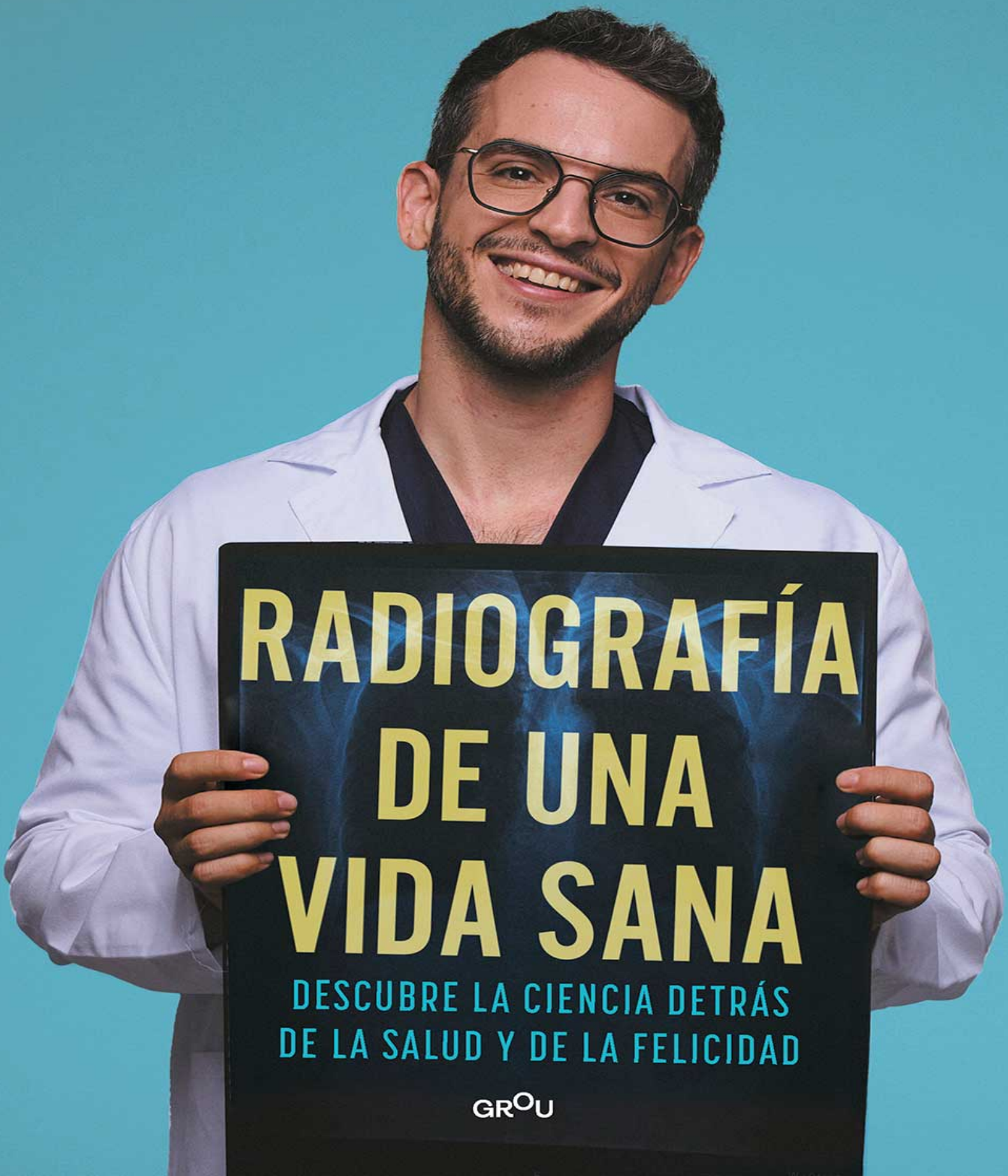
@doctorfelices

Jose Manuel Felices



RADIOGRAFÍA DE UNA VIDA SANA

DESCUBRE LA CIENCIA DETRÁS DE LA SALUD Y DE LA FELICIDAD

GROU

@doctorfelices
Jose Manuel Felices

RADIOGRAFÍA DE UNA VIDA SANA

DESCUBRE LA CIENCIA DETRÁS DE LA SALUD Y DE LA FELICIDAD

GROU

A mis padres, Mercedes y Jose Manuel,
que disfrutan de esto incluso más que yo

Introducción
La radiografía de tu vida

Hay días que nos cambian la vida sin que nadie lo sospeche. No suelen ser ni el día de nuestra boda ni el día en que nuestro jefe nos propone un ascenso; no suele haber confeti ni brindis. A veces sucede en el pasillo de un hospital, con olor a Betadine y un café frío en la mano, cuando una mirada te dice: «Hoy toca ser valiente».

Eso es lo que me decían los ojos de mi padre el día que me comunicaron que no había más remedio que operarme de una hernia de disco. Los resultados de la resonancia y la limitación que me estaba suponiendo en mi día a día lo dejaban claro. Con veinticinco años, era joven, pero ya estaba graduado en Medicina, y sabía bien lo que supondría esa operación: semanas en cama, meses de dificultad para realizar cualquier movimiento y una rehabilitación tan dolorosa como larga. Evalué mis opciones y, con más esperanza que certeza, opté por una recuperación más difícil y exigente. Sin cirugía, pero con todo mi compromiso.

Esos dieciocho meses de rehabilitación fueron duros, pero me ayudaron a observar, a analizar, a conocerme, a crecer y a vivir la salud como paciente y como médico en el primer año que trabajé en el hospital. Experimentar en un mismo día los dos lados de la mesa de la consulta, con bata y sin ella, me preparó para acompañar a cambiar muchas vidas en ese mismo pasillo.

Ahí entendí algo que quiero regalarte en estas páginas: la salud no es solo ausencia de enfermedad, sino una forma de estar en el

mundo.

Ya sabes que importa cómo comes, cómo te mueves y cómo duermes, pero tu salud también se refleja en cómo atraviesas un mal día, en quién te acompaña cuando algo te duele, en esa canción que te dispara el ánimo, en el lugar que te recompone, en cuántas veces apagas las pantallas para escuchar tu propia voz… Todo esto también es medicina.

Este no es un manual para vivir de forma perfecta —¡sería un aburrimiento!—, sino una radiografía de todos esos factores invisibles que impactan fuertemente en tu bienestar. En este libro vamos a mirar en los puntos ciegos de los hábitos saludables para descubrir lo que casi nunca se explica, y también exploraremos todo aquello que es clave para nuestra salud y que rara vez aparece en un libro de medicina.

No voy a predicar verdades absolutas. Como médico, sí, he observado columnas y rodillas, he visto mil radiografías, he leído estudios científicos e incluso he hecho una tesis doctoral, así como una estancia en Harvard, pero ¿sabes quién me ha enseñado casi todo lo que sé? Mis pacientes. Soy una persona muy curiosa y sociable, y a lo largo de toda la vida de quien más he aprendido es de la gente. A ellos les estoy enormemente agradecido.

Una paciente me enseñó que la confianza cura antes que muchas pastillas; un tío valiente me enseñó que preparar el cuerpo y el ánimo cambia un pronóstico; un quirófano, que la canción de una hija puede convertir un túnel en un puente; una residente, que las sonrisas tienen eco neurológico, y de un perro aprendí que la alegría siempre vuelve a quien la da. Todas las historias que leerás en este libro son reales, aunque haya cambiado algún pequeño detalle para proteger la identidad de las personas. De hecho, ¡los propios pacientes han elegido su nombre alternativo! (Gracias por vuestra

generosidad; espero que lo disfrutéis).

Si me sigues en redes, ya lo conoces: «Haciendo fácil lo difícil» no es un eslogan; es una filosofía de vida. La ciencia es preciosa, pero a veces se esconde tras siglas, conceptos crípticos y lenguaje técnico. Vamos a quitarle el disfraz; no basta con que te lo repitan una y otra vez: hay que entenderla y, para eso, no podemos hablar «desde arriba», sino que tenemos que bajar al barro. Juntos.

Te propongo un pacto: yo pongo la medicina y tú pones la vida. Yo te cuento lo que los médicos leemos entre líneas —lo que no sale en las analíticas— y tú descartas, pruebas o adaptas las recomendaciones que te funcionen. Nada de dogmas ni de rutinas espartanas. Solo microgestos que caben en veinticuatro horas y que puedes convertir en tus nuevos hábitos saludables. Porque la adherencia nace del placer, no de la obsesión, y es mucho más importante ser constante que perfecto.

Los más de diez años que llevo atendiendo a pacientes de radiología en hospitales públicos y en consulta privada, así como estudiando y enseñando en universidades españolas y americanas, me han servido para desarrollar mi propio diagnóstico de las cosas visibles e invisibles que contribuyen a nuestra salud. Y la experiencia de aplicarlo no solo en mis pacientes, sino en mi propia vida, me ha ayudado a encontrar opciones de tratamiento, de mejora para el día a día, que no se aprenden solo estudiando en bibliotecas.

Lo que cuento en este libro se basa en mis experiencias. En quirófano, he visto cómo una canción rebaja la ansiedad. En consulta, cómo una explicación sin jerga cambia la cara del paciente. En planta, una mano bien dada pesa más que medio armario de analíticas. He visto a amigos levantar a otros del sofá y, con ello, ayudarlos a reducir el dolor; he visto lugares que sanan tanto como una rutina de rehabilitación, y he visto a pacientes salvar al médico

de su propio cinismo.

Cada capítulo se parece a una buena consulta: hay historias (porque cada persona llega con un relato), se pasa por la ciencia (porque sostiene la verdad), se simplifica en algún «haciendo fácil lo difícil» (porque la claridad cura) y se termina con una radiografía de tu salud (consejos prácticos para mejorar tu vida desde hoy). También encontrarás los efectos secundarios de cada capítulo (porque reírnos de nosotros mismos nos hace más inteligentes) y un mantra de cierre (para grabar a fuego la idea central).

Si al terminar el libro duermes algo mejor, tu móvil manda un poco menos, tus amigos hacen más por tu salud que una pastilla y dejar caer alguna lágrima te reconcilia contigo mismo…, entonces investigar y escribir este libro habrá merecido la pena.

Bienvenido a la radiografía de una vida sana: la mirada clínica y humana de un radiólogo apasionado de la medicina y de la vida que, entre guardias, pacientes, amigos y algún chiste malo, ha aprendido a ver la salud por dentro y a contarla por fuera.

Un aviso honesto antes de continuar: no puedo prometerte una vida sin tormentas. Lo que sí puedo ofrecerte es un paraguas que funciona y unas botas cómodas para cuando te toque mojarte. Aquí no hay milagros, pero sí margen de maniobra: menos humo, más músculo, más sueño, más gente buena y más humor. Ese combo mueve marcadores clínicos… y también tu manera de estar en el mundo.

Pasen a la sala: hay ciencia, hay humor, hay una vida sana y, sobre todo, hay sitio para ti.

Radiografía de tu salud

Después de este preámbulo, estarás deseando empezar a notar cómo mejora tu vida... sin

complicarte demasiado. Por eso, antes de ir al primer capítulo, te propongo un experimento que te va a llevar solo 90 segundos.

1. Abre la ventana (o acércate a la luz) y respira hondo tres veces.
2. Manda un wasap dando las gracias a alguien por algo concreto que haya hecho por ti en los últimos siete días.
3. Deja el móvil boca abajo y bebe un vaso de agua.

✓ Listo. Acabas de mejorar tu sueño, tu ánimo y tu atención sin leer una sola página.



Efectos secundarios de este capítulo

Si aparecen efectos secundarios, como reír más, dormir mejor o querer repetir, no suspendas el tratamiento. Puede haber riesgo de que empieces a caerle mejor a tu yo de dentro de seis meses.

Una decisión pequeña hoy,
un recuerdo
grande mañana.



1
Confianza: la pastilla más fuerte

> «Curar a veces, aliviar a menudo,
> consolar siempre».
>
> Ambroise Paré,
> padre de la cirugía (siglo XVI)

Julio de 2018. La primera mala noticia seria de salud. Con veinticinco años recién cumplidos, una resonancia confirmó una hernia discal L5-S1 como la causa de mi dolor punzante de espalda, que bajaba por la pierna y me impedía andar sin cojear. Aquella mañana tardé veinte largos minutos en llegar desde la puerta del hospital hasta el coche, en un trayecto normalmente trivial. Fue un recorrido muy corto en distancia, pero eterno en dolor y en las preguntas que me rebotaban por la cabeza.

Estaba empezando mi residencia médica y de pronto toda esa ilusión se vio empañada por una espalda que apenas me permitía cumplir con mi trabajo. Admito que durante esos días mi humor se volvió agrio. Muy agrio. Nada que ver con mi carácter habitual.

Alguien podría pensar que se debió a levantar pesas en el gimnasio, pero la realidad es más sencilla —y un poco irónica—: nueve meses pegado a una silla preparando el MIR. Aquel sedentarismo necesario para estudiar me pasó factura. Me sentía viejo antes de tiempo, como si, con veinticinco años, tuviera el

cuerpo de un anciano.

La parte bonita de esta historia es conocida: hoy, años después, he vuelto a practicar deporte y a vivir sin aquel dolor. Pero, más allá del tratamiento médico que seguí, mirando atrás estoy convencido de que, si existió un «medicamento» clave en mi recuperación, ese fue la confianza. Hubo un momento, un clic mental, en el que decidí confiar en mi rehabilitador, en mis fisioterapeutas y en el proceso de curación a pesar del miedo.

Ahora bien, ¿a qué nos referimos exactamente cuando hablamos de confianza en este contexto? No nos referimos a una fe ciega ni a frases de autoayuda vacías.

Hablamos de una actitud serena pero tenaz: confiar en que tu cuerpo quiere y sabe sanar tu dolor, confiar en que los ejercicios y cuidados que haces hoy, aunque duelan o parezcan inútiles, están plantando semillas para un mañana mejor.

Significa entender que la recuperación no es lineal, pero que cada recaída es temporal si mantenemos el rumbo. Esa confianza, sostenida día a día, actúa casi como un fármaco dentro de ti: modula tu bioquímica, tu motivación y hasta la eficacia física de los tratamientos.

Historias de personas como tú...

Unos años después de recuperarme de la hernia, acudió a mi consulta Mónica, una paciente de treinta y nueve años que me recordó mucho la lección que tuve que aprender. Tras una lesión de rodilla (tendinopatía de la pata de ganso), que diagnosticamos con una ecografía, Mónica cumplió disciplinadamente con la rehabilitación que le pautamos. Así fue disfrutando de progresos palpables: había recuperado movilidad, el dolor iba cediendo y, por primera vez en meses, podía subir escaleras sin dar pasos raros.

Sin embargo, un día cualquiera, algo ocurrió: un mal paso al caminar por la calle, no vio un bordillo que debía bajar y, con el traspié, la rodilla gritó de nuevo. Pidió cita urgente para verme.

Mónica entró a la consulta cojeando, con los ojos vidriosos. Se desplomó en la silla, derrotada: «No me lo creo... Estoy igual que cuando empezamos», me dijo con la voz quebrada.

No era cierto, pero así se sentía ella. Ese bordillo era como un abismo y parecía borrar de golpe todo su esfuerzo previo. La entendí perfectamente: en su lugar, cualquiera habría pensado: «Tanto esfuerzo para nada».

En ese momento, mi trabajo dejó de ser solo el de médico. Fue emocional. Le tendí una mano, permití que se desahogara unos minutos y luego hablamos con calma. Le recordé todas las mejoras objetivas que había logrado en esas diez semanas: los músculos más fuertes (ella estaba muy contenta de verse las piernas más «tonificadas»), la mejor estabilidad de su rodilla, las actividades cotidianas que ya hacía sin dolor... «Tu cuerpo no olvida en unos segundos todo lo que ha conseguido en dos meses», le aseguré.

Ella intentaba creerme, aunque sus ojos seguían cargados de duda. Era comprensible: el miedo habla muy alto cuando sufrimos un revés. Decidí que era momento de abrirme, de contarle mi historia con la hernia, de exponerle mis miedos —que coincidían con los suyos—, y le propuse algo: «Hagamos un trato: esta semana olvídate de la perfección. No te exijas ser más rápida ni más fuerte que antes de la recaída. Solo te pido constancia. Vamos a seguir, aunque sea con pasos pequeñitos, pero vamos a **seguir**. Tu cuerpo ya sabe el camino, solo tenemos que volver a andarlo sin rendirnos».

Ese pacto lo cambió todo. Cada día de esa semana, Mónica cumplió con la rehabilitación (y yo me encargué de wasapearme todos los días con su fisio), aunque fuera con ánimo irregular y con el recuerdo fresco del dolor. Hizo sus ejercicios con mil precauciones, temiendo otro fallo. Y cada día, a medida que el dolor volvía a disminuir, su confianza fue recomponiéndose. No fue mágico ni instantáneo, pero, al cabo de unos días, notó que el dolor que se había ido en semanas ahora disminuía más rápido. La constancia, más que la perfección, es determinante en el éxito.

Como profesionales, sabemos que los pacientes que se adhieren al tratamiento obtienen mejores resultados que aquellos que abandonan; sin embargo, no es trivial lograrlo: estudios sobre rehabilitación muestran que entre un 30 y un 70 por ciento de los pacientes no siguen adecuadamente sus indicaciones. ¡Imagina cuántas recuperaciones se quedan a medias por esa falta de seguimiento! Esto nos recuerda que la recuperación no es solo un

desafío físico, sino también humano: adherirse requiere tiempo, motivación, apoyo y, por supuesto, confianza. Veamos cómo podemos añadirla a nuestro arsenal terapéutico.

Tu cuerpo es una ciudad; tu lesión, un puente roto

Imagina que tu cuerpo es una ciudad, y tu lesión, un puente dañado tras una tormenta. Los obreros encargados de repararlo son tus células y tu sistema inmunológico. Están trabajando, aunque no los veas, retirando escombros, soldando tejido nuevo y reforzando las estructuras. Lo hacen silenciosamente: tú solo percibes algo de inflamación o fatiga, que podrías valorar como negativas.

Ahora bien, piensa qué pasaría si en esa ciudad cundiera el pánico y la gente empezara a gritar que el puente nunca se arreglará. Esa alarma constante (estrés y cortisol en exceso) entorpece a los obreros, que trabajan más lentamente bajo presión y caos, y algunos incluso lo dejan, desmotivados por el entorno.

En tu cuerpo, eso se traduce en:



En la vida real ocurre algo parecido. Un estudio demostró que los cuidadores de familiares con alzhéimer, es decir, personas bajo un estrés crónico intenso, tardaban nueve días más en cicatrizar una

pequeña herida en la piel que las personas relajadas.

En cambio, cuando uno se siente tranquilo y esperanzado, ese «ambiente interno» es más favorable para que el sistema inmunitario haga su trabajo sin interferencias.

La confianza actúa aquí como un doble beneficio: por un lado, la adherencia son obreros que van a trabajar todos los días y, por otro, se convierte en un capataz positivo. Así, en vez de gritarles a tus células que todo va mal, las alienta al crear un entorno de calma en el que pueden hacer con eficiencia su trabajo. Dicho de otro modo, la confianza calma tu estrés, y, al calmarlo, dejas vía libre a tu cuerpo para curarse mejor.

Sigamos con la metáfora de la ciudad. Además de los obreros, en tu cuerpo hay un guardián vigilante: el sistema nervioso, cuyo trabajo es avisar si algo va mal (eso que sientes como dolor).

Cuando te lesionas, el guardián activa todas las sirenas para que pares y evites más daño. Hasta aquí, bien. Pero este guardián tiene sus manías: si se queda en modo hipervigilante, puede hacer sonar la alarma incluso cuando el puente ya está bastante estable o ante cualquier crujido normal de la estructura. En términos reales, tu sistema nervioso podría volverse hipersensible tras una lesión, haciendo que percibas dolor aun cuando el tejido esté sanando correctamente. El miedo y la desconfianza avivan esa hipersensibilidad; es como si el guardián oyera rumores de «esto va a salir mal» y respondiera aumentando el volumen de la alarma «por si acaso».

Ahora, ¿cómo convencemos al guardián (el sistema nervioso) de que todo está bajo control? Creando engramas seguros.

Espera, en… ¿qué?

«Engrama»: huella de una experiencia que queda grabada en la memoria.

Cada vez que haces un ejercicio sin dolor (o con dolor tolerable, como mucho un 3 sobre 10), se graba un engrama: un recuerdo muscular y neuronal de que ese patrón es «seguro». Al repetirlo, el cerebro crea atajos y archiva la experiencia como no peligrosa.



Haciendo fácil lo difícil

La primera sentadilla tras la lesión es como abrir una puerta oxidada; chirría y suena la alarma. Tras cincuenta repeticiones con subida progresiva, la bisagra está engrasada y el cerebro deja de enviar guardias de seguridad.

Tu farmacia interna

Tu cerebro no solo detecta dolor; también puede fabricar analgésicos naturales potentes: endorfinas, serotonina, dopamina… Pero solo si recibe el mensaje adecuado.

Cuando confías en un tratamiento, tu cerebro dice: «Vale, esto funciona», y, ¡zas!, libera estas sustancias que reducen el dolor y la ansiedad. Esto es el famoso efecto placebo, que, lejos de ser imaginario, tiene una base biológica concreta y firme.

En estudios sobre dolor postoperatorio se ha visto que, si a una persona le administran un tratamiento placebo, pero ella cree que es un fármaco real, su cerebro libera endorfinas, que actúan disminuyendo el dolor y promoviendo el bienestar. En otras palabras:

la confianza activa mecanismos reales de analgesia y recuperación dentro de ti.

La confianza en la recuperación, pues, activa tu farmacia interna y dispara el efecto placebo. Cuando logras decirte: «Esto que hago me va a ayudar» y lo crees de verdad, estás enviando una señal de seguridad a tu sistema nervioso. El guardián se relaja, las sirenas bajan de intensidad y se ponen en marcha esos químicos del placebo que tu cerebro sabe producir. Por eso, a veces, tras una buena charla con tu médico o después de entender que tu lesión tiene solución, notas menos dolor. Y, al contrario, si pierdes la confianza y cunde el pánico —efecto nocebo—, es fácil que cada señal de dolor se sienta diez veces peor y que todo tu cuerpo se tense a la defensiva.

Resumiendo esta parte científica: la constancia en la rehabilitación, sumada a la confianza, no solo mantienen tu moral alta, sino que modulan directamente tu fisiología. Tus células inmunitarias, tus hormonas del estrés y tus neurotransmisores responden a tu estado mental. Sin embargo, tener confianza no significa no sentir nunca miedo o frustración, sino que, pese a ellos, eliges creer que mejoras. Y esa elección, repetida día tras día, tiene un eco en tu organismo.

La fractura que más duele: perder la fe

Ahora quiero hablarte de Carlos, otro paciente cuyo proceso mostró claramente cómo la confianza puede fracturarse y luego sanar de nuevo. Carlos tenía cincuenta y dos años y un largo historial de dolor de espalda crónico. Vino a mi consulta tras ver el *reel* en Instagram de mi historia de mejoría. No terminaba de adherirse a ningún tratamiento, y mi historia lo motivó a intentarlo juntos. Carlos

cumplía y, en la segunda revisión en consulta, cuatro meses después, me contó que había tenido un par de meses bastante buenos gracias a sus visitas semanales al fisio y al programa de ejercicios que le pautó para hacer en casa; incluso me contó muy contento que había vuelto a jugar al pádel.

Todo iba sobre ruedas, hasta que una mañana se despertó con un dolor agudo que le resultó familiar, era una recaída, y algo en él se quebró. «No entiendo nada, ¿por qué me ha vuelto a pasar si estaba mejor? Esto no tiene solución», me dijo cabizbajo en la siguiente consulta.

Indagando un poco, descubrimos varios factores: había hecho algunos movimientos bruscos jugando al pádel días antes, pero, sobre todo, Carlos admitió que, en cuanto sintió el rebrote de dolor, entró en pánico. Recordó todos sus fracasos previos, las veces en que la espalda lo había dejado «tirado». Esa vez, en lugar de seguir con los ejercicios suaves y avisar a su fisio, hizo justo lo contrario: se quedó en cama y canceló las siguientes citas, convencido de que «nada iba a cambiar las cosas». En términos emocionales, pensaba que por fin había dado con la tecla, y esa recaída fue toda una fractura, de las peores que se pueden tener: Carlos no se rompió un hueso, sino que sufrió una fractura de la confianza.

Carlos estaba a punto de rendirse del todo, pero decidió acudir a mi consulta a contármelo, aunque fuera por la buena relación que manteníamos. Al recibirlo, saqué todo el arsenal emocional y le enseñé fotos, vídeos y mensajes a mis fisios, incluso a mis padres, durante mi recuperación de la hernia discal. Claramente, capté su atención. Era el momento de ofrecerle algo que lo ayudase a recuperar su confianza. Nos pusimos manos a la obra en dos frentes: uno físico, reanudando un plan de ejercicios gradual; y otro, igual de importante, psicológico, trabajando en su forma de interpretar lo

ocurrido. Hablamos abiertamente de sus miedos. Le expliqué, con franqueza y datos, que las recaídas no significaban que todo estuviera perdido. Le enseñé que está demostrado clínicamente: en programas de rehabilitación lumbar de veinte semanas, el 85 por ciento de los pacientes sufre al menos dos picos de dolor en cuarenta y ocho horas.

La diferencia entre los que terminan y los que abandonan no es el dolor, sino la interpretación, como se aprecia en esta tabla:

ACTITUD	PENSAMIENTO TÍPICO	ACCIÓN RESULTANTE
Catástrofe.	«He vuelto al principio».	Paro el plan, me rindo.
Confianza en el proceso.	«Ajusto y sigo».	Continúo con más conocimiento.

Y lo rematé con uno de mis ejemplos favoritos: Cristiano Ronaldo y Messi. Le pedí que eligiera a su preferido (¡sin confesármelo, para no pelearnos en la consulta!). Ambos han tirado a puerta más de diez mil veces en sus carreras, pero ¿quién se acuerda de eso? Nos acordamos de que cada uno ha metido casi mil goles y, en especial, de los que nos dieron las mayores alegrías. Cada fallo son datos para su análisis: ángulo, potencia, portero. Con tu dolor ocurre igual: cada recaída es una clase de biomecánica gratis, y en el sujeto más importante para ti: tú mismo. Así que reflexiona: ¿fue falta de descanso?, ¿demasiada carga?, ¿un traspié, como en el caso de Mónica? Ajusta y vuelve a tirar, pero no te vayas al banquillo por haber fallado.

Carlos entendió que incluso las terapias y las trayectorias más exitosas tienen forma de curva más que de línea recta. Recalibramos entonces sus expectativas: en vez de «curarse para siempre», el objetivo sería mejorar y manejar su condición cada vez mejor, sabiendo que podría surgir algún altibajo. Anotamos cada pequeña

victoria de las siguientes semanas, así como cada pequeña recaída, para que pudiéramos analizar cuándo, cómo y por qué. Poco a poco, gracias al autoconocimiento, la información y la motivación de anotar sus progresos para comentarlos juntos, la confianza de Carlos comenzó a repararse.

Así, acudió a la siguiente consulta con una leve sonrisa. Me comentó: «Ayer sentí una punzada de dolor y, en vez de asustarme, pensé: "Ok, ya pasará, seguimos tirando a puerta… ¿Por qué ha ocurrido, para que no ocurra más?". Y, cuando quise darme cuenta, se había pasado». Ese fue un punto de inflexión. Carlos había recuperado no solo el progreso físico, sino algo más valioso: la seguridad de que podía convivir con alguna molestia sin catastrofizar, aprovechando para aprender, porque sabía que estaba en el camino correcto.

Hoy, hace más de un año que maneja su espalda con autonomía; tiene días buenos y días malos, pero ya no interpreta los malos como el fin del mundo, sino como información de primera utilidad para sí mismo. Su perseverancia dio frutos y su confianza, antes frágil, ahora es resiliente. Pero este desenlace no es casual: la literatura médica señala que una sólida alianza terapéutica, esa relación de confianza entre paciente y profesional, se asocia a mejores resultados funcionales. En el caso de Carlos, reconstruir esa alianza y su fe en el tratamiento fue tan importante como cualquiera de los ejercicios físicos que hicimos.

Lo que no duele…, pero te hunde

Llegados a este punto, conviene realizar una reflexión crítica: ¿qué suele hacernos perder la confianza durante una recuperación? A veces, ni siquiera es el dolor físico. Es la comparación.

Vivimos en un mundo de un «antes y después» exprés: el vídeo motivacional del deportista que, tras una cirugía, a las pocas semanas está ganando carreras; la publicación del vecino que «se curó en dos días haciendo tal cosa». Internet está lleno de testimonios espectaculares (y de algoritmos dispuestos a amplificarlos), pero ofrece una versión muy parcial de la realidad.

¿Dónde está el vídeo de los tres meses estancado? ¿Del llanto por la incertidumbre? No existen. Porque el algoritmo premia lo espectacular, no lo real. Vemos el antes y el después puestos uno al lado del otro, como si la transformación fuera lineal y sencilla.

El problema es que, aunque racionalmente sepamos que cada caso es distinto, es casi imposible no compararse. Sin querer, nos medimos con esos espejismos de recuperación exprés y nos imponemos expectativas irreales: «Si a ellos les funcionó tan rápido, ¿por qué yo sigo igual?». Y, si no lo logramos en el mismo tiempo, sentimos que fallamos. Yo mismo he tenido a pacientes angustiados que me dicen: «Vi en Instagram a alguien con mi lesión corriendo maratones al mes de operarse, ¿qué estoy haciendo mal?». La respuesta suele ser: «Nada. No estás haciendo nada mal. Es que tu camino es tuyo, con sus curvas únicas, y comparar tu proceso real con el escaparate digital de otros solo trae frustración».

No te cuento todo esto para regañarte, para decirte que dejes de compararte, como si fuese algo fácil. Te cuesta. A mí también. Nos encontramos en el mismo barco, reaprendiendo a tener paciencia. Como estamos juntos, la próxima vez que te desanimes con tu recuperación y te entren las dudas o las ganas de dejarlo, coméntalo con tu médico; es igual de consciente que yo de esta situación empeorada por las redes sociales y tiene las herramientas para ayudarte a reeducar tu paciencia.

Radiografía de tu confianza

Después de todo lo hablado, puede surgir la pregunta: «Muy bien, la confianza es clave... Pero ¿cómo se cultiva esa confianza?». Está claro que no es algo que uno pueda comprar en la farmacia, ni basta con decir: «Voy a confiar más», y cambiamos de la noche a la mañana. Es un trabajo gradual. A continuación, te propongo maneras prácticas de ir inyectando confianza en tu día a día:

- ✓ **Metas pequeñas, logros diarios:** márcate objetivos a corto y medio plazo. Dos y seis semanas son buenas referencias. Escribe qué te gustaría haber conseguido en ese tiempo y qué crees que conseguirás. Esa claridad te ayudará a estar motivado para perseguirlo. Compara tus resultados cuando llegue el momento, ¡puede que te sorprendas!
- ✓ **Hazte consciente de las mejoras imperceptibles:** cuando estés en rehabilitación y te entren las dudas de si merece la pena el esfuerzo, recuerda: con cada sesión mejoras un 0,5 por ciento. No lo notas, pero mañana sumarás otro 0,5 por ciento, y en un mes será suficiente para que lo aprecies conscientemente.
- ✓ **Diario de progreso real:** anota en el calendario del móvil cada vez que consigas un avance importante para ti, y señala la fecha en la que lo conseguiste. Por ejemplo: «Volví a caminar un kilómetro seguido sin dolor el 1 de junio», «Pude volver a bajar escaleras el 18 de junio» o «Conseguí hacer una sentadilla sin dolor el 10 de octubre». Y, si recaes, verás que los avances tras la recaída son mucho más rápidos que al principio.
- ✓ **Información, no catastrofismo:** edúcate sobre tu lesión y su recuperación mediante fuentes fiables (consulta a tu médico o fisio, o busca guías clínicas reconocidas). Cuanto más entiendes lo que ocurre en tu cuerpo, menos espacio queda para imaginar escenarios catastróficos. Saber por qué te duele, cuánto suele tardar en sanar un tejido, qué es normal sentir y qué no, te dará paz mental.
- ✓ **Diseña tu círculo de apoyo:** reconoce a todas las personas que están contigo en el proceso: médico, fisio, pareja, padres, chat de amigos u otros pacientes. Te ayudarán a recordar que hay un camino trazado y que te acompañan mientras lo recorres. El soporte social aumenta la adherencia al tratamiento y, con ello, el éxito de tu recuperación.
- ✓ **Normaliza las recaídas:** anota a qué achacas la recaída y aprovecha para aprender

sobre tu cuerpo. La vuelta del dolor forma parte del proceso, sobre todo cuando incorporamos nuevas actividades. En mi caso, jugar al fútbol era un motivo de recaída. Cuando conseguí identificarlo, antes de volver a jugar un partido con mis amigos, salía solo con un balón a hacer los movimientos de un partido, pero con mi control y sin la intensidad de otro tío que quiere quitarme la pelota. Si no sabes cómo hacer la progresión para reintroducir lo que te provoca esas recaídas, coméntalo con tu médico o tu fisioterapeuta.

- ✓ **Cura el dolor de las redes sociales:** recomendarte abandonarlas sería no estar en el mundo en el que vivimos, pero, tranquilidad, que tampoco es necesario. Sé consciente de la inmediatez que nos inculcan y de que detrás de una historia milagrosa está todo lo que no te contaron. Elige bien a quién seguir respondiendo a tres simples preguntas: «¿Me enseña algo útil para mi vida?», «¿Transmite un mensaje elaborado o solo flashes para mantenerme pegado a la pantalla?» y «¿Me siento bien tras ver tres o cuatro de sus vídeos seguidos o cuando levanto la mirada siento que he perdido el tiempo?».



Dobla esta página del libro: así podrás encontrarla cuando más lo necesites. Y deja el libro en tu escritorio de trabajo o en la mesilla de noche, ya que te ayudará a tenerlo presente.



Efectos secundarios del capítulo

Una dosis excesiva de confianza puede producir optimismo crónico y sonrisas frecuentes. No se conoce antídoto (ni falta que hace).

Falla, aprende, repite:

cada intento entrenado
con paciencia y confianza
te acerca a meter el gol
de la recuperación.
Meter el siguiente
será más fácil.



2

Antes del diagnóstico: prehabilitar

> «El vencedor primero vence y después combate; el vencido primero combate y después busca vencer».
>
> SUN TZU, *El arte de la guerra*

Antonio notó que algo no iba bien cuando con cada bocado se le hacía un nudo en la garganta. A sus sesenta y ocho años, jamás imaginó que la palabra «disfagia» entraría en su vida. Empezó con molestias leves al tragar sólidos, luego con la sensación inquietante de que la comida «no bajaba». Terco y optimista, lo achacó al estrés y siguió adelante, hasta que una noche un simple trozo de pan se quedó atascado, lo que lo obligó a consultar con su médico.

Entre pruebas y miradas serias, llegó la sospecha temida: un tumor esofágico. En ese momento, a Antonio le flaquearon las rodillas, como si su cuerpo supiera antes que su mente el peso de la palabra «cáncer».

Pero Antonio no estaba solo en esta historia. A su lado estaba Teresa, su esposa, que sujetó su mano con la determinación de quien se prepara para la batalla; José Manuel, su hermano, médico y mejor amigo, y un equipo médico liderado por el doctor Vicente

Munitiz que desde el primer día le habló no solo de tratamiento, sino también de preparación.

Esa noche, Antonio apenas durmió. No era solo el miedo a lo desconocido; era la incertidumbre de si aguantaría la cirugía, la quimioterapia y los cambios radicales en su vida. Teresa, desvelada a su lado, le susurró: «Vamos a adelantarnos a esto, como quien se estudia el guion antes del estreno, y estaremos juntos en cada paso».

Y así, con más dudas que certezas, inició un camino diferente: el de la prehabilitación. Antes de recibir una sola gota de quimioterapia, Antonio ya hacía ejercicios de respiración en la sala de fisioterapia, caminatas cada mañana (al principio cortas, luego casi maratonianas) y entrenamientos supervisados para mejorar la fuerza. Teresa se volvió una aliada incansable: revisó con una nutricionista la dieta de ambos, aprendió recetas hipercalóricas para contrarrestar la pérdida de peso de Antonio y ajustó cada comida como si preparara la pócima de un héroe. Cada noche, aunque exhausto, Antonio tachaba un día más en un calendario con la palabra «VALIENTE» garabateada junto a Teresa en cada casilla.

No todos los héroes llevan bata: el paciente es la parte más importante de su recuperación. Antonio se ponía sus mallas de deporte cada día, sin toda la convicción del mundo, pero fiel y disciplinado a los consejos y pautas que él mismo había pedido a sus médicos. Hubo jornadas en que las agujetas y la fatiga parecían decir «basta», pero ahí estaba Teresa, con una sonrisa y un batido proteico que le preparaba con cariño. Porque, sorprendentemente, Antonio necesitaba consumir casi 5.000 calorías diarias para no desnutrirse (normalmente necesitamos en torno a las 2.500): entre el ejercicio intenso que llegó a hacer, la quimioterapia y el propio estrés de la enfermedad, su cuerpo era una caldera encendida a

pleno rendimiento. Con paciencia, la pareja convirtió la lucha en rutina: entrenar y caminar juntos cada amanecer, cocinar juntos al mediodía, respiraciones profundas juntos por la noche. Lo que al inicio era terror, poco a poco, se transformó en empoderamiento: estaban tomando el control de todo lo que podían controlar. Y este trabajo «sin bata» hizo mucho más fácil la labor de los médicos.

Cuando por fin llegó el día de la cirugía —una de las más complejas que existen—, Antonio ingresó al quirófano más fuerte, más tranquilo y más preparado que muchos pacientes de su edad.

No fue un camino de rosas, pues la operación duró catorce horas, pero su recuperación sorprendió a todos. En la unidad de reanimación, donde estuvo casi tres semanas, sus pulmones respondían bien, su corazón latía firme y su ánimo seguía intacto. Los médicos notaron que aquel paciente de mirada decidida toleraba la extubación, se sentaba al borde de la cama al día siguiente y pedía «hacer las bolas» (ese aparato que sirve para soplar e ir reexpandiendo los pulmones tras la cirugía); no se perdía ni una oportunidad de hacerlo. Todas ellas eran pequeñas grandes victorias en el universo posquirúrgico, y llegaron antes que en otros pacientes gracias a todo el trabajo previo y a que su ánimo seguía intacto. Ya había recorrido una parte tan dura del camino que ni siquiera concebía no darlo todo de su parte.

Antonio estaba poniendo en práctica algo que en oncología empieza a resonar con fuerza: adelantarse al cáncer para que, cuando llegue el estreno de la enfermedad, el cuerpo y la mente ya hayan ensayado la función y lleven la carrerilla necesaria para poder competir en esa carrera.

¿Por qué parece que hay más cáncer?

¿Has escuchado alguna vez en redes sociales que las mamografías provocan cáncer? Es una frase peligrosísima; de hecho, es una de las frases que a más mujeres podría matar hoy en día. Quienes esgrimen este argumento suelen citar a esa vecina o a esa «prima de una amiga de una conocida del gimnasio» a la que le hacían mamografías todos los años y al final le «salió» cáncer. Ahora pregúntate: ¿por qué se le hacían mamografías a esa persona? ¿Por qué se detectó el cáncer? ¿Cómo está ahora ella?

Las mamografías se hacen a pacientes de riesgo (por antecedentes familiares, genética, etcétera). Se las sigue de cerca porque esa probabilidad elevada de que aparezca el cáncer se combate con una detección a tiempo, cuando aún es pequeño y todas las posibilidades de tratamiento están disponibles, lo que eleva muchísimo el éxito terapéutico y las posibilidades de curación.

Hoy vemos más diagnósticos de cáncer que hace décadas y, paradójicamente, eso es en parte una buena noticia. ¿Por qué?

- **Vivimos más.** Hemos ganado la partida a otras causas de muerte prematura. Por ejemplo, las mejoras en prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares han logrado que la gente viva lo suficiente para que el cáncer, enemigo más lento y asociado a mayor edad, tenga oportunidad de aparecer. En España, por primera vez, los tumores han superado a las dolencias del corazón como primera causa de fallecimiento, gracias a que morir por infarto o ictus es cada vez menos frecuente. Vivimos más años, acumulamos más experiencias… y también más riesgo de cáncer, simplemente porque llegamos a edades a las que antes no llegábamos.
- **Detectamos mejor.** Gracias a la tecnología y a los cribados, muchos cánceres que antes pasaban inadvertidos ahora se detectan

pronto (a veces tanto que ni siquiera llegarán a ser mortales). Los datos lo confirman: las mismas estrategias de detección precoz que inflan las cifras iniciales de diagnósticos son las que permitirán a largo plazo reducir la mortalidad.

En resumen, tenemos más cáncer porque vivimos más… y porque lo vemos antes. Y eso nos da una ventaja: podemos entrenar para el combate.

Entrena tu prehabilitación y reduce el riesgo desde hoy

Lo que hizo Antonio tiene un nombre clínico que me encanta y que comparto con todos mis pacientes, tanto oncológicos como a los que trato por dolor: prehabilitación. La ciencia detrás de la prehabilitación es elegante y sencilla a la vez: al ejercicio y a la optimización física antes del tratamiento se les atribuye un aumento de la reserva fisiológica: se mejora la capacidad del organismo (músculos, corazón y pulmones) para tolerar el estrés que se avecina.



Haciendo fácil lo difícil

Tu tratamiento es una **maratón**, no un esprint. La prehabilitación supone **llegar al arco de salida con las zapatillas atadas, hidratado y calentado**. El recorrido será el mismo, pero lo **correrás mejor**.

La evidencia científica respalda el giro que Antonio le dio a su

historia. Por ejemplo, metaanálisis recientes con pacientes de cáncer digestivo (como su tumor esofágico) indican que los programas de ejercicio preoperatorio reducen en aproximadamente un 26 por ciento el riesgo de complicaciones posquirúrgicas. Esto significa menos infecciones, menos problemas pulmonares y menos contratiempos en la recuperación. ¿Cómo logra el ejercicio este efecto protector? Se suman varias explicaciones:

- **Mejor capacidad cardiorrespiratoria**. Unos pulmones fuertes significan menos neumonías tras la cirugía.
- **Más fuerza muscular**. Para volver a moverse en su vida normal después del encamamiento, toser eficazmente, volver antes a la rutina, etcétera.
- **Optimización nutricional**. Evitar la desnutrición, que sabotea la cicatrización y las defensas.
- **Reducción del estrés y la ansiedad**. Cuando el paciente se siente partícipe activo, lo enfrenta todo con mayor entereza.

En el caso de Antonio, cada sesión de ejercicio no solo fortalecía su cuerpo, sino que le daba una inyección de confianza: ese sentimiento de «estoy haciendo algo para luchar», que es oro puro para la mente.

Hay que decir que la prehabilitación no garantiza milagros. Antonio lo sabía. Su tumor no iba a desaparecer por correr ni por tomar batidos de proteínas. Pero llegó al tratamiento siendo el mejor Antonio posible, y eso marcó la diferencia. La quimioterapia le produjo menos náuseas de las esperadas, quizá porque su forma física ayudó a metabolizar mejor el fármaco, y, aun en los días malos, sacaba ánimo para dar un paseo corto, pues había adquirido el hábito imbatible de moverse. Cuando se flaquea menos físicamente, es más fácil no flaquear emocionalmente. Y Antonio,

contra todo pronóstico, completó sus ciclos oncológicos sin apenas efectos secundarios, sin depresiones profundas y sin perder el entusiasmo por vivir. Se convirtió en un ejemplo para su familia, que, tras verlo afrontar el cáncer con esa entereza, aprendió a valorar la importancia de la actitud, de la perseverancia y del amor por cada día que tenemos.

La compañía como fármaco para el cáncer

Antonio nunca estuvo solo. Cada vez que lo veía en el hospital, iba acompañado de su mujer, que no se separó de él ni un segundo durante su lucha. Su hermano, a pesar de ser médico, adoptó un rol de compañero y mejor amigo con el privilegio de poder desvelarle qué pasaría después, de poder contarle lo que le iban a hacer mañana para romper esa incertidumbre. Sus hijos eran un gran apoyo con llamadas y cariño diario que lo ayudaban a sentirse más fuerte. En alguna ocasión me confesó que luchaba por ellos; eran su razón de vivir. Aunque os diré algo más: Antonio luchaba porque era consciente del regalo de vida que tenía rodeado de esas personas excelentes que tanto lo querían. Antonio luchaba porque, gracias a ellos, amaba la vida.

Me encantaría contaros un final redondo para el cáncer de Antonio, pero falleció tras unos meses de lucha siempre acompañado. Yo soy su sobrino. Y este libro lo escribo también por él.

Sin embargo, Antonio tuvo un final feliz. En mi boda, se levantó a brindar y pronunció un discurso memorable que emocionó a las casi trescientas personas presentes. Dedicó el discurso «a Peneque el Valiente y al león sin rabo». Los presentes rieron primero, porque sonaba a título de cuento infantil, pero enseguida había cientos de

lágrimas asomando. Peneque el Valiente, el héroe de una obra de títeres de su infancia, era el personaje con el que me contaba cuentos para ahuyentar mis miedos infantiles. Así, cuando yo era pequeño y me venían esos miedos, mi «tío Peneque» me ayudaba a superarlos. A mí me decía que era su león sin rabo, noble y capaz, con fiereza, pero sin peligro, dispuesto a usar sus virtudes para ayudar y no para asustar. Con el diagnóstico de su enfermedad, las tornas cambiaron; ahora era el tío Peneque el que tenía miedo, y el león sin rabo, el que llegaba para cuidarlo y ahuyentar cualquier atisbo de duda o debilidad.

El tío Peneque y el león sin rabo habían completado el ciclo de la vida.

Cuando mi tío dudaba, consultaba con nosotros, su familia y seres queridos. Me llamaba, me preguntaba, hablaba conmigo y con mi padre todas sus dudas. Ese apoyo, esa compañía fueron la clave para conseguir que mi tío cumpliese con su dieta y entrenamiento con el entusiasmo con que lo hizo y para que ganara cantidad y, sobre todo, calidad de vida, así como una muerte plácida, elegante y acompañada.

No todos los capítulos oncológicos serán redondos, claro está. Pero siempre pueden abrazar la prehabilitación. Y esta no es solo física: es emocional, educativa y social. Significa aprender técnicas de relajación antes de que empiecen las pruebas invasivas, acudir a un nutricionista para llegar fuerte a la cirugía, dejar de fumar cuanto antes —porque se ha visto que abandonar el tabaco, incluso después del diagnóstico, mejora la respuesta al tratamiento y reduce complicaciones—. Supone, en definitiva, cambiar el papel de espectador por el de protagonista en la propia historia clínica.

No basta con curar, hay que cuidar

En este camino de adelantarse al estreno de la enfermedad, hay aliados quizá inesperados. Debido a que es parte de mi especialidad, hablaremos de radiología intervencionista, el puente invisible entre el diagnóstico y el tratamiento. ¿Por qué puente? Porque es un puente a la confianza del paciente, a su fuerza para afrontar lo siguiente.

Si Antonio nos enseñó el valor de la prehabilitación, Laura nos enseñará el poder de la humanización durante los procedimientos médicos.

Historias de personas como tú...

Laura tiene treinta y ocho años y un cáncer de mama recientemente diagnosticado, muy joven para un cáncer así, pero detectado gracias a las mamografías de control que le recomendaron por ser portadora del BRCA, un gen que aumenta mucho las probabilidades de tener este cáncer.

Para administrarle la quimioterapia sin quemarle las venas, su oncólogo le recomendó colocar un reservorio venoso subcutáneo: un pequeño dispositivo bajo la piel, conectado a una vena central del cuerpo, por donde podrán pasar los fármacos sin dañar las venas periféricas. Es un procedimiento menor, rutinario, que se realiza con radiología intervencionista bajo anestesia local y sedación suave. Pero, cuando Laura oyó la palabra «reservorio», su mente se llenó de imágenes aterradoras: «¿Un aparato dentro de mi cuerpo? ¿Me van a pinchar cerca del corazón? ¿Y si duele? ¿Y si algo sale mal?». La noche antes de la intervención, Laura durmió poco y mal, más angustiada por ese procedimiento que por la quimioterapia en sí. No es raro: muchos pacientes temen lo desconocido de los procedimientos médicos casi tanto como a la enfermedad. De hecho, incluso en intervenciones pequeñas, como la colocación de un reservorio, es frecuente experimentar una ansiedad significativa.

La mañana de la colocación del reservorio, Laura llegó al hospital con un nudo en el estómago. En la sala de Radiología Intervencionista la recibimos mi padre (también radiólogo), Olga, la enfermera, y yo. Enseguida notamos los ojos vidriosos y la respiración entrecortada de Laura. En vez de apresurarse, mi padre decidió humanizar aquel momento: la hicimos pasar a una salita previa, le ofrecimos asiento y algo de agua y le explicamos con palabras claras y calmadas cada paso del procedimiento. Le mostramos el reservorio —«es más pequeño que una moneda de dos euros, mira»—, le indicamos dónde iría colocado, y que se vería apenas como un bultito bajo la

piel.

Laura confesó que lo que más miedo le daba era el dolor y la sensación de estar despierta mientras «trasteaban» en su cuerpo. Mi padre asintió con empatía: «Es normal tener ese miedo. Te vamos a aplicar un sedante suave; muchos pacientes se nos quedan dormidos. No sentirás dolor, quizá un poco de presión. Y estaremos conversando contigo todo el rato si eso te hace sentir mejor». Olga añadió: «Puedes pedirnos música si te gusta; hay estudios que demuestran que escuchar tu música favorita reduce la ansiedad durante procedimientos así». Laura, algo más aliviada, confesó que le encantaba Serrat, pero que quería la *playlist* que había preparado su hija pequeña para los viajes en coche. Y así fue como, mientras preparaban a la paciente, me encargué de conseguir la *playlist*, combinarla con algo de Serrat y ponerla en el Spotify del ordenador del quirófano. Media hora después, nuestra paciente estaba en la camilla de fluoroscopia entre Aitana y *Mediterráneo* sonando de fondo, los párpados pesados por la sedación y ese equipo a su lado sonriéndole con los ojos (porque llevaban mascarilla). En unos cuarenta minutos, la intervención terminó.

Cuando le dije: «Ya hemos acabado», Laura se sorprendió: «¿Ya?, ¿eso era todo?». Sintió un alivio enorme, y una oleada de orgullo propio. ¿Por qué orgullo? Porque había conquistado un miedo. Al salir, palpó con la mano el pequeño bulto redondo bajo su clavícula y lo llamó su «botón de valiente». Dijo que cada vez que lo tocase se recordaría a sí misma lo fuerte que era enfrentando sus temores, y eso la ayudaría a afrontar los siguientes pasos.

La experiencia de Laura ilumina algo fundamental: no basta con curar; hay que cuidar. El trato humano también sana. La radiología intervencionista suele ser un ámbito muy técnico, con imágenes, agujas, guías, catéteres, etcétera, pero detrás de cada procedimiento hay una persona vulnerable que merece información y calidez. Y, cuando el equipo sanitario logra eso, los resultados son palpables. Algunos estudios han observado que informar bien al paciente y atender sus inquietudes disminuye la ansiedad preoperatoria y mejora su vivencia del proceso. En algunos hospitales han implementado medidas tan simples como permitir al paciente elegir la música durante los procedimientos o tener a un

familiar en la sala de espera contigua para que sepa que no está solo. Son detalles pequeños que mitigan miedos muy grandes.

La radiología intervencionista aporta grandes ventajas para mejorar la cantidad y la calidad de vida de los pacientes con cáncer: realiza biopsias para diagnosticar con certeza qué tipo de cáncer es (la confirmación de anatomía patológica nos dice cuál es el siguiente paso que seguir), coloca dispositivos como el reservorio para que la quimioterapia pueda administrarse de forma eficiente e incluso lleva a cabo tratamientos mínimamente invasivos (desde ablaciones de tumores con radiofrecuencia hasta embolizaciones para cortar el flujo sanguíneo de un cáncer). Todo eso con incisiones minúsculas, guiado por imagen en tiempo real, muchas veces evitando cirugías abiertas más agresivas.

Es un protagonista fundamental hoy en día en el hospital: sin la biopsia guiada por ecografía o TC, el oncólogo no tendría mapa para dirigir la terapia; sin el reservorio colocado con precisión, la quimioterapia no podría darse repetidamente sin destrozar las venas periféricas; sin las ablaciones o *stents* colocados por intervencionistas, algunos tumores o complicaciones no tendrían solución sencilla. Pero, más allá de la destreza técnica, cuando el radiólogo intervencionista mira a los ojos del paciente y le dice: «Te encuentras en buenas manos, vamos a estar contigo todo el rato», está construyendo un puente de confianza. Y esa confianza reduce el estrés, lo que incluso puede influir positivamente en la recuperación física (menor liberación de hormonas del estrés, mejor respuesta inmune, etcétera).

La radiología intervencionista es el paradigma de cómo el avance médico que nos permite ser menos invasivos nos facilita una conversación, una cercanía, tender la mano al paciente mientras está consciente y descubre que todo eso tan «aterrador» en su

mente no es ni una décima parte de lo que anticipó. Los avances en medicina no consiguen mejorar solo los números y la estadística, sino que nos hacen brillar en la experiencia humana de convertir un momento de incertidumbre y fragilidad en serenidad y fortaleza.

Laura salió del hospital sabiendo que el puente hacia su tratamiento oncológico se había tendido con solidez. Una semana después, inició la quimioterapia usando el reservorio sin complicaciones. Ya no tenía que sufrir pinchazos en cada sesión; un simple acceso al reservorio era suficiente para recibir el medicamento. Recordó a cada enfermera que le atendía lo bien que la habían tratado al ponerle «su botón». Empezó incluso a dar consejos a otros pacientes en la sala de espera, al ver a alguno nervioso le decía: «Pide música, a mí me sirvió». Su miedo inicial se transformó en ganas de ayudar a otros, y eso es empoderamiento puro.

Las historias de Antonio y Laura nos enseñan que, aunque no podemos eliminar por completo la incertidumbre ni el temor que conlleva un cáncer, sí que podemos armarnos de estrategias previas para enfrentarlo mejor.

¿Significa eso que podemos «burlar» al cáncer? En parte sí: según la Organización Mundial de la Salud, entre un 30 y un 50 por ciento de los casos de cáncer se podrían evitar adoptando hábitos de vida saludables y medidas de prevención eficaces. ¡La mitad!

Radiografía de tu prehabilitación

Llegados a este punto, quizá te preguntes: «¿Y qué puedo hacer yo, como lector, en mi vida cotidiana para "adelantarme" lo más posible al cáncer?». Hablemos entonces de prevención en su sentido más amplio y, sobre todo, práctico. Porque prehabilitarse frente a una enfermedad incluye empezar mucho antes, idealmente ya mismo, para reducir las probabilidades de que

ciertos cánceres aparezcan o para aumentar las probabilidades de detectarlos tan temprano que sean curables. No se trata de vivir obsesionados ni con miedo; se trata de vivir con inteligencia sanitaria.

Las armas preventivas son bien conocidas, casi «los sospechosos habituales»:

- ✓ **Humo fuera de escena:** el tabaco es, en el libreto del cáncer, el villano que aparece en múltiples tramas (pulmón, cabeza y cuello, vejiga, páncreas, riñón, etcétera). Dejar de fumar en cualquier momento de la vida reduce drásticamente el riesgo de muchos cánceres. Cada cigarrillo no fumado es un paso para bajarse del tren que va hacia un tumor.

  Nunca es tarde.

- ✓ **Dieta, el guion de cada día:** lo que comemos escribe, bocado a bocado, parte de nuestro destino oncológico. Una alimentación rica en frutas, verduras, legumbres y frutos secos, y escasa en carnes rojas y procesadas reduce el riesgo de cáncer en general... ¿Y qué decir del consumo de alcohol? La única cantidad segura es cero, así que, cuanto menos, ¡mejor! No solo el hígado, también el esófago, la laringe, la lengua, el estómago, el páncreas... te lo agradecerán.

- ✓ **Movimiento, el montaje del cuerpo:** la actividad física regular es el héroe silencioso de la prevención. No viene con capa ni superpoderes obvios, pero actúa en la sombra: mantiene el peso a raya, mejora el sistema inmunitario y reduce la inflamación crónica y las hormonas asociadas a ciertos tumores. No necesitas correr maratones (a menos que quieras); basta con treinta minutos de entrenamiento de fuerza de dos a cuatro veces a la semana y actividad moderada diaria, como caminar a paso ligero, andar en bicicleta o bailar en la cocina. Piénsalo así: si el cáncer es una posibilidad estadística, tú estás inclinando las estadísticas a tu favor con cada paso que das.

- ✓ **Revisiones médicas, espóilers necesarios:** hacerse las pruebas de detección precoz recomendadas. Si te corresponde por edad o antecedentes una colonoscopia, una mamografía, una citología de útero o una dermatoscopia, **háztela**. Detectar un cáncer en fase inicial es lograr que la «película» sea un corto y no un dramón. Muchos cánceres detectados temprano se curan o cronifican con tratamientos mucho menos agresivos. Escuchar a tu cuerpo, conocer la historia de tu familia y consultar ante

síntomas persistentes también es prevención inteligente.

- ✓ **Vacunas y otras defensas:** no todos lo saben, pero disponemos de vacunas que previenen cánceres. La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) es capaz de evitar la mayoría de los cánceres de cuello de útero. La vacuna contra la hepatitis B previene la infección crónica de hígado que puede derivar en cáncer hepático. Del mismo modo, evitar exposiciones prolongadas al sol (para evitar el melanoma y otros cánceres de piel) o evitar consumir sustancias tóxicas son medidas que a veces suenan menos emocionantes que una gran batalla, pero ¡qué eficientes resultan para que esa batalla ni ocurra!





Efectos secundarios del capítulo

Prepararse y prevenir puede causar efectos secundarios, como un exceso de salud, ataques espontáneos de bienestar y la molesta consecuencia de cumplir más años de los planeados.

El cáncer a veces llega,
sin importar tu preparación,

pero esta disminuye su probabilidad de aparición, mejora tu situación para afrontarlo y multiplica el

porcentaje de éxito terapéutico.



3

El boomerang de la positividad

> «Cuando sonríes, el mundo entero sonríe contigo».
>
> FRANK SINATRA

¿Alguna vez has notado cómo cambia tu estado de ánimo al encontrarte con alguien lleno de entusiasmo y positividad? Es muy probable que, casi sin darte cuenta, termines contagiándote de sus buenas vibraciones y esbozando una sonrisa. Del mismo modo, cuando pasas tiempo con alguien que solo expresa quejas y negatividad, puedes sentir cómo tu propio ánimo decae al unísono.

Este fenómeno no es imaginario ni mágico, sino que tiene una base científica sólida en nuestro cerebro: las neuronas espejo. A través de ellas, reflejamos las emociones de los demás en nuestra propia mente, lo que explica por qué la alegría es contagiosa y, aún más importante, cómo esa alegría que proyectamos puede volver a nosotros multiplicada en forma de cariño de los demás y de mayor felicidad personal.

Neuronas espejo: el reflejo interno de las emociones

Las neuronas espejo, descubiertas en la década de 1990 por el neurocientífico Giacomo Rizzolatti y su equipo en Parma, supusieron

una revolución en la comprensión de la empatía y la imitación humanas. Estas células cerebrales especiales se activan tanto cuando realizamos una acción o sentimos una emoción como cuando observamos a otra persona realizar esa acción o experimentar esa emoción. En otras palabras, nuestro cerebro «refleja» lo que vemos en los demás, como si fuéramos nosotros quienes lo estuviéramos viviendo. Este mecanismo nos permite ponernos en el lugar del otro de forma automática. Por ejemplo, si vemos a alguien sonreír sinceramente, es muy probable que también esbocemos una sonrisa y hasta sintamos un destello de alegría, gracias a que nuestras neuronas espejo están reproduciendo en nuestro cerebro esa expresión y emoción ajena. Del mismo modo, ver a alguien angustiado puede activar en nosotros sensaciones de inquietud o tristeza empáticas. Pero, en el contexto de este capítulo, nos centraremos en cómo facilitan el contagio emocional, es decir, la tendencia natural a sincronizar nuestros estados de ánimo con los de otras personas, y aprenderemos a usarlo a nuestro favor.

El contagio emocional es un fenómeno cotidiano: las emociones de una persona pueden transmitirse a otra casi como si de un virus se tratara. Sucede de forma automática y a menudo inconsciente: sin darnos cuenta, podemos imitar expresiones faciales, el tono de voz o el lenguaje corporal de alguien alegre o angustiado, adoptando en cierta medida su estado de ánimo. Basta recordar situaciones comunes: seguro que te ha pasado que la risa de un compañero termina haciéndote reír o salir cabizbajo de una reunión en la que todos se quejaban. Tus neuronas espejo están trabajando constantemente en segundo plano para que sintonices con las emociones que perciben.

Por suerte, las emociones positivas se contagian con mayor facilidad. Investigadores de la Universidad de California y de Harvard

descubrieron que las emociones positivas se extienden incluso a través de nuestras redes sociales de amigos, familia y vecinos, creando verdaderas «cascadas» de felicidad. En su estudio a gran escala, concluyeron que cada persona feliz adicional en tu entorno inmediato aumenta un 15 por ciento la probabilidad de que tú mismo te sientas feliz. Increíblemente, también observaron que esta influencia alcanza dos y hasta tres grados de separación: el amigo de un amigo feliz podría aumentar en alrededor de un 10 por ciento tus probabilidades de felicidad, e incluso un amigo de tercer grado. Así que… tenemos entre manos un activo con un potencial enorme.

Lo que das vuelve

Ahora bien, más allá de entender cómo «se nos pegan» las emociones ajenas, hay un lado muy poderoso de este fenómeno: podemos usar el contagio emocional a nuestro favor y al de quienes nos rodean. Y es aquí donde entra en juego el efecto boomerang de la alegría. Esto significa que la alegría que tú transmites no solo beneficia a otros, sino que regresa a ti en forma de recompensas sociales y de bienestar emocional. En otras palabras, lo que das vuelve: si brindas energía positiva al mundo, el mundo tiende a devolvértela multiplicada.

Piensa en esa persona de tu círculo que siempre tiene una sonrisa, una palabra amable o un chiste a mano. ¿No es cierto que todos disfrutan de su compañía? De hecho, diversos estudios psicológicos señalan que una expresión sonriente genuina puede hacerte ver más amable y hasta físicamente más atractivo, hasta el punto de que un rostro feliz llega a compensar rasgos menos agraciados. Nuestro cerebro social valora la sonrisa y el semblante positivo porque, gracias a las neuronas espejo, sentimos esa emoción placentera reflejada en

nosotros y la asociamos con quien la origina, y queremos más. Así, de forma subconsciente, tendemos a preferir y buscar la compañía de gente positiva, ya que literalmente nos hacen sentir bien con su presencia.

Alguien que transmite alegría, optimismo y calidez crea a su alrededor un entorno agradable, en el cual las otras personas se sienten valoradas y animadas. Con el tiempo, esa persona probablemente reciba más muestras de afecto, apoyo y amistad, precisamente porque ha sembrado emociones positivas en los demás que luego florecen de regreso hacia ella. Es un círculo de retroalimentación positiva: tu sonrisa provoca la sonrisa de otro, ese otro te trata con más cariño, y ese trato te hace más feliz a ti, lo que refuerza tu actitud alegre.

Estos beneficios no se quedan en un entorno personal, pues en contextos profesionales también se aprecia, y puede ayudarte en tu trabajo. Así, los empleados que muestran entusiasmo y una actitud positiva suelen ganarse la simpatía de los colegas y los jefes, son percibidos como más accesibles y colaborativos, y es más fácil que se los considere buenos candidatos para el trabajo en equipo y el liderazgo, lo que puede abrirles muchas puertas en comparación con los compañeros que siempre son negativos.

Piensa en una entrevista de trabajo: si el entrevistador te recibe con el semblante serio y los brazos cruzados, de inmediato te pones nervioso. En cambio, si te recibe con una sonrisa cordial, ¡uf!, qué alivio. Inconscientemente, esa sonrisa te dice: «Aquí hay buen ambiente, relájate». Del lado contrario, como entrevistado, mostrar una sonrisa ligera (sin exagerar para no parecer poco serio) suele dar una mejor impresión que mantener un gesto neutro o tenso. La persona que sonríe durante la interacción provoca que la otra también sonría automáticamente, por reflejo, y ese micromomento de

sincronización de la sonrisa crea un imperceptible pero potente vínculo positivo entre ambos.

Un experimento curioso en economía llamado «el juego del ultimátum» reveló que las personas aceptaban con más facilidad tratos menos favorables si venían de alguien que sonreía en comparación con las mismas ofertas de alguien con la cara seria. Claramente, sonreír abre puertas.

Cabe aclarar que esto no significa fingir felicidad todo el tiempo o reprimir las emociones genuinas; la aceptación y la serenidad ante una adversidad también se recibe como positiva por los demás. Se trata más bien de comprender el poder que tiene nuestra manera de interactuar emocionalmente. Por ello, pequeños gestos, como sonreír al saludar, mostrar gratitud, escuchar con interés, ofrecer palabras de ánimo o de reflexión ante una adversidad propia, pueden provocar un efecto dominó de positividad. Aunque no es necesario ser extrovertido y efusivo; incluso personas tranquilas pueden transmitir calidez y alegría serena en sus intercambios cotidianos. Por ejemplo, quizá llegas al trabajo cansado, pero decides saludar cordialmente y con una sonrisa a tus compañeros; pronto notas que el ambiente se hace más llevadero, alguien te devuelve la sonrisa y te cuenta algo gracioso, y, sin planearlo, tu fatiga mental disminuye. Dar el paso de proyectar una emoción positiva inicial pone en marcha el círculo virtuoso.

Hasta ahora hemos hablado de interacciones cara a cara. Pero ¿qué ocurre en el mundo virtual? ¿Puede tu actitud positiva traspasar la pantalla y contagiarse por internet? Sorpresa: ¡sí, también sucede! Incluso la ciencia se ha metido en ese berenjenal y ha encontrado evidencia de contagio emocional en las redes sociales. Un estudio famosísimo y muy polémico de Facebook, realizado con más de seiscientos mil usuarios, demostró que, cuando

se reducía artificialmente el contenido positivo que aparecía en el muro de noticias de la gente, esas personas luego publicaban mensajes con un tono más negativo, y viceversa: si se reducía el contenido negativo que veían, los usuarios tendían a publicar cosas más positivas. Es decir, que las emociones expresadas por otros en la red influían en las emociones expresadas por cada individuo, sin necesidad de interacción cara a cara.

En el día a día digital, esto significa que lo que compartes importa: subir una foto sonriente, escribir un comentario amable o compartir un chiste sano pueden generar una pequeña ola de positividad en tus contactos. Igual que ocurre en persona, mucha gente reflejará (con *likes*, con reacciones o simplemente con su estado de ánimo al leerte) aquello que percibe de ti en línea.

Empatía sin límites: lecciones de nuestros amigos peludos

Mi mayor maestro en esto de la empatía y el contagio emocional tiene cuatro patas y ladra. Woody, nuestro cachorro de mirada vivaz, no solo diagnostica y cura nuestro estado de ánimo, sino que, desde sus cuarenta centímetros de altura, me ha hecho una persona mejor. Si detecta que Ana o yo estamos tristes, se acerca con los ojos brillantes, las orejas hacia atrás y ese movimiento de cola frenético que parece querer barrer nuestras penas. Es como si llevara un radar emocional integrado: capta nuestra preocupación y acude a brindarnos confort con su sola compañía. Aquello que Woody me transmite, esa alegría constante, esa empatía instantánea, tiene un efecto contagioso. Con él comencé a pensar que ese contagio que traspasa las barreras del lenguaje puede aplicarse entre individuos que articulan palabras, se entiendan con ellas o no.

Para comprender hasta qué punto el contagio emocional y el efecto boomerang de la alegría son poderosos, vale la pena observar un ejemplo tan entrañable como cotidiano: ¿por qué al llegar a casa después de un día difícil el recibir los brincos y lametones entusiastas de tu perro puede cambiarte el humor al instante? Hay ciencia detrás de esa conexión especial. Los perros, al convivir con nosotros durante milenios, han desarrollado también neuronas espejo y una gran sensibilidad a nuestras señales emocionales. Esto les permite «leer» nuestras expresiones y estados de ánimo quizá mejor que muchas personas que, probablemente, ni siquiera lo hayan intentado.

La comunicación emocional entre perro y dueño es tan fuerte que ocurre una verdadera sintonía biológica. Estudios han demostrado que, cuando un perro y su humano se miran a los ojos mutuamente con afecto, ambos cerebros liberan oxitocina, la llamada «hormona del amor», la misma que refuerza el vínculo entre una madre y su bebé. En un experimento, investigadores japoneses reunieron a varios perros con sus dueños y midieron sus niveles de oxitocina antes y después de interactuar. ¿El resultado? Cuanto más tiempo pasaban mirándose y demostrándose cariño, más aumentaba la oxitocina en ambos. Era un bucle de retroalimentación positiva: la mirada amorosa del perro disparaba oxitocina en el dueño y, a su vez, el dueño, al sentirse más unido y feliz, devolvía más caricias y miradas al perro, lo que incrementaba también la oxitocina en el animal. En otras palabras, mascota y amo se estaban «contagiando» la felicidad química en un ciclo continuo. Fue el descubrimiento del mecanismo fisiológico de algo que los amantes de los perros siempre hemos sabido en el corazón: ellos nos dan alegría sincera, y esa alegría les vuelve en forma de amor.

¿Por qué considero tan relevante este ejemplo? Primero, porque

ilustra que la capacidad de compartir emociones no es exclusiva de los humanos ni de situaciones conscientes, sino que trasciende a la lógica o a cualquier razonamiento que pudiésemos aplicar, incluso en el día más escéptico que tengamos. Es un impulso primitivo y natural, tan fuerte que atraviesa las barreras de las pantallas, el idioma e incluso de la especie. Un perro no necesita que le sonriamos con la boca para sentir nuestra felicidad; capta nuestro tono de voz, nuestra postura relajada, y actúa en consecuencia. Y nosotros, gracias a nuestras neuronas espejo, captamos su entusiasmo simple y genuino, y nos invade una cálida sensación de bienestar al verlo mover la cola y dar brincos. Esta alegría mutua refuerza nuestro vínculo con ellos día tras día.

Ser capaces de identificar esto nos enseña una lección con la que mejorar nuestra vida: cuando expresamos emociones positivas de forma coherente y auténtica, influimos profundamente en los demás seres que nos rodean, lo que crea lazos de confianza y afecto. Con nuestras mascotas, solemos ser generosos en muestras de cariño (les hablamos de forma amigable, jugamos, les hacemos fiestas al llegar), y recibimos de vuelta lealtad y alegría incondicional. Tal vez deberíamos aplicar esa misma abundancia de muestras positivas con las personas que nos importan: no escatimar sonrisas, abrazos o palabras amables, porque, cuanto más demos, más recibiremos. Que las neuronas espejo te acompañen.



Haciendo fácil lo difícil

Este mecanismo de neuronas espejo no funciona por razonamiento, es una comunicación entre

tejido neuronal que no entiende de especies, razas, sexos ni clases sociales. Si esto sucede con un animal, imagina si puedes mejorar tu día y tu vida conectando con otras personas, ya que, a fin de cuentas, ¡somos el mismo polvo en el viento!

Sé el epicentro de esta pandemia

Conocer la existencia de las neuronas espejo y del contagio emocional nos empodera para mejorar nuestra propia felicidad y la de quienes nos rodean. Si bien no podemos ser inmunes a las emociones negativas ajenas, sí podemos propiciar activamente más contagios positivos. ¿Cómo? Convirtiéndonos en agentes conscientes de positividad en nuestro día a día. Practica la gratitud y exprésala. Ofrece palabras de apoyo y optimismo cuando alguien enfrenta un desafío, pero también comparte tu frustración y preocupación cuando sufras una adversidad: puede ayudarte a desarrollar tu pensamiento y a encontrar soluciones, los demás te sentirán más auténtico y cercano, y, con suerte, te ofrecerán su experiencia para ayudarte a afrontar mejor la situación.

Y no se malinterprete: no digo que haya que evitar a quien sufre o necesita ayuda (de hecho, tu empatía puede ayudarlos y ayudarte a ti a ser mejor), sino procurar equilibrar tu vida social buscando también esas amistades que sacan lo mejor de ti y te recargan el ánimo. La ciencia ya nos mostró que la felicidad se nutre en red: tender puentes con gente alegre te beneficia casi de manera fisiológica. Del mismo modo, sé tú esa persona alegre con la que los demás quieren conectar. A veces subestimamos cuánto influye nuestro propio comportamiento en el colectivo, pero, como hemos visto, una chispa de alegría puede encender muchas más a tu alrededor.

Nuestras emociones son sumamente sociales. La alegría no es

solo un sentimiento interno, es un patrimonio compartido que circula entre las personas que interactúan. Gracias a las neuronas espejo, todos poseemos un espejo interno donde se reflejan las sonrisas y las lágrimas de quienes amamos, de colegas e incluso de desconocidos en la calle. Podemos dejar huellas emocionales positivas en ese espejo de los demás, y esas huellas nos retornarán de formas muchas veces inesperadas: en la sonrisa de un amigo al que animamos, en un «gracias, me has alegrado el día», en un ambiente de confianza en el trabajo, en el cariño palpable de nuestra mascota o simplemente en la satisfacción profunda de sentirnos conectados y queridos. Al final, dar alegría es una inversión que retorna con creces. Si radiografiamos esta dinámica con el lente de la ciencia, vemos hormonas, neuronas y redes sociales actuando; pero, desde el corazón, es tan simple como recordar que cada gesto de alegría que siembras en otro florece de vuelta en ti.

Radiografía de tu positividad

Saluda como tu perro: cuando llegues a casa, saluda efusivamente a tus seres queridos. Ese entusiasmo genuino derriba muros de inmediato, ¡no sabemos qué día llevan los demás! Incluso al conocer a gente nueva, una sonrisa cálida y un «¿qué tal?» animado pueden hacer que la otra persona se sienta más cómoda. Si Woody se emociona al ver hasta al repartidor de comida, ¿por qué nosotros a veces vamos con cara de piedra?

- ✓ **Practica la «sonrisa telefónica»:** cuando hables por teléfono (o en un audio de WhatsApp), sonríe ligeramente. Aunque tu interlocutor no pueda verte, **tu voz transmitirá esa sonrisa**. Compruébalo, te sorprenderá cómo cambia el tono.
- ✓ **Resetea tu estado de ánimo con una sonrisa física:** si notas que estás de mal humor o muy tenso, busca un momento a solas y **fuerza una sonrisa**

durante quince o treinta segundos. Haz respiraciones profundas mientras sonríes. Te sentirás un poco tonto (¡lo cual ya arranca otra sonrisa auténtica!), pero verás que al cabo de medio minuto tu mente se serena y el enfado afloja. Es un sencillo *hack* fisiológico para reencauzar tus emociones.

- ✓ **Sonríe para desarmar situaciones tensas:** ante discusiones o reuniones difíciles, usa la sonrisa de manera estratégica. Comienza con un saludo amable y una ligera sonrisa para bajar la guardia de los presentes. Si alguien está agresivo, responde con gesto sereno y afable; muchas veces, tu calma descolocará su enfado. La sonrisa es tu **escudo** (te protege de que te afecten tanto las malas vibras) y tu **espada** (desarma la agresividad al no encontrar oposición).
- ✓ **Contagia positividad en las redes sociales:** aplica la empatía digital. Antes de publicar, piensa: «¿Esto que comparto suma buen rollo o alimenta la negatividad?». No se trata de fingir una vida perfecta, sino de evitar el *quejismo crónico*. Comparte logros, humor sano, palabras de aliento o contenido inspirador. Tus contactos lo notarán. Usa emojis sonrientes 😀 y muestras de cariño virtual (un «me alegro por ti» sincero, un «¡felicidades!» entusiasta) para amplificar esas emociones positivas a través de la pantalla.





Efectos secundarios del capítulo

Sonreír todo el rato puede producir agujetas en los carrillos, ataques de simpatía ajena e incluso que te tomen por el loco del barrio. Maneja tu sonrisa con moderación en funerales y cuando España queda eliminada del Mundial.

Sonríe y el mundo sonreirá contigo;

tu alegría es tan contagiosa
que podría contagiarte a ti.



4
Dopamina light

> «No es que tengamos poco tiempo, sino que perdemos mucho».
>
> SÉNECA

¿Te suena? Abres los ojos por la mañana y, antes de saludar al sol (o a tu pareja), tu mano ya está buscando el móvil. *Ping*: notificaciones, mensajes, titulares, *likes*… En segundos, tu cerebro recibe su primera dosis de dopamina digital del día. Sientes esa microemoción de novedad, esa curiosidad casi adictiva por deslizar el dedo y ver «qué hay de nuevo». Es estimulante, sí, pero te encuentras cansado, con la mente dispersa incluso antes de levantarte. ¿Por qué sucede esto si, en teoría, empezar el día hiperconectado debería animarnos?

Hoy te propongo algo insólito: vamos a crear nuestro propio «modo avión». Pero no para huir del mundo, sino para volver a él con todas las antenas abiertas. Tu atención es tu vida. Es lo que percibes, lo que sientes, lo que creas. Y la tecnología nos la está robando. ¿Vas a entregarla o vas a convertirte en su dueño?

Hablemos de propuestas sensatas y que están respaldadas por la ciencia. No necesitas perfección, solo adherencia. ¡Vamos allá!

El turbo a tu motivación

Durante años creímos que la dopamina era «la molécula del placer»,

pero en realidad es mucho más que eso. La dopamina es la molécula del «¡quiero más!».

Cuando comes tu plato favorito, logras una meta o recibes un abrazo, tu cerebro libera dopamina, pero no para que lo disfrutes… Los estudios aclaran que es para que **quieras repetirlo**. En términos científicos, la dopamina refuerza las conductas beneficiosas al ayudar a consolidar el aprendizaje de qué es lo que nos ofrece una recompensa. Por eso se dice que es crucial en el sistema de recompensa del cerebro, el circuito que nos motiva día a día. Es el empujón que te levanta del sofá, el «¡vamos, que esto merece la pena!».



Haciendo fácil lo difícil

La dopamina es ese *personal trainer* que siempre quisiste para mejorar en el gimnasio, pero ¡gratis e integrado en tu cerebro! Te señala lo que está bien para que lo repitas. Pero, si tienes demasiados *personal trainers*..., ¿a cuál le haces caso?

Ahora bien, no es oro todo lo que reluce. En estos experimentos, cuando bajaban artificialmente los niveles de dopamina, los animales (y las personas) todavía podían sentir placer si algo bueno ocurría…, pero no tenían ganas de esforzarse por ello. En cambio, con niveles altos de dopamina, uno se siente con energía y dispuesto a trabajar por recompensas mayores.

Es decir, sin dopamina suficiente sabes que algo te gusta…, pero no te mueves. Con demasiada: estás en modo búsqueda constante,

saltando de estímulo en estímulo…, sin disfrutar ninguno. Por eso lo ideal es el equilibrio.

Borrachera de dopamina digital

Eran las 23.05. Tenía una sartén con verduras al fuego, una videollamada con mi madre, siete correos a medio responder en otra pestaña, cinco artículos por leer para la tesis en otras pestañas y un *reel* de perros salchicha haciendo surf en el móvil. Mi pulgar refrescaba la pantalla mientras mi madre me preguntaba si estaba siguiendo su receta; asentí sin saber bien a qué estaba respondiendo.

Cuando por fin cené, no recordaba el sabor del pescado ni el chiste que me había contado el marido de mi madre. Sentí que estaba recorriendo la vida como se recorre una autopista: deprisa, acumulando kilómetros en el cuentakilómetros de la «productividad», pero sin apenas darme cuenta de las canciones que escuchaba ni detenerme nunca en miradores.

Aquella noche me enfadé conmigo mismo. Cerré todas las ventanas del portátil, tiré lejos el móvil y descubrí lo ensordecedor que es el silencio cuando eliminas el ruido digital. Tardé tres semanas (y varios intentos fallidos) en conseguir centrarme en una única cosa a la vez y no tener abiertas en el navegador del portátil más de tres pestañas: email, la que esté usando de manera activa (ya sea un artículo científico o la web de mi periódico deportivo favorito) y la *playlist* que uso para concentrarme. La dopamina volvió a su rango natural; mi concentración, a lo que estoy haciendo en cada momento, y mi paladar, a la mesa. El pescado sabía, de nuevo, a pescado.

Nos han vendido la multitarea como virtud, pero para tu cerebro

es agotador y suele mermar la calidad de lo que haces. Si estás viendo una serie, chateando y respondiendo emails a la vez, no te enteras bien de ninguna de las tres cosas…, tu cerebro está frito de tanto saltar de un foco a otro, ¡no puede disfrutar!

La ciencia respalda este enfoque: en estudios, las personas que más multitarea mediática realizaban obtenían peores resultados en test de memoria y atención que quienes hacían menos. Así que la próxima vez que te sorprendas abriendo compulsivamente otra ventanita mientras haces algo, detente y di: «Volvamos al presente. Una cosa cada vez». Al final del día, esa reducción de interrupciones habrá calmado tu mente. Menos dispersión, más concentración y paz mental.

La psiquiatra Anna Lembke describe el *smartphone* como «la jeringuilla hipodérmica moderna, administrando dopamina digital a una generación permanentemente conectada». La metáfora es potente: así como una aguja inyecta una droga directamente en vena, nuestro móvil nos inyecta estímulos dopaminérgicos directos al cerebro con sus brillantes colores, alertas y cuantiosas novedades. Basta un gesto de tu dedo para obtener entretenimiento sin fin. Instagram, YouTube o TikTok nunca se acaban, las redes siempre tienen algo nuevo esperando. Estamos ante un bufet libre de dopamina. Y, como un niño en una pastelería con dinero ilimitado, corremos el riesgo de empacharnos. Estudios en adictos a internet han descubierto una reducción de los receptores de dopamina en el cerebro, unos cambios similares a los observados en adicciones a drogas.

¿Qué le pasa al cerebro bajo esta «borrachera» de estímulos? En pocas palabras, se abruma y trata de compensar. Nuestro sabio organismo busca el equilibrio (homeostasis), por lo que, si lo bombardeas con picos constantes de dopamina…, activa el

mecanismo de freno. Reduce los receptores. Se vuelve menos sensible. Es como escuchar música a todo volumen: al principio, te emociona. Con el tiempo, tus oídos se hacen menos sensibles, necesitas subirlo más… y, al final, ni la oyes. O lo que ocurre cuando tomamos demasiado café y necesitamos cada vez más cantidad para que nos haga efecto.

Por ejemplo, los adolescentes que pasan más de cinco horas al día en redes sociales tienen hasta tres veces más probabilidades de sufrir depresión que aquellos que las usan con moderación. Y, entre adultos, dedicar muchas horas a internet o a las redes se asocia consistentemente con una menor satisfacción vital: en un estudio longitudinal, quienes más utilizaban Facebook veían reducida su felicidad con el tiempo. Incluso se ha comprobado que, si dejas Facebook durante un periodo, tu nivel de bienestar mejora significativamente en comparación con quienes siguen enganchados: «quitarse» esa red durante una semana hizo a un grupo de personas sentirse más satisfechas con sus vidas.

Otro estudio demostró que los jóvenes que limitaron el uso de las redes sociales a treinta minutos al día lograron en pocas semanas reducir de forma significativa sus niveles de ansiedad y soledad frente al grupo que siguió usándolas libremente.

La paradoja es clara: tenemos más entretenimiento y comodidad que nunca, pero, en la última década, las métricas de felicidad poblacional apuntan a la baja. Nos emborrachamos de estímulos placenteros y, sin embargo, terminamos emocionalmente deshidratados, algo así como una resaca permanente.



Haciendo fácil lo difícil

Esta borrachera de dopamina hace que dejemos de sentir. Al reducir la «sobreingesta» de dopamina digital, recuperas sensibilidad y disfrutas más de lo que consumes en internet, pero también de lo que tienes delante en la vida real.

Resaca de dopamina exógena

Las consecuencias emocionales y cognitivas de este desajuste empiezan a notarse. Por un lado, como ya hemos dicho, nos volvemos menos sensibles. Además de menos felices, estamos más dispersos y nos cuesta concentrarnos en tareas largas o menos llamativas, como leer un artículo completo o tener una conversación sin mirar el móvil (ya ni siquiera hablo de ver una película completa, ¡impensable para algunos!). La ciencia respalda esta impresión: los llamados *heavy multitaskers* (personas que suelen usar varios medios a la vez) muestran peor memoria y menor capacidad de atención sostenida en pruebas cognitivas, además de mayor impulsividad para cambiar de tarea. Es decir, cuanta más multitarea digital realizas, más tenderá tu mente a distraerse y a buscar otro chute de novedad, incluso cuando deberías estar concentrado en otra cosa. Nos hemos vuelto consumidores ansiosos de minirrecompensas, con un déficit de paciencia y de foco.

¿Y qué hay de la irritabilidad? Aquí entra en juego otro fenómeno: la tolerancia y la abstinencia. Acostumbrados a una alta estimulación, cuando de pronto falta el estímulo, el cerebro, que se había adaptado a un nivel de dopamina más alto, «se queja». Seguro que has visto a un niño (o adulto) ponerse de mal humor cuando le quitan la tableta o cuando hay que interrumpir el videojuego para cenar. A pequeña escala, a todos nos pasa: ese

nerviosismo difuso cuando se cae internet, la impaciencia en una sala de espera sin wifi, la irritación cuando nada «interesante» ocurre en tu móvil, pero sientes la necesidad de revisarlo compulsivamente. Son pequeños síndromes de abstinencia. Tu química cerebral pide su microdosis porque su punto de equilibrio se ha desajustado. La doctora Lembke, la psiquiatra que ya he citado, cuenta que muchos pacientes suyos experimentan ansiedad e inquietud las primeras veinticuatro o cuarenta y ocho horas de desconexión digital, similares a un mono leve, antes de que el cerebro se reequilibre y recuperen la calma. Así, un exceso de dopamina exógena puede dejarnos más reactivos e irritables cuando enfrentamos la realidad sin filtros ni *likes*.

Llegados a este punto, podría parecer que estamos pintando un panorama apocalíptico de la tecnología, pero nada más lejos de mi intención. La tecnología no es el enemigo. El móvil, las redes, internet… son herramientas fabulosas que nos conectan, entretienen y facilitan la vida. Demonizarlas sería negar sus evidentes beneficios. El problema no es la herramienta en sí, sino cómo la usamos y cuánto dejamos que ella nos use a nosotros. Como decía Paracelso en el Renacimiento, «nada es veneno, todo es veneno: la diferencia está en la dosis».

En la vida moderna hemos estado tomando nuestra dosis digital sin moderación, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, y es lógico que haya efectos secundarios. Pero, con realismo y equilibrio, podemos disfrutar del mundo digital sin sacrificar nuestro bienestar.

Piensa en la tecnología como en el azúcar: un poco, endulza. Demasiado, enferma. Pues bien, vamos a explorar cómo volvernos usuarios conscientes de lo digital, bajando el subidón constante de dopamina a niveles saludables. No se trata de tirar el *smartphone* a

la basura ni de volver a la era analógica, sino de retomar las riendas. Para ello, he seleccionado tres primeros pasos, sencillos pero muy potentes, para que inicies tu desintoxicación digital.

¿Cómo podemos desintoxicarnos?

La clave para empezar cualquier cambio es no abrumarse. Por eso, te propongo tres consejos fundamentales que puedes aplicar en tu día a día desde hoy mismo; no te van a quitar tiempo ni atención de tus tareas, sino lo contrario.

El primero, mi favorito: el momento de revisar el móvil NO es cuando vamos al baño. Retomemos, pues, la lectura del bote de champú y minimicemos el tiempo de váter; tus hemorroides lo agradecerán.

El segundo: ¡en equipo! Nada le da a nuestro cerebro una dopamina más equilibrada y satisfactoria que el contacto humano real. Somos seres sociales; una conversación cara a cara, reírnos con amigos o un abrazo nos proporcionan pequeñas descargas de dopamina y oxitocina que nos hacen felices. Pero, si en medio de ese encuentro estás mirando el móvil cada dos minutos, cortas el flujo.

Propuesta: la próxima vez que quedes con alguien o estés en una reunión familiar, pon el teléfono en silencio y fuera de la vista. Entrégate al momento presente con esa persona. Notarás algo curioso: el tiempo rinde más y la conexión se siente más profunda. Un experimento realizado en una cafetería mostró que las parejas o amigos que tenían un *smartphone* a la vista disfrutaban menos de la charla y se sentían menos conectados entre sí que aquellos que no tenían ningún teléfono en la mesa. Sin embargo, cuando eres tú quien toma los mandos, las pantallas no son el enemigo, así que no

debes sentir culpabilidad cuando se cuelan en la sobremesa para enseñarle a tu amigo el meme que define vuestro día, pues eso también libera oxitocina y construye tribu. La clave, en fin, está en que sea un puente, no una muralla: comparte, ríe, devuelve el móvil al bolsillo y retoma la conversación cara a cara.

Y, para cerrar esta tanda de consejos para desintoxicarte desde hoy mismo, el más importante: al menos treinta o sesenta minutos antes de acostarte, pantallas fuera. Pon el móvil en modo noche, déjalo cargando lejos de la cama y busca una rutina relajante: lee un libro en papel, escucha música suave, practica técnicas de respiración o estiramientos ligeros, habla con tu pareja o con tus compañeros de piso… Señala a tu cuerpo que es momento de bajar revoluciones. Si hasta el último minuto antes de dormir estás con el móvil o el portátil, le estás haciendo trampa a tu cerebro. La luz azul brillante de las pantallas le manda el mensaje de «¡sigamos despiertos, aún es de día!», inhibiendo la melatonina. Además, cualquier contenido emocionante o estresante te sube la dopamina justo cuando querrías bajarla para descansar, y en la actualidad las noticias no son precisamente «tranquilizadoras». Dormir siete horas de calidad restaurará tu equilibrio dopaminérgico y te ayudará a ser más feliz que cualquier *scroll* de medianoche. Si tienes insomnio o te cuesta desconectar, casi seguro que instaurar esta «hora sin pantallas» antes de dormir te ayudará mucho más de lo que imaginas. (Y, si necesitas una alarma, compra un despertador sencillo de los de antes, porque tener un gallo en casa no te lo aconsejo).

Radiografía de tu liberación

Una vez que hayas interiorizado los tres primeros pasos, es momento de ir más allá. Así que te

propongo la radiografía de tu liberación: vamos a intervenir con medidas concretas para depurar ese exceso de dopamina y recuperar la sensibilidad perdida. Los siguientes consejos prácticos conforman un plan más detallado, práctico y con base científica, tan asequible que podrás empezar ¡hoy mismo!

Sin embargo, incluye estos consejos paso a paso, pues, igual que un adicto al azúcar no debería dejar los dulces de golpe en un solo día (porque seguro que al segundo día se comería una pastelería entera), con la dopamina digital pasa lo mismo. Si normalmente revisas el móvil doscientas veces al día, proponerte no tocarlo en una semana es irreal, y es probable que te ponga de peor humor. Busca pequeñas victorias: empieza reduciendo las notificaciones, luego establece una franja sin pantalla, etcétera. Y ten cuidado con la mentalidad de «todo o nada»: no hace falta huir a una cabaña sin wifi ni eliminar tus cuentas de las redes para siempre. La idea es aprender a usarlas sin abusar de ellas. La dosis hace el veneno. Un poco de dopamina digital en tu vida **no es mala**; la intoxicación constante, sí. Aquí abogamos por la moderación inteligente, no por la demonización tecnológica.

- ✓ **Empieza el día con luz natural, no con la pantalla:** haz la prueba de postergar unos minutos el uso del móvil por la mañana. En cuanto te despiertes, sube la persiana, sal al balcón o da una breve caminata afuera si puedes. La luz del sol inundando tus ojos (¡aunque esté nublado!) envía una señal poderosa a tu reloj biológico para detener la producción de melatonina y elevar el cortisol de forma saludable, lo que te espabila de manera natural. Estudios recientes indican que **tomar más luz diurna se asocia con menor riesgo de depresión** y un mejor estado de ánimo. Por el contrario, si lo primero que ve tu cerebro al despertar es la pantalla del móvil, estás sustituyendo el suave amanecer biológico por un chute artificial de dopamina y luz azul.
- ✓ **Dosifica tus «ratos dopamina»:** igual que organizas tus comidas, planifica el consumo de estímulos digitales. Puedes definir **franjas horarias libres de pantallas** (por ejemplo, de nueve a once de la mañana, mientras trabajas o estudias, o la hora de la comida en familia) en las que actives el «modo avión» del móvil. Al principio puede costar, pero, con unos días de práctica, notarás que aumenta tu capacidad de concentración. Un truco es usar un temporizador: establece intervalos de veinticinco minutos sin móvil a la vista para avanzar en una tarea y, cuando suene la alarma, concédete cinco minutos de descanso (ahí sí, si quieres, mira el teléfono). Si alternas así, entrenas a tu

cerebro a posponer la gratificación y a enfocarse mejor.

- ✓ **Notificaciones en cuarentena:** cada notificación es como un niño haciendo ruido para llamar tu atención, y tu dopamina salta con cada *ping*. Así que, salvo las realmente importantes (llamadas, mensajes de ciertas personas o apps de urgencia), silencia las notificaciones de tu móvil. ¿Necesitas que YouTube, Instagram, X, TikTok, el correo y mil apps más te interrumpan a cada rato y se adueñen de tu atención y tu vida? Seguramente no. En lugar de reaccionar constantemente a lo que el teléfono te «ordena» mirar, decide tú cuándo consultar cada cosa.
- ✓ **Pantalla en escala de grises:** este consejo suena extraño, pero pruébalo, ni que sea por curiosidad. La próxima vez que te notes enganchado haciendo *scroll* infinito, ve a los ajustes de accesibilidad de tu móvil y activa la escala de grises (blanco y negro). De repente, tu teléfono parecerá sacado de los años cincuenta... y muchas aplicaciones perderán gran parte de su atractivo hipnótico. ¿Por qué? Las interfaces están diseñadas con colores llamativos justo para estimular tu dopamina (iconos rojos de notificación, botones verdes de confirmación, brillantes contrastes). En gris, Instagram o TikTok resultan mucho menos seductores, casi aburridos.
- ✓ **Redescubre placeres analógicos:** una forma de compensar la sobrecarga de dopamina digital es dar protagonismo a las dopaminas «lentas» de la vida real. Retoma actividades que te gustan y que impliquen los cinco sentidos: cocinar una receta y disfrutar su aroma, tocar un instrumento, dibujar, salir a correr o andar en bici, cuidar de las plantas, leer un libro físico (sí, de papel). Al principio, puede que tu cerebro, acostumbrado a estímulos intensos, diga: «¡Qué aburrido comparado con Netflix o TikTok!», pero dales una oportunidad, han funcionado toda la vida. Esos placeres más sutiles activan tu dopamina de forma equilibrada y sostenida, sin picos artificiales. Con la práctica, volverás a sentir subidones genuinos haciendo cosas simples y te harás consciente y orgulloso de ellos.
- ✓ **Practica la monofocalización (una cosa a la vez):** haz solo una cosa a la vez, plenamente. Cuando comas, solo come (sin móvil). Cuando trabajes en un informe, cierra las pestañas sobre otros temas y pon el móvil lejos. Cuando veas tu serie favorita, deja el móvil a un lado y sumérgete en la trama. Verás que tu nivel de disfrute y rendimiento sube.
- ✓ **Aplica la «regla 1:1» para un equilibrio digital-analógico:** por cada hora que pases consumiendo ocio digital, intenta dedicar otra hora a alguna actividad en el

mundo real. ¿Maratón de series el domingo? Perfecto, pero equilibra después con un buen paseo o con tiempo de calidad con amigos o familia sin pantallas de fondo. ¿Tres horas atrapado en X leyendo debates? Ok, pero luego quizá te venga bien una hora de deporte o de retomar ese hobby olvidado. Es un equilibrio casi taoísta: yin y yang, pantalla y realidad, en proporciones saludables. Con el tiempo, lograrás un ritmo en el que ambas esferas (digital y analógica) coexistan sin que ninguna devore a la otra.



Recuerda: lo importante no es la perfección, sino la tendencia. Si hoy consigues estar un rato bajo el sol de la mañana, dejar el móvil en otra habitación durante la cena o salir a caminar sin Spotify, felicítate. Son pasos pequeños pero poderosos hacia un mejor equilibrio.



Efectos secundarios de este capítulo

No tires aún el móvil por la ventana, que no podrás avisar a tu jefe de que mañana no vas a trabajar tras convertirte en un monje zen con este capítulo.

Soy el piloto de mi atención
y el protector de mi dopamina:
disfruto del mundo digital,
pero no dejo que eclipse la

magia del mundo real.



5
La medicina centenaria que nos recetó Epicuro

> «De todos los bienes que la sabiduría procura, el mayor es la amistad».
>
> EPICURO

Siglos antes de que supiéramos una palabra sobre oxitocina, dopamina o anticuerpos, Epicuro ya proclamaba a los cuatro vientos el poder de la amistad para llevar una vida feliz. Para el filósofo griego, que buscaba la felicidad en los placeres sencillos y la paz mental, la amistad era un ingrediente esencial de la buena vida, verdadera salud del alma, aun sin un solo ensayo clínico que lo respaldara. ¿Qué veía Epicuro en la amistad para darle tanta importancia?

En esencia, Epicuro entendía algo muy simple y profundo: tener la certeza de que contamos con personas cercanas a las que recurrir en momentos difíciles nos inmuniza contra un gran veneno de la felicidad: la preocupación constante por el futuro. Saber que, pase lo que pase, no enfrentaremos solos las adversidades es un antídoto potentísimo contra esa inquietud crónica que hoy llamamos ansiedad. La filosofía epicúrea buscaba alcanzar la ataraxia, la serenidad del espíritu, y el primer paso era eliminar los miedos que

nos perturban: el miedo a no estar seguros mañana, el miedo al dolor, el miedo a la muerte. La amistad, según Epicuro, disipa esos temores anticipatorios porque nos ofrece un colchón emocional. Aunque nunca lleguemos a necesitar pedir ayuda, el simple hecho de saber que podríamos hacerlo nos permite vivir más tranquilos hoy.

No sé cuántos pacientes vio Epicuro, pero, en todos los años que llevo en relación diaria con la medicina, en las habitaciones del hospital he visto miradas con dolor, probablemente cercanas a la muerte que se serenan cuando la habitación se llena de nombres que el cuerpo reconoce como casa. He visto a familias en círculo alrededor de alguien que se apaga, y he visto cómo una mano amortigua ruidos como los sedantes no son capaces de hacer. Ningún ensayo clínico puede medir este alivio, esta compañía, pero cualquiera que haya acompañado de verdad sabe que existe.

Historias de personas como tú...

Mireia y Lucía se conocieron en los comentarios de un *reel* que hice hablando del diagnóstico del cáncer de mama. Mireia acababa de ser diagnosticada de cáncer de mama en Mallorca; Lucía estaba acabando sus sesiones de quimioterapia en Madrid. Mireia encontró una posible fuente de respuestas y luz para los miedos que la inundaban en ese inicio del proceso y... se animó a escribirle un mensaje privado. Lo que comenzó como una conversación virtual se convirtió en un acompañamiento diario: mensajes para desearse suerte antes de cada sesión de quimio, audios eternos desahogando frustraciones y un cruce de consejos y memes que las animaban el día incluso cuando los efectos secundarios de la quimio apretaban. Sin haberse dado un abrazo, sin ni siquiera haberse desvirtualizado, ya eran amigas.

Unos meses después, cuando ambas acabaron el tratamiento, planificaron su encuentro en persona para celebrarlo por todo lo alto. Cuando al fin se encontraron, entre risas y lágrimas, me enviaron una foto juntas, sonrientes, con un mensaje de agradecimiento: «Doctor, sin saberlo, nos presentaste. Nuestra amistad ha sido la mejor medicina complementaria durante el cáncer». Se

me pusieron los pelos de punta al recibirlo, y todavía me ocurre al recordarlo.

No hubo ninguna pastilla que calmara el miedo a medianoche como sus audios. Ni analgésico que aliviara la fatiga como sus carcajadas a distancia. Aquella conexión inesperada les dio fuerza para soportar el dolor, la incertidumbre e incluso el temido «¿y si...?» que acompañan a la enfermedad. Sin siquiera saberlo, les había prescrito el remedio más antiguo y eficaz de la historia: la amistad.

La amistad no anestesia el dolor; lo reescribe. Borra el «estoy rota» para que brille el «estoy acompañada», y activa mecanismos fisiológicos y emocionales que marcan el inicio de la remontada.

¿Cómo se transforma la amistad en medicina?

Todo esto no son solo teorías o filosofía antigua. Está perfectamente respaldado por la ciencia. Decimos con naturalidad que con ciertos amigos «hay química». Lo decimos por la chispa, por la conversación que nos engancha, por la alegría breve que traen con su presencia. Pero la frase es literal: hay química de laboratorio. Veámoslo.

LO QUE HACÉIS	LA HORMONA EN JUEGO	LO QUE PASA EN TU CEREBRO
Os dais un abrazo al llegar.	OXITOCINA	Tu hipotálamo suelta la «hormona del apego», que reduce el estrés, protege tu corazón y... ¡baja un 50 por ciento el riesgo cardiovascular!
Os reís todos juntos a carcajadas.	DOPAMINA + SEROTONINA	Se liberan los neurotransmisores del bienestar y la calma. Es un cóctel comparable al de unos veinte gramos de chocolate negro..., pero ¡sin calorías! Por eso, tras una sesión de risas con amigos, sientes ese gustito dulce: tu cerebro ha recibido una dosis de «chocolateína» natural.

LO QUE HACÉIS	LA HORMONA EN JUEGO	LO QUE PASA EN TU CEREBRO

Te dicen: «Tranquilo, yo te ayudo».	INMUNOGLOBULINA A (IgA)	Aunque parezca inocuo, ese apoyo emocional también activa tu sistema inmunitario. Un estudio observó que los estudiantes con redes de apoyo sólidas presentan niveles más altos de inmunoglobulina A (IgA) en la saliva antes de un examen. La IgA es un anticuerpo defensivo, un soldado de primera línea en nuestras mucosas; tener más significa que tu cuerpo está mejor preparado para bloquear virus respiratorios oportunistas cuando estás débil o estresado. Tus amigos te aportan un suplemento de inmunidad que no se vende en farmacias. Es más, en un experimento clásico se expuso a voluntarios a un virus del resfriado y el resultado fue claro: quienes tenían una red afectiva más amplia generaron más células NK (los policías del sistema inmunitario) y enfermaron menos.
LO QUE HACÉIS	**LA HORMONA EN JUEGO**	**LO QUE PASA EN TU CEREBRO**
Te das un golpe y alguien te calma.	ENDORFINAS	Ese gesto desencadena otra cascada invisible: al sentirte protegido, tu corteza cerebral se activa y envía señales de calma a tus centros de recompensa. En respuesta, liberas dopamina y endorfinas, analgésicos naturales de la percepción del dolor. Imágenes cerebrales muestran que, si alguien querido te coge la mano en pleno dolor, la actividad en las zonas del cerebro que procesan ese estímulo se reduce hasta un 30 por ciento. En pacientes con lumbalgia crónica, acudir acompañados al médico hace que necesiten un 25 por ciento menos de opioides.
Te despiden con un beso.	CORTISOL	La hormona del estrés se va de vacaciones. Al bajar el cortisol, se desactiva la alarma interna de tu amígdala cerebral (el centro del miedo) y tus fibroblastos (las células que producen colágeno para reparar los tejidos) pueden volver a trabajar a pleno rendimiento.

Con estos cinco mosqueteros (oxitocina, dopamina, IgA, endorfinas y bajada de cortisol), no es de extrañar que la falta de conexión social se considere hoy un factor de riesgo tan dañino

como el tabaco o la obesidad. Sentirse crónicamente solo puede perjudicar tu salud tanto como fumar quince cigarrillos al día. Por el contrario, cultivar buenas amistades no solo te alegra el momento: ¡podría añadirte años de vida de calidad!



Haciendo fácil lo difícil

La amistad es una toma de tierra biológica. Cuando el día te electriza (cerebro en alerta, cortisol alto, órdenes y exigencias...), un amigo descarga ese exceso y estabiliza el «voltaje» del organismo: su presencia o su mano liberan oxitocina (calma y apego), endorfinas (analgesia), dopamina (motivación y ganas) y activan la respuesta inmune. No necesitas conversaciones brillantes ni grandes gestos; basta estar y acompañar: caminar juntos diez minutos, un audio de 60 segundos, un café breve, un abrazo. ¡Qué logro, en esta sociedad, sería conseguirlo todos los días! Menos contactos y más contacto. Conecta ese cable a diario y deja que la fisiología haga su trabajo.

Tú eres medicina

Lo he vivido en primera persona y he visto su poder transformador una y otra vez. Recordemos, si no, la historia de Mireia y Lucía: ellas comprobaron cómo la presencia de una amiga de verdad puede convertir una situación difícil en una oportunidad para crecer y salir adelante.

De un modo similar, en mi propia vida he tenido la suerte de contar con amigos que me hicieron ver la luz al final de varios túneles. Espero que estas historias te motiven y te hagan consciente de que podrías convertirte en medicina para alguien especial.

Historias de personas como tú...

La hernia que se fue de paseo: en julio de 2018 me diagnosticaron la hernia discal de la que ya te he hablado. Y fueron Jorge, Fran y Carlos quienes me regalaron por primera vez la verdadera medicina de la amistad. Cuanto menos me apetecía moverme, más insistían ellos en sacarme del sofá a tomar un granizado de café (mi favorito) y pasar por el *gym* a cumplir con mi rehabilitación y entrenamiento. Sin ellos, no habría conseguido salir de casa ni el 50 por ciento de los días, y, con toda seguridad, mi recuperación habría sido otra.

El esguince que no necesitó hielo para curar: cuatro años después, viví otra prueba del poder curativo de la amistad: Ana, mi mujer, por aquel entonces mi novia, me avisó antes de ir a jugar al fútbol: «Jose Manuel, no juegues hoy, que podemos fastidiar el viaje». ¿Qué hice yo? Por supuesto, ir a jugar el partido, que resultó ser el causante de un esguince en mi tobillo izquierdo el día antes de irnos de viaje a Islandia. ¿Su reacción? Recuperar sus apuntes de la carrera (del doctor Santonja, excelentes), revisar medio YouTube y comprar todo lo necesario para hacerme un vendaje funcional que nos permitiese viajar. ¿El resultado? El vendaje funcional no lo sé, pero su cariño y entusiasmo para ayudarme fueron clave para conseguir fotos en cascadas y glaciares luciendo vendaje y cero dolor. David y Arantxa, amigos y compañeros de ese viaje, también aprendieron a hacer un vendaje funcional y su paciencia fue colágeno para mis ligamentos distendidos.

Tú puedes ser medicina: no hace falta bata para curar, bastan diez minutos de atención sincera. La amistad es fisiología compartida —sube la oxitocina, baja el cortisol, el dolor se reescribe—, pero, sobre todo, es presencia. Hoy puedes convertirte en tratamiento de primera línea para alguien: una mano que se ofrece, un paseo corto, un «estoy contigo» dicho sin prisa. Haz la prueba ahora mismo. Coge el móvil, elige un nombre de tus contactos y escríbele: «¿Te apetece un café esta semana?». Ese gesto, pequeño por fuera, es enorme por dentro. Epicuro lo llamaría sabiduría; nosotros lo llamamos salud. **Sé medicina de guardia para tu gente.**

Hemos hablado de por qué la amistad es vital; terminemos con cómo cultivarla día a día en un mundo de quehaceres que apenas

nos deja tiempo para nosotros. Igual que un médico puede destapar una arteria obstruida con un catéter para que vuelva a fluir la sangre, todos podemos «desobstruir» nuestras relaciones y nutrir esa red que lleva sangre emocional a nuestra salud.

Radiografía de la amistad

Te propongo un sencillo plan de seis pasos para llevar tu vida social al siguiente nivel:

1. **Chequeo de plantilla.** Dedica un rato todas las semanas a hacerles saber a tus amistades lo que les agradeces. Envíales un mensaje, un audio, o llámalas por teléfono para decirles que te acuerdas de ellas o agradecer algo que hayáis vivido. Este pequeño gesto mantiene a la amistad **latiendo con fuerza**. Intenta llevar a cabo alguna acción con amigos no tan cercanos: mándale un mensaje, aunque sea un meme de Instagram, al amigo que vive lejos y hace tiempo que no ves; queda para tomar un café con dos colegas a la vez; envía un audio contando algo personal a ese íntimo con quien llevas tiempo sin hablar. La idea es que, al terminar la semana, hayas regado un poquito todas las plantas de tu jardín de amistades.
2. **Conecta vidas.** Al menos una vez cada dos meses, haz de «director de orquesta» y organiza una quedada fusionando amigos de distintos ámbitos de tu vida. Invita a tu compañero de trabajo, a tu primo y al colega del gimnasio a una misma actividad. Puede ser una barbacoa, un *escape room*, una ruta de senderismo o una tarde de juegos de mesa. Cupido también hace amigos y... ¡nunca sabes cuándo podrás tener el honor de conectar dos vidas!
3. **Una vez al año, hace mucho bien.** ¿Es casualidad que en el trabajo se cumpla a rajatabla con la comida anual? Esas reuniones son un auténtico pegamento social, un billete a la felicidad compartida. En esa reunión, repasad vuestros mejores momentos del año (logros, momentos divertidos, retos superados) y brindad por ello. Así se ensalza la unión de la manera más fuerte: el sentimiento de pertenencia a un grupo. ¡Por eso es tan bonita la Navidad, y el mejor regalo son tu familia y amigos!
4. **«El sabio se basta a sí mismo, pero busca amigos»**, escribió el filósofo hace veintitrés siglos. En pleno siglo XXI, eso se reinterpretaría como: «Entrenar solo mola...,

pero entrenar acompañado motiva más». Así que, aunque puedas hacer ejercicio por tu cuenta, ¡búscate un *running club* o apúntate al *gym* con un par de amigos para motivarte y disfrutar del proceso juntos!

5. **El placer crece al compartir.** Una tapa saludable y una buena charla con un amigo producen mucho más bienestar que zamparse en soledad un tarro de helado en el sofá. ¡Compartir es vivir!
6. **El tiempo juntos es oro.** «Lo mejor nunca se sube», dice Bad Bunny, y es que los mejores momentos de la vida jamás se capturan en Instagram; simplemente se viven, en general en buena compañía. Ni el reloj inteligente más caro registra las carcajadas compartidas ni existe app que cuantifique la conexión que sientes en una noche de confidencias con tu mejor amigo. Así que, en lugar de obsesionarnos con amasar objetos o dinero, deberíamos invertir en experiencias con nuestros seres queridos, porque esos momentos son la verdadera riqueza que uno se lleva de este mundo.





Efectos secundarios de este capítulo

Alto riesgo de desbordar la agenda con barbacoas y planes locos, que tu corazón se ponga en modo himno de la Champions y se te salten las lágrimas de sentirte tan felizmente rodeado.

Que nuestras amistades

nos sigan invitando a bailar por el mundo, saboreando

juntos la alegría de vivir.



6
¿Qué es un problema? Lecciones de hospital

> «Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron».
>
> MICHEL DE MONTAIGNE

El hospital es un universo paralelo donde la escala de lo importante se recalibra a diario. Recuerdo perfectamente el día en que me cambió la vida. Llevaba en la cabeza el eco de mis preocupaciones mundanas: le había hecho un roce al coche unos días antes y me iba a costar una pasta, tenía que cancelar un viaje porque me había tocado por sorteo una guardia imprevista, y, lo peor de todo, la noche anterior se me había olvidado cargar el móvil. Pequeños percances cotidianos que, en el momento de entrar esa mañana al hospital, me parecían dignos de una tragedia griega. Sin embargo, bastó un solo día en aquel lugar para empezar a tirar problemas a la basura. Allí, el ruido de diagnósticos terminales, pérdidas irreparables y tumores inoperables hace que tus minucias cotidianas ni siquiera alcancen el volumen de un susurro. El ego y la queja se quedan en pausa. En su lugar, crecen la gratitud y la empatía.

La lupa emocional invertida

Historias de personas como tú...

Lara tenía treinta y un años y una sonrisa sincera que retumbaba por el pasillo de Oncología. Había perdido un brazo a causa de un sarcoma, un cáncer despiadado que arrasa a su paso. Pero allí estaba ella, en la sala de espera, tranquilizando a su pareja y bromeando con la enfermera, gesticulando con el muñón como si todavía tuviera un brazo que mover para acompañar el gesto y explicándole con humor que se convertiría en biónica en cuanto tuviese la prótesis.

Yo, con veinticinco años, solo un año de experiencia en el hospital y las dos extremidades intactas, la observaba desde la puerta, admirado. Minutos antes venía lamentando mi mala suerte y de pronto sentí vergüenza de mí mismo. Ella se reía, disfrutando ese momento presente con una entereza encomiable. Aquella tarde, cuando le sentó mal el ciclo de quimioterapia, apretó los dientes y nos habló de su bebé: «Por cada segundo que vivo con ella merece la pena cada hora de lucha». Esa joven estaba impartiendo, sin saberlo, una lección de vida monumental sobre la capacidad humana de relativizar el sufrimiento.

Al salir del hospital aquel día, iba pensando en cómo algo había cambiado en mi cabeza. Era como si mi cerebro hubiera ajustado el zoom de su lente emocional. Comprendí que **solemos vivir con una lupa invertida: agrandamos lo pequeño y empequeñecemos lo grande.** Un atasco de tráfico, un teléfono sin batería, un compañero de trabajo antipático, los convertimos en gigantes que nos pisotean el ánimo. Sin embargo, frente a la imagen de la paciente que vino a cambiar nuestras vidas sonriendo sin un brazo, esos gigantes resultaron ser molinos de viento.

¿Por qué nos pasa esto? La ciencia sugiere que nuestro cerebro está programado con un marcado sesgo de negatividad, una inclinación a dar más peso a lo malo que a lo bueno. En otras palabras, las experiencias desagradables encienden más nuestras alarmas emocionales que las agradables, por un mecanismo

evolutivo de supervivencia. Ese chip ancestral nos servía para estar alerta ante los peligros de la intemperie en la que vivíamos, pero hoy nos juega malas pasadas: hace que un comentario crítico resuene más que diez elogios o que una nimiedad salga de la categoría de «contratiempo» y pase a la de «catástrofe».

Los psicólogos cognitivos lo llaman «magnificación» o «pensamiento catastrófico»: convertimos un problema menor en el fin del mundo en nuestra mente. ¿Te ha pasado? A mí sí: me he descubierto dramatizando por un correo electrónico sin responder («Seguro que mi tutor está cabreado conmigo y me suspenderá la rotación») o anticipando calamidades porque sentía un poco de fiebre, sesgado por las vicisitudes de la curva de conocimiento médico («¿Y si esta fiebre es algo gravísimo?»).

En nuestras imaginaciones cohabitan Steven Spielberg, Quentin Tarantino y Orson Welles, especialistas en rodar mentalmente películas apocalípticas protagonizadas por nimiedades y vividas desde todos los planos y proyecciones. Pero, como dijo Montaigne, muchas de esas tragedias jamás llegan a ocurrir. Lo único grave es el mal rato que ya nos ha hecho pasar y cómo ha distraído nuestro foco del regalo que supone cada día de serenidad.

Ahora bien, las peores situaciones pueden llegar a darse; no debemos engañarnos. Pero, de nuevo, la ciencia tiene respuestas para ti: si acontecen las desgracias, tendemos a sobrellevarlas mucho mejor de lo que imaginamos. Estudios que compararon a ganadores de lotería con pacientes con parálisis encontraron que quienes sufrieron accidentes que los dejaron paralíticos al cabo de un tiempo no eran menos felices que las personas sin esa desgracia, un hallazgo sorprendente, pero que refleja la poderosa capacidad humana de adaptación.

Imagina que tus problemas cotidianos son imágenes proyectadas

en una pared. Si la miras de cerca con la lupa emocional, cualquier sombra se convierte en monstruo. El truco está en alejar la lente.

Crecimiento postraumático y unas dosis de realidad adversa

Conocer a pacientes como Lara fue para mí una vacuna de realidad: una dosis controlada de sufrimiento ajeno que, lejos de hundirme, me inmunizó parcialmente contra mis propios malestares imaginarios.

Ver de cerca el dolor real —y la resiliencia— de otras personas puede tener un efecto transformador en nuestra manera de evaluar nuestras preocupaciones. Si alguna vez un celador te alegró el día, una médica te dio un abrazo sentido, un técnico te contó un chiste que se ha convertido en tu favorito, una administrativa te atendió con una sonrisa que casi te enamoró o un enfermero se sentó a tu lado para escucharte con alegría…, es porque ellos también recibieron sus vacunas de realidad y decidieron construir cada día un mundo mejor con su dedicación y cariño.

Cuando uno presencia la entereza de una paciente de treinta y un años que ha sido madre recientemente y se está adaptando a vivir sin un brazo, o el temple de los padres que todas las noches se encuentran en las UCI pediátricas, en vela al pie de la cama de su hijo enfermo, algo cambia en cómo ponderamos nuestras contrariedades cotidianas. Lo que antes puntuaba un 7/10 en la escala del drama personal (por ejemplo, el roce del coche) quizá baja a un 2/10 después de ver lo que es un verdadero problema.

Este fenómeno tiene también su reflejo en la psicología. Hay estudios que describen el poder de la comparación descendente: al comparar nuestras situaciones con las de otros que están peor,

tendemos a sentir gratitud en lugar de enfado por nosotros mismos. No se trata de regodearse en la desgracia ajena, sino de usarla como referencia para ajustar nuestra visión. En el laboratorio de la mente, esto funciona como los puntos de anclaje: tu marco de referencia emocional cambia cuando tomas conciencia de que, en el gran bazar del sufrimiento humano, tu queja está bien lejos del escaparate, y quizá ni siquiera merezca estar en el almacén.

Muchas noches, al llegar a casa, en lugar de lamentarme por el cansancio, doy gracias por algo tan básico como tener un hogar donde me espera mi mujer, por poder llamar a mis padres, por estar sanos. Puede sonar a epifanía espiritual, pero tiene una explicación científica: la gratitud activa circuitos neuronales relacionados con las emociones positivas y la conexión social, y funciona como un contrapeso natural a la ansiedad y la depresión. La gratitud mejora el bienestar psicológico y reduce las quejas infundadas, porque entrena al cerebro a enfocarse en lo valioso en vez de en lo que falta. No es casualidad, pues, que muchos terapeutas recomienden practicar la gratitud o llevar diarios de agradecimiento: al enumerar las cosas buenas que sí tenemos y las desgracias que no tenemos, estamos realizando un ejercicio de contraste que ilumina nuestra manera de vivir.

En mi caso, la simple visión de Lara afrontando su pérdida con serenidad reconfiguró mi escala interna de tal modo que, a partir de entonces, cada vez que algo trivial amenazaba con agriar mi humor, su recuerdo aparecía espontáneamente para ponerme en mi sitio. Supone para mí un amuleto mental: ¿de verdad vas a mosquearte porque tu pareja necesita quince minutos más para arreglarse?

Los antiguos estoicos ya intuían el poder de la exposición al pensamiento negativo controlado. *Premeditatio malorum*, lo llamaban: imaginar las posibles desgracias de antemano para

robustecer el espíritu y apreciar lo que se tiene. Séneca aconsejaba, de vez en cuando, dormir en el suelo con el mínimo abrigo y comer pan duro, para no perder de vista que, incluso si la fortuna nos abandonase, podríamos arreglárnoslas. Salvando las distancias, practicar una dosis moderada de realidad adversa, ya sea mediante el contacto con personas que sufren, el voluntariado, o incluso leyendo las memorias de quienes han superado tragedias, actúa como un recordatorio de la resiliencia humana y afina nuestro umbral de lo que consideramos un «gran problema».

El problema de tener problemas es que vivimos en temporada alta de anestesia: producir, divertirnos, exhibirnos. Todo invita a correr y a no sentir. Apartamos la mirada del dolor ajeno como quien apaga la televisión con una noticia incómoda. Pero el dolor no es un fallo del sistema: es una asignatura humana. Así que no lo busques, claro, pero tampoco lo niegues. Si lo evitas por sistema, cuando inevitablemente llegue —a nosotros o a los nuestros—, nos encontrará sin idioma y sin músculo. Afrontar el dolor empieza mucho antes de que aparezca: es entrenar en tiempo de paz para no improvisar en tiempo de tormenta. Fortalecer el cuerpo, sí, y también el corazón.

Mirar de frente la fragilidad de otros, aprender a acompañar una noche difícil, sostener una mano sin prometer imposibles: eso también construye una reserva fisiológica y moral. En el hospital lo veo cada día: quien ha practicado la presencia llega más preparado al día duro, y quien ha recibido presencia cura mejor.

Te propongo un gesto sencillo y valiente: no apartes la mirada. Acércate a una historia que duela —la de un amigo, un vecino o un familiar— y quédate cinco minutos más de lo habitual. Respirar juntos también es entrenar. Cuando la vida te pida coraje, no empezarás desde cero. Empezarás desde lo ya cuidado. Porque el

músculo que más protege en una crisis no es el bíceps, es el de quedarse.

Debemos ajustar los espejos retrovisores de nuestro coche emocional: así, de pronto, veremos mejor el panorama completo y nos daremos cuenta de que ese bache en el camino era pequeño comparado con los acantilados que otros transitan.

La capacidad de algunas personas para salir fortalecidas tras vivir traumas forma parte de lo que se conoce como crecimiento postraumático. Es decir, del dolor puede surgir un sentido renovado de la vida, una apreciación más profunda de las relaciones y una fuerza interior que antes no se tenía, lo que puede convertirte en toda una referencia. Historias como la de la mujer biónica ejemplifican este fenómeno: aunque la adversidad marcó su vida, también la transformó en alguien con una sabiduría y una resiliencia extraordinarias, con la capacidad de marcar más vidas y ayudar a muchas personas a ser más felices, incluso cuando se haya marchado.

El contrapeso mental: reencuadrando lo terrible con lo magnífico

Voy a contarte otro aprendizaje del hospital, en este caso del paciente que más ha marcado mi vida. Ocurrió unos meses después de conocer a la mujer biónica, aún con veinticinco años, en mi rotación en radiología pediátrica. Aquella rotación parecía una colección de noticias devastadoras, ya que cada día me tocaba ver en las imágenes de alguna resonancia o TC hallazgos que erizan la piel: tumor, metástasis, malformación cerebral. Y lo peor: tenían nombres al lado con edades que apenas se contaban con los dedos de una mano.

Recuerdo en particular el caso de un pequeño de tres años cuyo estudio reveló un cáncer cerebral inoperable. Miré las imágenes, redacté el estudio y lo revisé junto a Cristina y Regi, mis tutoras de aquella rotación, sabiendo lo que significaban. Salí de su despacho y, en la antesala de la resonancia, lo vi pasar junto a sus padres, que acompañaban al celador, jugando y distrayendo al pequeño, ajenos a la tormenta que se les venía encima. Llegué al coche y rompí a llorar de impotencia y rabia, maldiciendo al universo por una injusticia así. Viví algo similar a un duelo, con una pequeña depresión reactiva en la que pensé seriamente si podría seguir dedicándome a la medicina sin que se me partiera el alma en pedazos.

Por suerte, conté con buenos mentores. Lola, radióloga curtida en mil batallas y, sobre todo, una persona inigualable, al darse cuenta de que yo intentaba evitar ciertos pacientes, me abordó con empatía firme: «Tienes que encontrar tu equilibrio, no afrontarlo no hará que deje de existir», me dijo durante una guardia juntos. Le confesé que no sabía cómo los médicos mayores llevaban años recibiendo esas malas noticias sin derrumbarse. Entonces me habló de una especie de técnica mental de contrapeso que ella misma aplicaba. «Cada vez que aparece ante ti algo terriblemente triste —un niño con un diagnóstico fatal, una tragedia que no podemos cambiar—, busca en tu mente algo magnífico que haga de contrapeso». Puse una mirada de perplejidad, a lo que sonrió y agregó: «Sí, suena loco, pero funciona. Piensa en algo feliz: un recuerdo, una persona, lo que sea que te devuelva la fe en la belleza de la vida. No para negar lo terrible, sino para recordar que lo terrible no es lo único que existe».

Decidí seguir su consejo, y lo practico a diario. Desde entonces, cuando otro mazazo llega, en el momento en el que siento el nudo en la garganta, cierro un segundo los ojos y deliberadamente invoco algún recuerdo: la primera sonrisa que crucé con mi mujer, mi padre

acompañándome a dormir de pequeño, las barbacoas de verano con mis amigos de la playa, andar del brazo de mi madre el día de mi boda… A ese gesto interno empecé a llamarlo mi «equilibrio». No me hace insensible. Al contrario: me permite seguir ayudando y cuidando. Sin apagarme por dentro.

Lo mejor de todo es que esta estrategia de reencuadre positivo no es una de mis teorías creativas, sino que tiene un fundamento científico demostrado. En psicología se conoce como *reappraisal* o reevaluación cognitiva: consiste en reinterpretar una situación para cambiar la respuesta emocional que nos provoca. No significa engañarse ni restarle importancia real a un problema grave, sino encontrar un ángulo diferente que nos permita manejarlo mejor. Por ejemplo, ante un fracaso, pensar: «Esto es una oportunidad de aprendizaje» en lugar de «Es el fin de mi carrera». O, ante una pérdida, enfocarse en valorar el tiempo vivido con esa persona o animal en vez de solo en su ausencia.

Algunos estudios muestran que quienes practican regularmente este tipo de reencuadre positivo suelen presentar una mayor resiliencia y menos síntomas de depresión y ansiedad. En concreto, un estudio halló que quienes podían encontrar ese «lado positivo» en eventos muy estresantes sufrían un impacto emocional mucho menor y, con el tiempo, desarrollaban una suerte de inmunidad psicológica, lo que fortalecía sus recursos mentales para enfrentar la adversidad.

En mi caso, el «equilibrio» me salvó de la desesperanza. No podía evitar que esos niños enfermaran, pero sí podía evitar hundirme yo y cargarme de ansiedades con cada diagnóstico.



Haciendo fácil lo difícil

Visualiza tu mente como una habitación con dos interruptores. Uno enciende la luz del miedo, la tristeza o la ira cuando pasa algo malo, y el otro, el de lo significativo, lo bello, lo esperanzador. Es inevitable que el primero se accione ante ciertas situaciones, pues somos humanos. Pero ahí es cuando debemos buscar el segundo interruptor. Esta luz no apaga la primera, pero la filtra y evita que te deslumbre y te deje sin ver más allá.

Radiografía de tu versión antifrágil

Quiero proponerte una pequeña radiografía figurada sobre tu manera de ver las cosas: unas cuantas «inyecciones» directas que pueden ayudarte a relativizar los problemas cotidianos y a afinar tu gratitud.

- ✓ **Ponte vacunas de realidad:** sal de tu burbuja periódicamente. Dedicar unas horas al mes a algún voluntariado social o simplemente a conversar con ese familiar o amigo que atraviesa dificultades para ofrecerle tu apoyo, nutrir tu empatía y ponerte en perspectiva. Estas experiencias son dosis de realidad auténtica que calibrarán tu visión. Te sorprenderá cómo, después de una tarde de «vacuna de realidad», es difícil ofuscarse por que tu equipo pierda el clásico o tu cola del supermercado sea la más lenta.
- ✓ **No dejes que el ruido tape la música:** en nuestro día a día hay mucho ruido en forma de obligaciones, redes sociales, pequeñas molestias y a veces tanto alboroto nos hace perder de vista la melodía de fondo, aquello que realmente importa y nos nutre. Identifica cuál es tu «música» (tus valores, tus afectos, tus objetivos de vida) y asegúrate de prestarle atención cada día. Una llamada a un ser querido, unos minutos de disfrutar de tu hobby, contemplar el cielo al atardecer. Esos actos te recuerdan que la vida es lo que ocurre al margen de la suma de contratiempos.
- ✓ **Entrena el equilibrio:** igual que en el gimnasio levantamos pesas, en el día a día equilibramos emociones. Empieza con contratiempos pequeños: si llueve en tu domingo de

playa, piensa que las plantas tendrán agua, y tú, tendrás una anécdota que contar (y tal vez un plan B divertido en casa). Si recibes una crítica en el trabajo, piensa que te está empujando a mejorar (incluso si al inicio duele). Con problemas mayores, el proceso es más lento y profundo, pero la base es la misma. Al principio puede costar, pero con el tiempo este hábito mental se vuelve automático. Y, cuando logras que tu propia mente incorpore de serie el «¿qué puedo rescatar de esto?», te conviertes en una persona mucho más antifrágil. No inmune al dolor, pero sí capaz de transformarlo.

- ✓ **Contraataca a los pensamientos intrusivos:** cuando la ansiedad se manifieste en forma de pensamientos catastróficos sobre posibilidades remotas que podrían ocurrir en tu vida, sé creativo en imaginar posibilidades igual de poco probables, pero en el extremo positivo. No solo te hará darte cuenta de que ese pensamiento negativo es absurdo, sino que te desviará del drama mientras exploras e imaginas posibilidades positivas que te hagan feliz y, quién sabe, quizá descubras una manera de ser mejor.





Efectos secundarios de este capítulo

Encontrarte con personas que no hayan recibido «vacunas de realidad» podría convertirte en objeto de su cólera o incluso destinatario de sus puños si, cuando te cuenten que han pinchado la rueda del coche, les contestas: «Vaya un problema de mierda».

Los problemas te cambian la vida;

los contratiempos se tiran al vertedero. Es así como

queda espacio para
aprender, disfrutar el día y
vivir con plenitud.



7
Música para tu salud

> «No he conocido a nadie que diga que se siente peor después de cantar. La música siempre levanta el espíritu».
>
> Joanne Loewy, musicoterapeuta

Era una soleada tarde de septiembre, yo apenas tenía quince años, cuando mi prima Teresa, de Almería y que estudiaba en Madrid, vino a pasar un fin de semana en Murcia antes de comenzar la universidad. Yo, por aquel entonces, era…, bueno, no voy a mentir: un estudiante desastroso. Mis padres se habían separado cuatro años atrás, lo que había avivado mi rebeldía. Desde entonces, arrastraba malos hábitos que me pasaban factura en clase. Tenía un examen de Historia el lunes por la mañana y mi idea era dejarlo caer en el olvido, una vez más.

Pero Teresa, cinco años mayor y extraordinaria tanto en los estudios como en humanidad, decidió sacrificar su fin de semana de descanso para ayudarme a estudiar el domingo. En vez de salir con sus amigos, puso música de fondo mientras repasábamos las fechas y los personajes clave de la Revolución francesa. No sabíamos que la verdadera revolución me acechaba a mí: estudiar empezó a sonar… como un juego.

Recuerdo con especial cariño cómo sonó aquel día «Snow (Hey

Oh)» de Red Hot Chili Peppers. Yo casi no conocía a la banda, pero sus acordes movieron algo en mí. Es indudable que la canción (y también el grupo) tiene una melodía y un ritmo que invitan a la alegría, a sacar lo mejor de uno, pero, por encima de la estructura lógica de la música, fue la compañía de mi prima, mi referente, la que me desveló la magia de la música como herramienta para rendir, sentir y vivir mejor. Gracias a mi prima y al bajo de Flea saqué un ¡diez! en el examen de Historia.

Ese resultado lo cambió todo: de ser un estudiante apático pasé a esforzarme por las notas que necesitaba para entrar en Medicina y poder devolverle al mundo lo que ese fin de semana me trajo Teresa: sacrificio, ayuda y alegría. Diecisiete años después, ahora, con treinta y dos y convertido ya en médico especialista y doctor en Medicina, le hablo a todo el mundo del poder que tiene la música para la salud y cómo puede motivar hasta el punto de transformar una vida.

Un analgésico natural

La experiencia con Teresa no fue casualidad ni magia. Lo que yo no sabía entonces es que existe toda una ciencia detrás del poder de la música en nuestro bienestar y que incluso se ha desarrollado una disciplina clínica: la musicoterapia. En hospitales de todo el mundo, la música se emplea como terapia para ayudar a los pacientes a sobrellevar las enfermedades y para mejorar su salud física y mental. Veamos un ejemplo inspirador que me mostró otro efecto positivo de la música, similar al que Teresa tuvo en mí, pero en un contexto clínico. Eso sí, en esta historia yo no aparezco como médico, sino como paciente.

Historias de personas como tú...

Amaya (por su cantante favorita) y yo coincidimos durante mi rehabilitación por la hernia de disco. Yo iba con mis ejercicios de *core* y glúteo bien aprendidos, intentando que no me mordiera «el perro» de la radiculopatía —ese dolor agudo causado por un nervio pinzado— a cada repetición. Ella llegó en silla, joven, con una coleta alta y la mirada de «un día más en la oficina». Seis meses atrás había tenido un accidente de moto: traumatismo medular y pérdida de movilidad en las piernas. Iba prácticamente todos los días a rehabilitación y ya se había hecho amiga de todos. La conocían por su nombre... y por su altavoz.

Me contaron que uno de sus primeros días allí preguntó si podía poner música «para no pensar tanto en el dolor». Nuestro fisio aceptó con esa sabiduría de quien ha visto tantas curaciones que en esta supo que eso sería crucial. Desde entonces, los días en que Amaya iba a rehabilitación, la sala se llenaba con los acordes de una lista de reproducción que abarcaba desde clásicos con ritmo a pop luminoso. Así que le propusieron que fuera «la DJ oficial» de la sala. Ese rol le devolvió adherencia: elegir canciones era, en realidad, elegir el ánimo de la mañana. Y ese pequeño liderazgo la convirtió en un imán social que hacía que todos tuviésemos ganas de ir y coincidir con ella: donde antes se mascaba la resignación, con ella se escuchaban palmadas.

Pronto empezó a pedirnos sugerencias: «¿Qué te motiva a ti para aguantar la última repetición?». Ese gesto trivial se tradujo en comunidad: el señor de la prótesis de rodilla propuso flamenco, la mujer del manguito rotador pidió un vals «para no tener prisa», yo aporté la canción de Red Hot Chili Peppers que me recordaba a Teresa y a aquel domingo que me cambió la vida. Cada cual ponía su banda sonora y, de rebote, también su historia sobre la mesa. En una sala de rehabilitación, los cuerpos a veces duelen, pero la música nos devolvía nombres y nos ofrecía risas y pertenencia a un grupo.

Pasaron las semanas. La vi ganar control de tronco, mejorar la estabilidad, domar la bipedestación a pesar de que al principio temblaba y necesitaba agarrar la rueda. La música no le devolvió la movilidad a las piernas, pero le dio lo más importante para rehabilitarse: ganas de acudir a las sesiones. Y, cuando hay adherencia al tratamiento, la fisioterapia hace su trabajo con una eficacia que pocos fármacos igualan.

La última vez que coincidimos, antes de que mis dolores aflojaran del todo, me regaló un gesto que conservo de talismán. Terminó su rutina, guardó sus cosas y, al pasar a mi lado, dijo bajito, como quien no quiere interrumpir: «Hoy te pongo yo el tema de la última serie». Sonrió, buscó con un dedo en la lista y entonces sonó esa canción que a mí me amarra al estudio y al esfuerzo

desde que Teresa me tendió una mano. Hice las repeticiones sin mirar el reloj. Dolió menos. O, mejor dicho, dolió con sentido.

Una sala con música y miradas cómplices es, muchas veces, el analgésico más necesario.

La historia de Amaya ilustra cómo la música puede transformar la experiencia de un paciente en el hospital. La música riega millones de historias personales de todo tipo y, gracias a la investigación, cada vez hay más evidencia científica sobre sus efectos beneficiosos. Escuchar música activa múltiples áreas cerebrales a la vez, incluidas las asociadas a la memoria, las emociones, el movimiento y la atención. Una canción que nos gusta estimula el sistema de recompensa del cerebro. De hecho, las resonancias magnéticas muestran que estimula la liberación de dopamina, lo que provoca la sensación de placer. Incluso en situaciones complejas, como un ingreso hospitalario, nos sentimos reconfortados con cada nota que amamos, y esto nos ayuda a activar las áreas del cerebro que producen emoción y bienestar.

¡Y aún hay más! La música actúa como un analgésico natural: voluntarios a los que se aplicó un estímulo doloroso reportaron menos dolor cuando escucharon sus canciones favoritas gracias al efecto de la música al modular la corteza cerebral y la médula espinal. Este efecto se emplea cada vez más en contextos clínicos: hay hospitales en los que durante procedimientos médicos incómodos (como curas de heridas, operaciones en quirófano o sesiones de quimioterapia) se ofrece música para distraer y calmar al paciente, lo que reduce la necesidad de analgésicos.

Si la salud se complica y está en riesgo nuestra vida, también hay espacio para la música: sus beneficios alcanzan incluso funciones vitales y gracias a ella puede disminuir la mortalidad. En pacientes críticos, incorporar sesiones de musicoterapia ha demostrado que

disminuye de forma significativa parámetros fisiológicos como la frecuencia cardiaca y la tensión arterial, y sin efectos secundarios. Esto permite reducir fármacos en situaciones de mucha carga farmacológica o en pacientes con insuficiencia renal que no los eliminan bien. Y es que la musicoterapia, como intervención no farmacológica, logra mejorías significativas en las variables fisiológicas y clínicas de estos pacientes. ¿El potencial? Mejorar la estabilidad del paciente, reducir su estrés y quizá hasta acortar la estancia hospitalaria. Aún se requieren más investigaciones con grupos mayores, pero los hallazgos apuntan en una dirección prometedora.

Incluso después de un proceso hospitalario por una enfermedad grave, la música vuelve a dar la nota. Cuando un infarto cerebral (ictus) deja a una persona sin poder hablar, la música puede abrir una nueva vía. ¿Cómo es posible? Resulta que las áreas cerebrales del lenguaje y de la música, aunque están muy pegaditas, no son exactamente las mismas; por eso, el canto permite activar los bordes de las zonas dañadas y crear atajos para la expresión verbal. Un caso emblemático fue el de la excongresista estadounidense Gabrielle Giffords, quien, tras recibir un disparo en la cabeza, perdió el habla. Sin embargo, gracias a la terapia musical, tarareando frases y entrenando el ritmo del habla con melodías, Giffords logró volver a comunicarse pese al daño cerebral y recuperó poco a poco su capacidad de hablar. Su caso demuestra ese atajo increíble que ofrece la música: al entonar melodías, el cerebro encuentra rutas alternativas para el lenguaje, esquivando las áreas muertas por el infarto cerebral.

Entonces… ¿qué hace la música en tu cerebro y cuerpo? Te lo resumo en una tabla:

FUNCIÓN	EFECTO	APLICACIÓN
Estimula la memoria y la emoción.	Libera dopamina h isensación de placer!	Te transporta a momentos felices (como mi tarde con Teresa).
Alivia el dolor.	Modula las señales en el cerebro y la médula.	Útil en curas, quimio, partos... ¡Menos pastillas, más *playlist*!
Reduce el estrés y la ansiedad.	Baja el ritmo cardiaco y la tensión arterial.	Ideal antes de dormir, en crisis o en la sala de espera.
Ayuda a recuperar el habla.	Activa rutas alternativas al lenguaje.	Terapia posterior al ictus (como Gabrielle Giffords).
Mejora la concentración.	Mantiene la atención gracias a su estructura predecible.	Bach, Vivaldi... o Coldplay si te funciona.



Haciendo fácil lo difícil

Un infarto cerebral quema los caminos de tu cerebro hasta tu habla. Pero la música, desde los bordes del camino quemado, consigue construir puentes neuronales hacia esas zonas inaccesibles. Donde la medicina a veces se queda corta, una canción puede mantener viva la comunicación.

El valor de la música en la práctica clínica llega hasta el final de los días. Y no solo por toda la ciencia que hemos resumido en estas líneas, sino sobre todo por ser un lenguaje emocional universal.

Como médico, he tenido la suerte de aprender en primera persona de historias como las que te he contado, pero como familiar es cuando he sido testigo directo del poder curativo de la música que la

ciencia no consigue explicar. En uno de los peores ingresos de Isabel, una de mis familiares más longevas, apenas conseguíamos que abriese los ojos, hasta que mi suegra, amante y estandarte de la musicoterapia, preguntó por su música de la infancia. Cargado del escepticismo con el que predominantemente se nos educa en la carrera, atendí a las canciones que proponían mis suegros y mi mujer y, sin mucha esperanza, buscamos en Spotify. Nunca podré olvidar cómo se dibujó una sonrisa en su rostro en cuanto escuchó a Antonio Machín, su cantante favorito. Entonces hizo un delicado gesto de movimiento que nos hizo conectar a todos de un plumazo en una armonía que parecía inalcanzable. A partir de esa tarde, Isabel empezó a mejorar, y yo aprendí a ser humano antes que médico.

Algo similar ocurrió con Antonio, el padre de Teresa, mi tío. Su último ingreso con un cáncer muy avanzado no pudo con la simpatía que lo caracterizaba (merecería tener su foto en la entrada de «simpático» del diccionario). Cuando se fue apagando, mi prima, sin formación médica alguna, pero con una sensibilidad excepcional, tomó la misma decisión que con mi examen de Historia: sintonizó las canciones que la habían unido a su padre y le regaló a Antonio una última tarde de felicidad y paz junto a sus hijos. Al día siguiente, cuando me lo contó, no pude evitar admirar el acierto terapéutico de mi prima jurista, pero sobre todo me emocionó ver que Teresa, de la mano de la música, había vuelto a marcar una vida.

En definitiva, la evidencia científica nos lleva a una conclusión contundente: la música no es un mero pasatiempo, sino una herramienta de salud con múltiples beneficios. Estimula circuitos cerebrales que son claves para el bienestar, modula las hormonas del estrés, alivia el dolor, mejora algunos parámetros que disminuyen la mortalidad y nos conecta con los demás. No cura enfermedades por

arte de magia (no sustituirá a los antibióticos ni a la quimioterapia, claro está), pero puede mejorar de manera significativa la calidad de vida de quien la incorpora en su día a día o en su tratamiento.

La música no es el cirujano o la cirujana que te opera, pero sí el enfermero o la enfermera que te coge la mano, te pone tu canción favorita y hace que el bisturí duela menos.

¿Música para estudiar? Una melódica contradicción

Quizá hayas oído hablar del «efecto Mozart», que se popularizó gracias a la creencia de que escuchar a Mozart nos vuelve más inteligentes. En los años noventa, un experimento demostró que algunos estudiantes mejoraron temporalmente su razonamiento espacial tras escuchar a Mozart. Sin embargo, más tarde se comprobó que era solo un aumento momentáneo en habilidades puntuales, probablemente promovido por la mejora en la concentración.

Está comprobado que escuchar obras clásicas, como las de Bach o Vivaldi, puede potenciar nuestra concentración y aprendizaje: su composición ordenada y armónica contribuye a mantener la atención continua y a reducir el estrés durante el estudio. Además, mejora el estado de alerta y regula las emociones.

No obstante, eso no significa que nos haga más inteligentes, pero sí queda claro algo importante: la música tiene efectos beneficiosos en procesos mentales relacionados con el estudio, como la concentración y la gestión del estrés.

Si en tu caso te ayuda, lo recomendable es incluir sonidos agradables y predecibles, desde Mozart hasta Coldplay, aunque evitando *riffs* o solos muy disruptivos, pues la repetición y el orden son quienes han demostrado ser amigos de tu concentración. En

definitiva, guía a tu cerebro con melodías previsibles si quieres que encuentre el premio de la concentración.

¿Una canción cura la ansiedad?

Hace un tiempo se hizo viral la idea de que «Weightless», de Marconi Union, compuesta junto con terapeutas de sonido, era «la canción más relajante del mundo». Y es cierto, en un experimento controlado, «Weightless» redujo los niveles de estrés de los participantes ¡en un 65 por ciento! Es más: quienes la escucharon registraron un ritmo cardiaco más lento y respiraban de forma más pausada. Los autores diseñaron el tema con una base científica: comienza a 60 pulsaciones por minuto (BPM, similar al pulso en reposo) y baja gradualmente a 50 BPM, empleando sonidos armónicos, ritmos suaves y elementos naturales (agua o pájaros) para inducir la relajación. Es como un masaje auditivo.

Pero no funciona igual para todos, los expertos advierten de que no hay una «canción perfecta» universal. La profesora Kathleen Howland, del Berklee College, enfatiza que «la música necesita hablarle al oyente». La preferencia personal, la cultura y la experiencia de cada uno son lo más determinante en cómo nos afecta una pieza. En otras palabras, aunque «Weightless» es técnicamente muy relajante, no podemos esperar que nos calme por igual a todos. Lo que funciona es hallar una canción que para ti tenga significado. Además, la música sedante suele compartir algunas características: tempo lento, pocos cambios bruscos y estructura predecible, de modo que el oyente se siente «contenido» en la melodía. En resumen, la música puede reducir la ansiedad y promover la calma, pero su efecto depende del oyente y de las vivencias asociadas a la pieza musical.

De modo que no existen canciones universales para motivar o relajar a todas las personas; más bien cada uno tiene las suyas. Aquí está la mayor lección de mi historia con la música: no fue el ritmo específico de Red Hot Chili Peppers lo que me ayudó, sino el vínculo emocional. Desde aquel día con mi prima, «Snow (Hey Oh)» me ha llevado cientos de veces de vuelta a aquel momento de apoyo y aprendizaje; en cierto modo, me recuerda mi capacidad para superarme, para ayudar a los demás, para contribuir a que la vida de alguien a quien quiero sea feliz.

La ciencia misma lo confirma: la música tiende un puente hacia nuestros recuerdos y emociones más profundos. Puede desencadenar memorias de personas queridas o momentos felices e intensificar nuestro estado de ánimo. Cuando escuchamos una canción que amamos, el cerebro la asocia automáticamente con las sensaciones vividas, pues es un vínculo poderoso. Por eso, escuchar tu «canción del triunfo» tras pasar un examen o tu «tema de la calma» en un mal día tiene más impacto que cualquier receta genérica.

Está claro, asimismo, que la melodía y la letra son fundamentales. Por ese motivo, no es casualidad que «Eye of the Tiger» sea la canción más escuchada antes de eventos deportivos o «We Are the Champions» tras un triunfo. Sin embargo, alcanzan un nivel superior cuando lo que nos hace vibrar es nuestra historia juntos. El vínculo hace que la melodía se convirtiera en una pequeña medicina emocional, y la ciencia confirma que estos efectos personalizados son reales.

Friedrich Nietzsche decía que la vida sin música sería un error. Desde mi perspectiva médica, entiendo esta sentencia con profundidad. No digo que vivir sin música sea un «error mortal», pero claramente la música es un aliado fundamental para nuestra

salud mental y emocional. Los estudios actuales demuestran que la música estimula circuitos cerebrales esenciales para el bienestar, modula las hormonas del estrés y refuerza la resiliencia emocional. En la práctica médica, he comprobado que pacientes que incorporan música a su vida diaria (ya sea escuchando o tocando un instrumento) presentan menos síntomas de ansiedad y mejor manejo del dolor.

Personalmente, creo que la «verdadera fórmula» no está en buscar un algoritmo mágico, sino en escuchar las canciones que para ti evocan fuerza y serenidad. Esa melodía personal, sea un clásico de Bach o un solo de guitarra, es la que enriquece el alma. Con el poder añadido de que puedes usarla para remontar el día, aunque haya días en los que no te apetezca remontar. Tú decides cómo vivir tu «Bitter Sweet Symphony».

Ahora sabes que la evidencia científica respalda lo que tu corazón ya sabía: **la música es una medicina del alma para la vida cotidiana.** Nos motiva, nos calma y nos conecta con lo mejor de nosotros mismos y con quienes queremos, hasta el punto de poder cambiar un rumbo, como en mi caso.

Y es que ya lo decía Platón: «La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo», y ahora la ciencia lo confirma: la música no es un lujo ni un extra, sino parte esencial de nuestra humanidad. Sin ella, algo en nuestro día a día dejaría de vibrar, y eso sí que sería un verdadero error.

Radiografía de «allegro vivace»

- ✓ **Tu banda sonora personal:** haz memoria y recuerda diez canciones por década que te definan. Es tu carta de presentación y, a la vez, de rescate, pues te ayudarán en los momentos en que más lo necesites o cuando menos te lo esperes.

- ✓ **Crea tu propio plan musical terapéutico:** diseña *playlist*-botiquín. Llámalas *Ánimo*, *Focus*, *Gym*, *Relax*, ¡una para cada situación! Incluye al menos veinte canciones en ellas para evitar que resulten repetitivas y ve actualizándolas a medida que encuentres otras canciones que encajen en alguna de las *playlist*. ¡Esas *playlist* están vivas porque son tu vida!
- ✓ **Fase de carga:** escucha para disfrutar, pero también de manera estratégica; quince o veinte minutos antes del entrenamiento o estudio o en momentos en los que la respuesta esté en la inmejorable compañía de la música. Así facilitas la cascada hormonal y de neurotransmisores que necesitas en cada momento.
- ✓ **Anclaje social:** comparte tus canciones con tus seres queridos. Mi amigo Fran me enseñó durante nuestro año viviendo en Turín la satisfacción de catalizar una reunión y conectar a las personas que quieres eligiendo la música del momento. Desarrollas tu oído, pero mucho más tu empatía, y puede que alguien te recuerde siempre como un recuerdo feliz junto a una canción.
- ✓ **Cuida tu salud auditiva:** la música es una herramienta excelente para la salud, pero para cuidar de manera redonda tu salud no podemos acabar el capítulo sin recomendar que, si usas auriculares, lo hagas a un volumen controlado, preferiblemente por debajo del 70 por ciento de su capacidad máxima, para cuidar tu salud auditiva. No solo hay mucha música aún por bailar, sino nietos con los que reír y viejos amigos con los que rememorar durante muchos años.





Efectos secundarios de este capítulo

Recuerda: si tu vecino se queja del volumen, cuéntale que es por ciencia... ¡o invítalo a cantar!

¡Hacer un dúo con ese solo de guitarra podría uniros para siempre!

Ayúdate de la música
para cambiar tu día,
cuidar tu salud
y hacer mejor
tu mundo y el de
los demás.



8

Lugares medicina

> «Eso de extrañar, la nostalgia y todo eso, es un bálsamo. No se extraña un país; se extraña el barrio, en todo caso… Uno se siente parte de muy poca gente; tu país son tus amigos, y eso sí se extraña».
>
> *Martín (Hache)*

¿Qué es *de verdad* aquello que echamos de menos cuando no estamos en casa? ¿El lugar en el mapa? ¿Las calles? ¿O las risas, los olores y los abrazos que la habitan?

Cuando alguien te pregunta: «Y tú, ¿de dónde eres?», estoy seguro de que tu respuesta no cabe en una sola palabra. En mi caso, soy de Murcia, sí, pero también soy de un rincón del Mediterráneo en cuya playa mi niñez sigue jugando, soy de una lluviosa ciudad de los Alpes que me adoptó en la juventud y soy de una playa de Euskadi que me enseñó a encontrarme a mí mismo.

Los lugares a los que pertenecemos, más que puntos en un mapa, son refugios emocionales. Son lugares que nos han sanado en distintos momentos de la vida y que forman parte indeleble de quienes somos. Los lugares que nos sanan no son coordenadas. Son recuerdos con alma.

Sin embargo, este capítulo no va de mí, sino de ti y de todos los que alguna vez hemos emprendido camino lejos del hogar. Quiero tender una mano a quienes están viviendo con el corazón dividido entre dos lugares. Vamos a hablar de esa morriña que a veces aprieta el pecho, pero también de las formas en que la distancia puede ayudarnos a crecer. Y también de cómo tu tierra natal sana el alma y de cómo conseguir que nuevos lugares en tu camino, por fríos y lejanos que parezcan en un primer momento, se conviertan en refugio y felicidad. No estás solo en este viaje. Vamos a ver por qué y cómo los lugares sanan para hacer tu vida mejor.

Raíces que curan

¿Tienes un sitio al que regreses mentalmente cuando las cosas se ponen difíciles? ¿Algún lugar especial cuya sola mención te dibuja una sonrisa? Para muchos, ese refugio son sus raíces: el lugar donde crecieron o pasaban los veranos de la infancia, pero también puede ser, por ejemplo, una cafetería acogedora de la ciudad donde estudiamos. Volver a esos lugares, aunque sea con el pensamiento, nos reconforta casi de inmediato. No es una simple impresión subjetiva: la ciencia ha comprobado que los lugares con los que desarrollamos un vínculo afectivo pueden tener efectos positivos reales sobre nuestra salud mental e incluso física.

Los psicólogos ambientales hablan del apego al lugar (en inglés, *place attachment*) para describir ese lazo cognitivo y emocional que une a una persona con un lugar. Este vínculo se ha asociado con un mayor bienestar y menores niveles de depresión y ansiedad. En otras palabras, sentir que pertenecemos a un sitio, que ese lugar es parte de nuestra historia personal, nos aporta estabilidad y seguridad emocional.

En la práctica clínica, los médicos vemos a menudo hasta qué punto volver a casa de vez en cuando puede ser una medicina poderosa.

Historias de personas como tú...

Tuve la suerte de atender en mi consulta, por una lesión de hombro, a una conocida deportista de élite que estudia en mi ciudad. Su vida de constante cambio, competición y estrés la había sumido en una depresión que, aunque no era el motivo por el que acudió a verme, decidió contarme en una de sus visitas para las infiltraciones de plaquetas que usamos para mejorar su lesión. Esa chica llevaba años lejos de su país. Pese a tratamientos antidepresivos y a que sus padres y familiares habían podido visitarla varias veces, ella seguía profundamente deprimida. Su psiquiatra, tras estabilizar sus síntomas más graves y no tener obligaciones de competición deportiva, le «recetó» algo poco convencional: una estancia de vuelta a su país.

¿El resultado? Tras reencontrarse con su gente y los lugares de su infancia, regresó con una luz en la mirada que ningún fármaco había logrado darle. Volver a abrazar a sus seres queridos en su barrio y comer su asado de toda la vida fue la medicina que su alma y su hombro necesitaban.

No quiero pintarlo como una varita mágica que soluciona de golpe todos los problemas de salud mental; en la recuperación de esta chica influyeron varios factores, y ella siguió con su terapia al volver, pero sin duda aquel reencuentro con su patria aceleró y potenció su mejoría.

Por eso, si llevas mucho tiempo fuera y sientes que algo dentro de ti anda «desinflado», plantéate si puedes hacer una escapada a casa. No esperes, por ejemplo, a una emergencia familiar para volver. Hazlo cuando puedas, como prevención para tu salud emocional. Y si, por circunstancias de la vida, no te es posible viajar en este momento (lo sé, a veces económica o legalmente no es sencillo), intenta entonces recrear el reencuentro de otra forma: organiza una reunión virtual con varios familiares a la vez, cocina

ese plato de tu infancia y compártelo con amigos mientras les cuentas qué significa para ti o revisita mentalmente tus sitios favoritos con ayuda de fotos y vídeos. No es lo mismo que estar allí, pero te acercará un poquito.

Volver a casa no siempre es emocionalmente fácil. A veces idealizamos tanto nuestro lugar de origen que al regresar encontramos cosas cambiadas (ese amigo que ya no está, la plaza de tu barrio que ya no es como la recordabas…) y podemos sentir una pequeña «resaca» emocional cuando acaba la visita. Incluso puede pasar que, si llevas muchos años fuera, te sientas un extraño en tu propio pueblo durante los primeros días. Sin embargo, en general, los reencuentros suelen ser tremendamente positivos. Tanto que verás que mucha gente vuelve con la maleta llena: no solo de comida (¡ay, esos táperes mágicos que nos mandan de regreso!), sino llena de energía emocional. Un viaje de regreso a tu tierra puede renovar tu motivación, recordarte por qué empezaste tu aventura y darte fuerzas para continuar.

Además, te permite comprobar una cosa importante: que las distancias no rompen los lazos verdaderos, incluso los potencian. Es muy reconfortante ver que, a pesar de haberte ido, sigues importando allí, y que ellos siguen importándote a ti. Que, aunque pasen los años, puedes volver a encajar las piezas de tu vida como si el tiempo no hubiera pasado.

En mi caso, ese refugio sanador es un rincón del Mediterráneo llamado Aguadulce, una localidad costera donde transcurrieron todos los veranos de mi niñez y adolescencia. Durante diez meses al año soñaba con el momento de volver a sus playas. No es solo un lugar bonito (que lo es); es que mi vida entera está entrelazada con ese escenario. Como cantaba Serrat en «Mediterráneo»: «mi niñez sigue jugando en tu playa […], llevo tu luz y tu olor por dondequiera que

vaya». Cada centímetro de Aguadulce guarda una historia para mí: la piscina con forma de ballena donde nos juntábamos los amigos, las escaleras donde jugábamos a las cartas, la farola que hacía de «cárcel» cuando en los juegos de polis y cacos… Mis amigos de allí son como hermanos; crecimos juntos verano a verano, compartiendo risas, travesuras y confidencias. Fuera de ese contexto, quizá solo seríamos personas distintas, pero allí todas las vivencias que hemos compartido nos convierten en familia.

Piensa en tus propios «lugares medicina». ¿Qué sientes al estar allí? Quizá una profunda relajación, un torrente de emociones positivas, pero, sobre todo, una sensación de hogar. No es casualidad. En un estudio sobre los beneficios psicológicos del apego al lugar, participantes de diversas edades describieron precisamente experiencias de paz, comodidad, conexión social y refugio al hablar de sus sitios favoritos. Se demostró que el acceso regular a estos lugares entrañables mejora nuestra capacidad de regular las emociones y de enfrentar el estrés.

De hecho, la ciencia nos dice que volver a un entorno asociado a buenos recuerdos desencadena respuestas de relajación potentes. Esa sensación de «volver a casa» activa en el cerebro patrones de seguridad similares a los que sentimos en presencia de nuestros seres queridos. Por eso tus raíces curan, porque estar allí es como abrazar a tu niño interior y decirle «estás a salvo».

Sin embargo, como hemos visto, los beneficios no terminan en lo emocional. Hay investigaciones que muestran cómo incluso la visualización de un entorno familiar puede acelerar las recuperaciones físicas. Se ha demostrado con resonancia magnética que imaginar o visualizar un «lugar seguro» en momentos de ansiedad activa áreas cerebrales que liberan dopamina y oxitocina, que ya he citado ampliamente en el libro y que, por lo tanto, ya

reconocerás como estandartes del bienestar y con cierto efecto analgésico. Esta técnica de visualización se usa en algunas terapias: cerrar los ojos e imaginar con detalle ese sitio donde nos sentimos protegidos (ya sea la playa de nuestra infancia, la casa de los abuelos o los brazos de alguien querido) logra reducir la respuesta de estrés del organismo. No es magia, ni siquiera sentimiento: es biología influenciada por nuestras emociones.

Y, aún más interesante, estos efectos fueron más potentes en personas cuya conexión con el lugar era compartida con una comunidad en comparación con quienes lo vivían de forma individual. Sentirnos parte de un grupo en «nuestro sitio» mejora aún más la salud física y mental, porque esa pertenencia reduce el aislamiento social y nos brinda apoyo mutuo. Esta última idea se ve muy bien en el siguiente caso de consulta.

Historias de personas como tú...

Mariana era una inmigrante que había llegado a España desde Perú y acudió a la consulta de Ana, mi mujer, que es médica de familia, por cuadros de ansiedad que le provocaban palpitaciones, sobre todo durante la noche, cuando le impedían dormir. Ana, además de todas las preguntas clínicas pertinentes, asumió la preciosa labor de los médicos de familia de bucear en el aspecto personal del paciente: «¿Qué te trajo a España?», «¿Tienes gente cercana aquí?». Mariana le confesó que había venido por trabajo con una amiga y que compartía piso con otras tres personas, ninguna de Perú. Ana le propuso entonces un tratamiento médico y, dado que le era difícil volver a su país, también acordó con ella buscar alguna comunidad peruana en Murcia, la ciudad en la que trabajamos.

Un par de consultas después, Mariana estaba mejor. Gracias al tratamiento médico, sin duda, pero seguro que sus efectos fueron mayores gracias a que encontró alivio al unirse a un grupo local de baile folclórico de compatriotas. Bailando las danzas de su tierra con otros peruanos, creó su propio refugio comunitario lejos de casa. Aquella pequeña «embajada cultural» le devolvió la sonrisa y mitigó su sensación de soledad. El recuerdo de su lugar de origen actuó como un

multivitamínico emocional: nos da energía, nos hace sentir protegidos y nos ayuda a sobrellevar las dificultades cotidianas. Ese lugar de tu vida es parte fundamental, a veces olvidada, y brilla cuando realizamos la radiografía de una vida sana.



Haciendo fácil lo difícil

Tu lugar de pertenencia es el ancla de paz e identidad de tu salud mental. Te mantiene firme en medio de las constantes oleadas de información, novedad e inmediatez que recibimos en nuestro día a día.

De la morriña a un nuevo hogar

Los gallegos lo llaman morriña: ese sentimiento profundo de añorar la tierra local, ese dolor en el pecho que solo cura un abrazo de mamá, el sabor de casa o el sonido de tu barrio al atardecer. Puede que no todos conozcan la palabra «morriña», pero todos hemos experimentado alguna vez esa sensación. Cuando cruzas la frontera de tu país o incluso cuando simplemente te mudas a otra ciudad para trabajar o estudiar, el corazón parece quedarse atrás.

Hoy en día, hay personas que consideran la nostalgia algo positivo. En palabras de mi amigo Pedro, empedernido lector al que mando un saludo, es «el mejor sentimiento». Sin embargo, antaño se consideraba una ¡enfermedad del corazón! que se bautizó como «hipocondría del corazón» según la Universidad de Harvard. Esta enfermedad afligía especialmente a soldados lejos de casa, que sufrían síntomas físicos y psíquicos muy serios, entre los que destacaban las palpitaciones y el dolor torácico. En el siglo XVIII, algunos médicos trataban la nostalgia de los soldados con opio o

sangrías, pero nada surtía efecto hasta que se probaba a devolverlos a casa, ¡y funcionaba!

Recuerdo la primera vez que lo sentí con toda su fuerza: Turín fue la ciudad a la que me mudé para estudiar fuera de casa. Llegué allí a los veintiún años con más miedo que ilusión: dejaba atrás a mis padres, a mi pareja, a mis amistades y mi cómoda vida en Murcia. Aterrizamos mis amigos Fran, Juan y yo en pleno invierno del Piamonte. Recuerdo esa primera noche en la que llegué a una casa vieja, inhóspita y sucia, con humedad en las paredes. Fuera llovía sin parar y hacía un frío que estremecía los huesos. Por dentro, yo me sentía igualmente frío y perdido. Me preguntaba una y otra vez: «¿Quién me mandó complicarme la vida de esta manera?». Aquella primera semana, cada rincón de la casa me resultaba ajeno y hostil, como si perteneciera a otro mundo. Las sombras se me antojaban más oscuras, y el silencio, más solitario. Pero había algo que me animaba a intentarlo. Mi amigo Fran, que todos los días me decía: «Esta casa tiene potencial, solo tenemos que llenarla». Espóiler: tenía razón.

Sentir morriña no es algo negativo en sí mismo. De hecho, solo añoras de verdad aquello que amas. Cuando lo entendí, me cambió la perspectiva. Lejos de casa, la morriña me recordó la suerte que tengo de tener un lugar y unas personas tan maravillosas a las que extrañar.

La ciencia le da la razón a mi amigo Pedro: investigadores han observado que la nostalgia puede actuar como una especie de «botiquín emocional» positivo cuando se usa en dosis adecuadas. Aunque suene extraño, revivir recuerdos bonitos del pasado puede servirnos como un amortiguador contra el malestar emocional y ayudar a sentirnos más conectados y optimistas en los momentos en que la distancia pesa. En otras palabras, ese ratito que pasas

mirando fotos antiguas o escuchando la canción que te recuerda a casa puede levantarte el ánimo y recordarte que no estás solo, que tienes raíces y afectos genuinos que te respaldan.

A mí, en Turín no me quedó más remedio que aguantar el tirón…, aunque recibí una ayuda providencial. Ante mis relatos de aquellos primeros días, mi madre no lo dudó: hizo la maleta y se plantó en Turín dispuesta a poner orden en el caos. Benditas madres. En unos pocos días, con infinita paciencia, limpiamos juntos aquella casa helada. Colgamos cortinas, lavamos sábanas, compramos algunas plantas y pusimos unas fotos de familia y amigos en el dormitorio. Con cada pequeño cambio, aquel lugar fue dejando de ser una casa extraña para convertirse en mi hogar. Cuando ella se fue dos días después, habíamos ahuyentado a la indiferencia y, en su lugar, cada habitación desprendía una chispa de cariño.

Por supuesto, también tuvo mucho que ver Fran. Su sentido del humor y su compañía constante fueron un antídoto contra la tristeza. Pronto empezamos a reírnos de nuestras penurias domésticas, típicas de estudiantes a los que se les rompe la lavadora o tienen que enfrentarse a fregar toda una casa por primera vez. Poco a poco, aquella casa fría se llenó de historias y acabaron viniendo más de ¡ochenta! amigos a visitarnos durante ese año. ¡Aquello parecía el «hostal Franito» más que un piso de estudiantes! Turín ya no me era ajena, porque en sus calles ahora también resonaban las risas de mi gente. Habíamos transformado el frío inicial en un nuevo hogar.

El día en que me tocó marcharme de Turín, me despedí de mi habitación casi con lágrimas. Había aprendido a adaptarme y a confiar en que cualquier lugar puede volverse cálido si lo llenas de buenos momentos y de personas queridas. Esa es la lección que quiero compartir contigo, lector: incluso cuando llegues a un sitio

nuevo que te incomoda, busca llenarlo de significado y vivencias; si tienes un lugar querido, ¡esta es tu oportunidad para tener dos!

Años más tarde, ya con veintiocho, llegaría Donosti (San Sebastián) a mi historia. Viajé a esa ciudad ya con bata de médico, para formarme durante unos meses en una subespecialidad que me apasiona: la ecografía intervencionista. Esta vez partí con menos temores, aunque seguía siendo duro dejar de nuevo mi casa, mi hospital y a mi entonces novia (hoy mi mujer), Ana.

Donosti, con su elegante calma, me enseñó otra lección: **la soledad puede ser una gran maestra.** Por primera vez pasé mucho tiempo conmigo mismo, y pude escuchar mis pensamientos con claridad, sin el ruido habitual de la familia o los amigos alrededor. Sentado frente al mar Cantábrico, lo que más afloraba en mi mente era el agradecimiento hacia las personas que quiero. Me sorprendía darme cuenta de que estar solo me hacía valorar más que nunca a mis seres queridos. Repasaba mentalmente conversaciones con mis padres, con mis amigos de toda la vida, con Ana… y pensaba en cómo seguir creciendo juntos incluso en la distancia. La distancia geográfica, contra todo pronóstico, me acercó emocionalmente a ellos.

Y, cuando echaba de menos, no era tanto la ciudad ni todo lo que la adorna, sino compartirla con las personas a las que quiero. Cuando Ana me visitó en Donosti, en un fin de semana se encargó de ayudarme a «llenar de hogar» el nuevo piso, y lo preparó todo con mimo para que yo me quedara a gusto. En aquel momento comprendí algo fundamental: hogar es donde ella esté. De hecho, quince meses después, cuando nos casamos, elegimos como lema de la boda: *The place I love* (el lugar que amo). ¿Y sabéis qué simboliza? No un sitio geográfico concreto, sino todas las personas que vinieron a compartir con nosotros ese día. Esto resume a la

perfección todo lo que puedes aprender en cualquier sitio importante para ti: lo verdaderamente sanador de un lugar es con quién lo compartes.

Cada vez que creas un nuevo hogar, no por eso dejas de añorar tu hogar original; lo que ocurre es que tu definición de hogar se expande.

Sigues siendo de tu tierra, eso no desaparece jamás, pero también sientes cariño y familiaridad por otros lugares que te han acogido. De alguna manera, te pertenecen y tú les perteneces. Y claro que no todas las experiencias al mudarse son de color de rosa. A veces necesitamos varios intentos para que una nueva vida arraigue. Y, si después de un tiempo razonable, sientes que ese sitio no es para ti, tampoco pasa nada: cambiar de rumbo es válido. No somos árboles plantados en un sitio para siempre; si un entorno no te hace bien, tienes derecho a buscar otro donde florezcas. Lo importante es que sepas que, estés donde estés, mantener tus lazos con tus orígenes te permite crear lazos nuevos ahí donde llegues. Es como tener una mano agarrada al pasado y otra al presente, una no suelta a la otra. Ahí está el equilibrio.

Radiografía de tus raíces

Ahora bien, esto no significa que debamos vivir anclados en el pasado. Se trata de **usar esos recursos emocionales positivamente en el presente**. A continuación, comparto contigo algunos consejos prácticos que puedes aplicar en tu vida para beneficiarte del poder sanador de tus lugares especiales:

- ✓ **Visita tus lugares de infancia (aunque sea de forma virtual):** si tienes la oportunidad de viajar a tu pueblo o barrio natal, hazlo y recorre sus calles, parques y rincones favoritos. Si estás lejos, toma un paseo virtual con Google Street View o revisa fotos antiguas. Revivir ese escenario conocido te brindará una inmediata sensación de

confort y pertenencia, como un abrazo de tu pasado.

- ✓ **Reproduce la banda sonora de tu juventud:** crea una *playlist* con las canciones que marcaban esa época. Escúchalas mientras cocinas o conduces. La música es un potente disparador de recuerdos y, al oírlas de nuevo, notarás cómo te cambia el humor: aumentará tu energía y aflorarán emociones positivas al instante.
- ✓ **Personaliza tu entorno y llévate un pedacito de tu hogar contigo:** si te mudas o pasas tiempo en un sitio nuevo, lleva contigo algo que te dé confort (una foto de tu familia en la mesilla, tu taza favorita, la almohada con la que duermes bien). Crear familiaridad en un ambiente extraño **reduce el estrés y la sensación de aislamiento**. Nuestro cerebro se relaja al reconocer estímulos conocidos que asociamos a seguridad.
- ✓ **Rodéate (o conecta) con tu gente querida siempre que puedas:** nada reemplaza la presencia humana de quien nos quiere. Queda con tus amigos, abraza a tu familia o, si están lejos, programa videollamadas frecuentes. Sentir ese apoyo social tangible **mejora la salud mental y física**. Estudios muestran que quienes se sienten apoyados por amigos o familia resisten mejor el estrés y enferman menos. Incluso un simple abrazo tiene efectos medibles: en un estudio, las personas que recibían abrazos frecuentes tenían menor probabilidad de resfriarse bajo estrés y, si enfermaban, presentaban síntomas más leves.
- ✓ **Busca entornos de paz —preferiblemente naturales— en tu día a día:** si tu lugar especial está lejos y no puedes ir con frecuencia, encuentra un sustituto local que te genere bienestar. Un parque con árboles, la orilla del mar si vives cerca o un rincón tranquilo en tu casa con plantas y luz natural. El contacto con la naturaleza, aunque sea unos minutos, tiene un efecto casi inmediato en la reducción del estrés. Se ha comprobado que **bastarían tres minutos contemplando un entorno verde o azul (vegetación, agua) para empezar a calmar la mente y el ritmo cardiaco**. Así que sal a dar un paseo corto cuando te sientas agobiado: es tu «medicina» gratuita.





Efectos secundarios de este capítulo

Como todo buen remedio, la nostalgia debe dosificarse con moderación. Un exceso de viajes al pasado puede hacerte olvidar vivir el presente. La idea es usar la nostalgia para **impulsarte hacia delante**, no para evadir la realidad actual (¡no vayas a hacer las maletas para mudarte permanentemente al cuarto de tu adolescencia!).

La felicidad del pasado

debe recordarnos que estamos ante la oportunidad de crear un nuevo lugar sanador.



9

Entrenar: tu seguro de longevidad

> «Es mucho más peligroso quedarse en el sofá que cualquier forma de ejercicio».
>
> Marcos Vázquez, @fitness.revolucionario

¿Alguna vez has pensado que el deporte te quita tiempo para trabajar o estudiar? Permíteme desafiar esa idea: **mover el cuerpo no te roba tiempo, lo multiplica.**

Tenía dieciocho años y el corazón roto. La chica con la que salía me dijo el temido «tenemos que hablar», y mi autoestima no podía estar más baja. Con dos semanas por delante antes de empezar la universidad, me sentía sin energía, sin rumbo y sin esa chispa de ilusión necesaria ante la nueva etapa. Entonces, empujado más por el orgullo herido que por motivación, crucé la puerta del gimnasio del barrio por primera vez, junto a mi querido amigo Javier. Recuerdo el olor a hierro y sudor nada más entrar y la música rock sonando de fondo; sin saberlo, estaba a punto de convertir mi tristeza en energía. En la primera serie de ejercicios me temblaron los brazos; en la segunda, el orgullo. Pero en la tercera serie ocurrió algo asombroso: dejé de pensar en la ruptura, solo pensaba en la

siguiente repetición.

Aquella tarde pulsé un interruptor escondido. Quince años después, puedo decir que aquel desamor me regaló mi amor por el entrenamiento. Gracias a él, no solo gané músculo, sino cientos de personas en mi vida: compañeros de hierros que se volvieron amigos, pacientes que se animaron a compartir sudor, y, sobre todo, instaló un turbo en mi cerebro para estudiar, trabajar y cumplir mis objetivos. Pasé de sentirme estancado a mirar con ganas a cualquier objetivo.

Puede que esperes que te hable de lo bueno que es el entrenamiento para tu corazón, pero ya hemos dicho que en este libro iremos más allá. Vamos a radiografiar el entrenamiento para descubrir cómo usarlo bien y mejorar nuestro rendimiento laboral, disparar nuestra productividad e incluso… ser más inteligentes.

¿Puede el deporte hacernos más inteligentes?

¿Qué había pasado dentro de mí? La ciencia tiene una respuesta simple: había desatado una auténtica fiesta de endorfinas en mi cuerpo. Cada vez que te mueves, tu organismo organiza un carnaval químico que te transforma. Tras unos quince minutos de esfuerzo moderado, las glándulas liberan endorfinas, esas hormonas de la felicidad que actúan como analgésico natural, elevan tu tolerancia al estrés y hacen que sea más fácil y agradable seguir entrenando. Es la razón por la que, tras esos quince minutos, las preocupaciones pesan menos: llevas puesta una armadura bioquímica contra el estrés. De hecho, al terminar el entrenamiento, podrías contestar con calma budista ese correo electrónico incendiario que llevas días posponiendo.

Sí, he dicho quince minutos. ¡Quince minutos! Cuando te cueste ir

a entrenar o pienses que es perder el tiempo, piensa en cómo la parte que más cuesta, esos primeros minutos, son suficientes para conseguir los resultados deseados. Los minutos de después vienen solos y traen consigo la cascada de resultados que disparará tu productividad, porque esto es solo el principio.

Alrededor de la media hora de actividad física entra en escena otra molécula prodigiosa: el BDNF: el factor neurotrófico derivado del cerebro. El BDNF es como un fertilizante para tus neuronas, ya que estimula la creación de nuevas conexiones y mejora tu memoria y tu capacidad de concentración, por lo que, tras entrenar, tu mente navega a máxima velocidad: ideas, memoria y concentración fluyen sin cortes. ¡Tu rendimiento mejorará durante horas!

Lo mejor es que no necesitas maratones para notar estos efectos. Incluso micropausas activas de cinco minutos —un paseo rápido, unos saltos o unas sentadillas— pueden mejorar tu atención y creatividad durante horas.

Y te diré más: si alguna vez descubres que tras un entrenamiento a primera hora de la tarde ya no necesitas esa siesta de emergencia, no te sorprendas; no es un milagro, es fisiología. ¿No te lo crees? Pues te lo cuenta mi paciente, y a la postre amigo, Luis.

Luis, de cuarenta y cuatro años, llegó a mi consulta con sospecha de hígado inflamado, pero, sobre todo, con el ánimo apático y al borde del colapso. «Todo me cuesta el doble que hace cinco años, cuando pesaba diez kilos menos», decía. Su analítica mostraba las enzimas hepáticas (transaminasas) por las nubes y, al hacerle una ecografía, su hígado aparecía blanco como la nieve: tenía un hígado graso en grado III. La imagen era elocuente: su hígado aparecía casi completamente blanco en la pantalla, señal de que estaba cargado de grasa, mientras que el riñón, a su lado, lucía un color gris oscuro normal.



Le advertí con honestidad del peligro, pues esa condición podía evolucionar a cirrosis y a cáncer de hígado, pero también le ofrecí esperanza: podía revertirse, lo único que había que hacer era deporte. Sus ojos se iluminaron al escuchar que la «medicina» para lograrlo era tan sencilla como moverse. Luis se animó y, días después, lo vi aparecer en el gimnasio del barrio, tímido y con su camiseta vieja de propaganda. Durante meses lo observé perseverar: al principio apenas hacía media hora, pero poco a poco fue ganando confianza, aumentando peso en los ejercicios y bajando alguna talla de ropa. Un día se me acercó bromeando: «Mi hígado ya se está bronceando, doc».

Seis meses después, al subir de nuevo a la camilla, Luis sonrió y me dijo: «No hace falta que me digas nada; el hígado está mejor, lo noto. Me levanto con más energía, llego a trabajar con más ganas después de mi sesión de gimnasio e incluso hay días que vuelvo del trabajo y aún me quedan pilas para estudiar inglés y jugar con los críos… Eso antes era ciencia ficción». La ecografía confirmó su intuición: hígado graso grado I (¡dos grados de mejoría!), enzimas

hepáticas dentro de la normalidad. Donde antes se veía un hígado pálido y saturado de grasa, ahora aparecía un hígado casi «bronceado», con un aspecto mucho más sano.



- Lo visible: mucha menos grasa hepática.
- Lo invisible: más foco, mejor humor, ganas de progresar en el trabajo y en la vida.

El esfuerzo de Luis lo llevó por el camino de la derecha, a una mejora de su salud que impulsó su humor y su productividad. ¿Cuál eliges tú?



Como ves, el deporte no te quita tiempo de trabajo o estudio, sino que te lo regala y lo hace más eficiente. No en vano, las empresas que facilitan tiempo para que sus empleados hagan ejercicio reportan trabajadores casi un 25 por ciento más productivos, así como más de un 25 por ciento menos de bajas por enfermedad.

Tras aquellas primeras visitas al gimnasio después de mi ruptura, volvía a casa con la cabeza despejada, cada día me dolía menos y los apuntes de clase parecían entrar solos. No era casualidad. La actividad física regular no solo despeja la mente; también ha demostrado actuar como antidepresivo y ansiolítico natural, mejorando el ánimo y reduciendo los síntomas de la depresión y la ansiedad.

Incluso la creatividad se ve impulsada: un simple paseo de ocho minutos puede disparar la generación de ideas novedosas cerca de un 60 por ciento, así que ¡tu próxima gran idea podría sorprenderte en mitad de ese paseo! En resumen: la distancia entre estar ahogado en «no se me ocurre nada» y ese ansiado «¡eureka!» puede consistir en una sesión de quince minutos de entrenamiento.

El músculo: tu plan de pensiones corporal

Todo el mundo habla de la gran importancia de un plan de pensiones para tener garantía y solvencia económica cuando no tengamos edad de trabajar.

Pero ¿de qué sirve llegar a la jubilación con un buen ahorro en el banco si no tenemos salud para disfrutarlo? ¿Por qué le damos más importancia al dinero que al músculo, el principal activo de nuestra salud?

Historias de personas como tú...

Te presento a Sandra, una paciente de cuarenta años que sufría un fuerte dolor de hombro, tanto que le impedía dormir, provocado por numerosas horas de trabajo como peluquera. Venía buscando un milagro para poder acudir a la despedida de soltera de su hermana pequeña, ya que ¡con ese dolor no podía casi ni moverse!

El diagnóstico ecográfico me llevó unos segundos, porque era muy claro: tendinitis del supraespinoso con bursitis asociada. Con enorme frustración, tuvo que decir que no al viaje y seguir sus aventuras por las *stories* de Instagram. Fue un palo para Sandra. Sin embargo, le expliqué que lo mejor que podía hacer por su hombro no eran pinchazos de anestésico y antiinflamatorios, sino entrenar, mejorar su fuerza y su movilidad.

Sandra siguió mis consejos. Cinco años después, volvió a mi consulta con una rotura casi completa del tendón cuadricipital de la rodilla tras resbalarse en el trabajo. Mismo trabajo, misma mala suerte y otro viaje en juego: esa vez, la lesión podía impedir un viaje a Disneyland con sus hijos. ¿La diferencia? Ahora su cuerpo tenía reservas: tras descartar la cirugía, se volcó en una

rehabilitación diaria e intensa. Su musculatura de muslo y pierna, entrenada durante cinco años, contenía la hoja de ruta para recuperarse con mayor facilidad. Me enviaba el reporte diario de sus sensaciones junto a nuestra fisio de confianza, pero lo más importante es que, un mes después, me mandó una foto con sus dos hijos sonriendo junto a Donald, mi personaje de Disney favorito.

Esta anécdota es muy ilustrativa de lo que veo a diario en consulta: muchos más pacientes con lesiones por falta de movimiento que por exceso. Y no es solo que un cuerpo sedentario se lesione más fácilmente; es que se recupera peor. Sin una base de masa muscular previa, no hay obreros ni materiales para reparar el daño. En cambio, alguien entrenado tiene todo un equipo de obra: fibras musculares con memoria para regenerarse rápido, células listas para reconstruir tejidos y una amalgama de señales antiinflamatorias (las mioquinas que liberan los músculos al trabajar) que reducen la hinchazón y el dolor. Incluso los huesos salen ganando, porque el músculo en acción libera osteocalcina, una hormona que fortalece el tejido óseo.



Haciendo fácil lo difícil

Imagina tu músculo como un taller de reparaciones 24/7. Aunque no haya nada roto, está contratando obreros, comprando material y montando andamios, listo para actuar al primer aviso. Es tu brigada de mantenimiento personal: cuanto más la entrenas, más rápido y mejor arregla cualquier avería.

Aun así, es normal que surjan miedos o excusas cuando hablamos

de empezar a entrenar. Vamos a despejar esos fantasmas que te retienen en el sofá:

MITO	CIENCIA
Correr es malo para las rodillas, el peso muerto daña la espalda, la escalada destroza las manos.	¿Sabes lo que es malo para las rodillas, la espalda y las manos? El sedentarismo. De hecho, **las personas que hacen entrenamiento de fuerza se lesionan mucho menos que las sedentarias (cerca de un 50 por cincuenta menos) y, sobre todo, se recuperan más rápido**.
Voy a tener dolor todo el día.	Es cierto que los primeros días notarás agujetas, pero entrenar regularmente hace que las agujetas sean cada vez menores y reduce el resto de los dolores del cuerpo a largo plazo. ¿Conoces a alguien que no haya tenido lumbalgia? Yo sí. ¿Lo adivinas? ¡Exacto! **La mitad de las personas que entrenan fuerza NO tienen lumbalgia respecto a las que son sedentarias.**
Es muy caro ir al gimnasio.	Pues, espera, que hay noticias para ti: **rehabilitar a una persona sedentaria es casi el doble de caro que rehabilitar a un deportista**. Qué prefieres, ¿la cuota del gimnasio o la factura de fisios, médicos y todo el tiempo perdido?

MITO	CIENCIA
De nada sirve: en cuanto lo dejas, lo pierdes todo.	Falso. ¡Yo mismo me pego mi mes de vacaciones sin tocar ni una pesa, aunque sigo caminando mucho! **Nuestro cuerpo tiene memoria muscular. Quien ha construido músculo lo recuperará después de una pausa.** Se ha observado que quien entrena y luego está seis meses parado necesita solo unas ocho semanas para volver al nivel previo. En otras palabras, lo ganado queda ahí, esperando ser reactivado.

En resumen, no dejes que los mitos te inmovilicen: el

entrenamiento no es el enemigo, sino un aliado que está dispuesto a ayudarte si le das la oportunidad. Tu masa muscular es un verdadero seguro de salud: amortigua golpes, acelera curaciones y previene dolores. La diferencia entre un cuerpo frágil y uno resistente está precisamente en ese trabajo previo: lo que hagas hoy por tus músculos decidirá la salud de tu mañana.

Cada serie de pesas es como un aporte a tu fondo personal de bienestar: está ahí para rescatarte cuando más lo necesitas. Como ya te conté, es lo que a mí me gusta llamar prehabilitación: prepararte físicamente por adelantado para que cualquier traspié dañe mucho menos. Porque todos hablan de rehabilitación cuando hay una lesión, pero ¿qué vas a rehabilitar si previamente no estabas habilitado?

El entrenamiento: tu seguro de longevidad

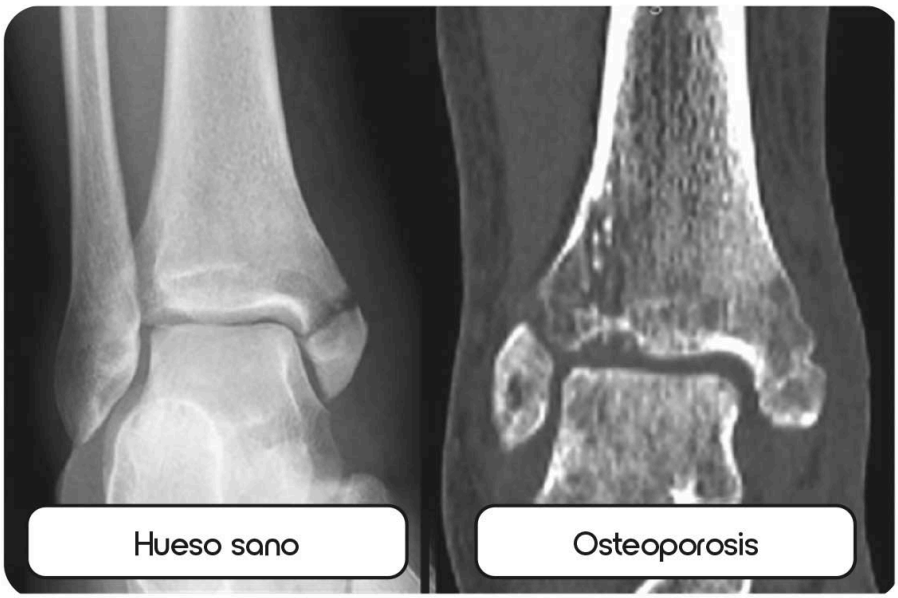
Déjame compartir ahora una historia que ejemplifica por qué el ejercicio es un seguro de vida a largo plazo.

Historias de personas como tú...

Una mañana en el hospital, mi busca sonó de urgencia. Era el traumatólogo: «Tenemos a una paciente de ochenta y dos años con una fractura de fémur tras una caída tonta en casa». Al llegar, vi la radiografía con la fractura y a sus hijas, preocupadas. Me contaron que su madre vivía sola, que estaba mentalmente perfecta y que había sido independiente hasta ese día. Sus hijas insistían en lo irónico del caso: «De cabeza está perfecta —me decía una—, pero físicamente siempre fue de mucho sofá y poca calle». ¿El único «pero»? Que llevaba toda una vida de puchero, sofá y manta: nunca había hecho ejercicio. En sus tiempos nadie le habló de los beneficios de moverse, y ella fue perdiendo músculo y fortaleza sin darse cuenta.

La fractura, por desgracia, era la fractura osteoporótica que muchos geriatras llaman «la última fractura». Había que operarla; no había otra manera de intentar que volviese a caminar. Unos días

más tarde, esa mujer independiente ya ni siquiera podía sentarse al borde de la cama. Tras esa semana apareció la primera complicación pulmonar, una neumonía; tras la tercera, un trombo en las venas de la pierna. La medicación, el encamamiento y la pérdida acelerada de masa muscular dibujaron una pendiente cuesta abajo imposible de remontar. Cada día inmóvil era un mazazo a sus reservas: sus músculos, ya muy mermados, se consumían a pasos agigantados. Nuestra paciente falleció antes de los tres meses. En el informe final no hubo sorpresas: osteoporosis avanzada, sarcopenia (pérdida severa de masa muscular) y reserva cero para soportar la recuperación quirúrgica. Lo que en Sandra fue un colchón de músculo que aceleró su vuelta, en esta paciente fue una ausencia de reserva que inclinó la balanza hacia un lado fatal.



Esta historia duele, pero, por desgracia, se repite con frecuencia. Y duele porque **podría haber tenido otro final**. Como reflexioné entonces: «Si ese fémur hubiera tenido refuerzo de músculo y hueso, esta película podría haber acabado de otra forma». En otras palabras, si esa mujer hubiera llegado a los ochenta y dos años con más fuerza en las piernas y mejor densidad ósea, tal vez esa caída no le habría roto nada, o, si aun así se hubiera fracturado, habría tenido la reserva física para sobreponerse. Querido lector, avísame si tu yo del futuro quiere otro final.



La longevidad no trata de vivir más años, sino de vivirlos con calidad. El ejercicio regular, especialmente el entrenamiento de fuerza, es nuestro mejor aliado para envejecer con resiliencia. Los huesos, por ejemplo, «gritan» cuando el músculo calla: las células que regeneran el hueso (osteoblastos) solo trabajan si les mandamos señales de carga y movimiento; si llevas una vida sedentaria, esas células se vuelven vagas, lo que permite que tus huesos se tornen porosos.

Así lo demuestra un estudio clínico: en el ensayo LIFTMOR, mujeres posmenopáusicas que realizaron entrenamiento de fuerza de alta intensidad lograron aumentar su densidad ósea de forma significativa. La actividad física regular se asocia también con un menor riesgo de otras enfermedades ligadas a la edad (menos

cardiopatías, diabetes, demencia, cáncer…), hasta el punto de que muchos la consideran una verdadera «polipíldora» preventiva. Si hubiese una pastilla que hiciera por tu salud todo lo que hace el ejercicio, ¡todos querríamos tomarla! En definitiva, invertir en músculo es invertir en años de vida y calidad para esos años.

No esperes a tener una «alerta roja» en tu salud para actuar. Si ya pasaste la juventud, el mejor momento para empezar a entrenar era ayer y el segundo mejor momento es hoy mismo. Y, si eres mujer y te acercas a la menopausia (o tienes antecedentes familiares de osteoporosis), habla con tu médico: posiblemente te recomendará una densitometría ósea (DEXA) para evaluar tu densidad ósea y, según el resultado, te orientará en los siguientes pasos que dar. Esa prueba puede incluso detectar una osteopenia (una especie de «alerta amarilla» de huesos que empiezan a debilitarse) mucho antes de que llegues a una osteoporosis grave, y permitirá actuar con ejercicio, nutrición y tratamientos antes de que sea tarde. En cualquier caso, asegúrate de obtener suficiente vitamina D (toma el sol con prudencia o sigue las indicaciones médicas) y de incluir calcio y proteínas en tu dieta. Músculo y hueso van de la mano. Tanto si eres hombre como mujer, asegúrate de que a tu cuerpo no le falte movimiento: entrenar tu fuerza con regularidad es la mejor póliza de seguro para tus años dorados. Si algún día sufres una caída o una cirugía, esa base física será la que marque la diferencia en tu recuperación.

La propia OMS advierte de que el sedentarismo se asocia a un 30 por ciento más de riesgo de muerte prematura, de modo que mantenerse activo te ayuda a vivir más tiempo. Cuando otros se rompan con facilidad, tú resistirás; cuando otros queden postrados, tú tendrás la reserva para levantarte. Y, al final del camino, podrás mirar atrás y decirte a ti mismo: «Menos mal que invertí en mi

salud». Entrena hoy para que tu versión de mañana te lo agradezca.

Después de todo lo leído, es momento de pasar del dicho al hecho. Aquí tienes una radiografía de tu fuerza, una intervención directa con consejos prácticos para que empieces a construir, desde hoy mismo, ese músculo que cuidará de ti. Recuerda: cada pequeño paso cuenta y nunca es tarde para mejorar; lo importante es comenzar.

Radiografía de tu fuerza

- ✓ **Mueve el cuerpo en CADA oportunidad:** sube por las escaleras, camina mientras hablas por teléfono, levántate cada hora y busca planes con amigos que impliquen movimiento. Tu meta diaria no debe ser un número concreto de pasos, sino mantenerte activo. Reserva el culo en la silla para el trabajo y para alguna sesión de cine. Estos pequeños esfuerzos suman y mantienen a tus músculos activos.
- ✓ **Tu prioridad ha de ser entrenar fuerza 2-3 veces por semana:** programa tus sesiones de entrenamiento como citas importantes en tu agenda. Igual que anotas esa reunión tan importante, registra tu entrenamiento, pues la persona más importante con la que te vas a reunir en tu vida eres itú mismo! No hace falta que sean largas ni perfectas, pero sí consistentes. La constancia es lo que construye ese «colchón» de músculo protector. **Plan B de días malos:** si no te da la vida, **dos ejercicios** (50 sentadillas + 50 flexiones) durante **10-15 minutos**.
- ✓ **Búscate compañía y motivación:** entrenar con un amigo o simplemente contarle a alguien tus logros aumenta tu compromiso. La motivación compartida sabe mejor y te ayuda a no abandonar.
- ✓ **No moverte es MUCHO peor que moverte mal:** tras una lesión o cirugía, sigue las indicaciones médicas, pero intenta empezar a moverte CUANTO ANTES. Cada semana extra de inmovilidad te hace perder hasta un 3 por ciento de masa muscular, así que, cuanto antes comiences la rehabilitación (aunque sea con ejercicios suaves), mejor. No le tengas miedo al movimiento, ten mucho más miedo del sedentarismo.





Efectos secundarios de este capítulo

Entrenar puede causar adicción... ¡a sentirte bien! Puede que termines usando el borde de tu mesa como barra de flexiones y contagiando a tu jefe el espíritu *fit* en la oficina.

Entrena hoy, agradece mañana:

siembra músculo para recoger vida.



10
En busca del sueño perdido

> «Hay que trabajar ocho horas y dormir ocho horas, pero no las mismas».
>
> Woody Allen

Miras el reloj: la 1.18 de la madrugada. Calculas rápido: «Si me duermo ya, aún puedo dormir 5 horas y 42 minutos». Notas tu corazón latiendo en las sienes. Cada minuto despierto parece un fracaso. ¿Te resulta familiar? Bienvenido al club.

Esta escena es más común en las consultas que el dolor de espalda. Esa inquietud nocturna, el pánico a no dormir, desencadena en tu cuerpo lo mismo que una situación de estrés: el cerebro activa la alarma, suben la adrenalina y el cortisol, baja la melatonina… y de repente tienes los ojos como platos a las tres de la mañana. Cuanto más persigues al sueño, más huye.

En este capítulo vamos a entender cómo desactivar ese ciclo temible y silencioso. Aprenderás qué ocurre en tu cuerpo cuando no duermes bien y el miedo se cuela en la cama; por qué una mala noche no es el fin del mundo (tu cuerpo tiene sus trucos para compensarla), y cómo recuperar el sueño sin drama, pastillas ni culpa, y por qué el verdadero enemigo no es el insomnio…, sino el miedo a que vuelva.

Y no, este no es el típico listado de «apaga el móvil y tómate una

infusión». Aquí vamos a radiografiar el problema, entenderlo… y darle la vuelta juntos.

¿Listo? Vamos a por el sueño perdido.

Cuando más quiero dormir, más despierto estoy

Paradójico, ¿no? El miedo a no dormir se convierte en profecía autocumplida. La ciencia lo explica con una palabra clave: «hiperalerta». Cuando piensas: «Si no duermo, mañana será un desastre», tu cerebro lo percibe como una amenaza y activa el modo «¡peligro!» de la siguiente manera:

La amígdala cerebral pulsa el botón de alarma.

↓

Tu cuerpo libera hormonas, como adrenalina y cortisol
(hormonas de «lucha» o «huida»).

↓

La adrenalina acelera tu corazón y tu respiración.

↓

El cortisol permanece elevado y sabotea la producción de
melatonina, la hormona que te dice: «Es hora de dormir».



Haciendo fácil lo difícil

Tu cuerpo aún cree que el insomnio es un león acechando en la oscuridad. Esa ansiedad nocturna es una falsa alarma de tu sistema de supervivencia. Respira hondo y dile: «Estamos a salvo. Es solo una mala noche, no una amenaza».

Así pues, tu mente no te ayuda cuando empiezas a rumiar: «¿Por qué no me duermo? Son las dos de la noche… ¡Necesito dormir YA!». Los expertos lo llaman «hiperactivación cognitiva»: pensamientos en bucle que hacen que tu mente sea incapaz de «desconectar». Y tu cuerpo responde: palpitaciones, tensión, sudoración, digestión activa… Te vuelves hipervigilante: interpretas cada pequeño síntoma (un latido fuerte, una vuelta en la cama) como una confirmación de que algo anda mal, lo que suma más leña al fuego. El resultado es un bucle que destroza la arquitectura del sueño normal.

Ahora bien, saber esto tiene un lado positivo: no estás «roto» ni loco. Es tu sistema de defensa trabajando en el momento equivocado. Tu cuerpo cree que te está salvando cuando, en realidad, te está manteniendo despierto. En otras palabras, le estás diciendo a tu cuerpo que hay un león en la habitación… cuando estás tú solo con un pijama de gatitos.

Comprender esta paradoja es el primer paso para romperla. El miedo a no dormir no es más que un mal consejo evolutivo. Una falsa alarma. Y, como todas las falsas alarmas, podemos aprender a apagarla.

La próxima vez que te sorprendas en ese estado de ansiedad en la

cama, prueba esto:

- **Cambia el diálogo interno**. En vez de pensar: «Debo dormirme ya porque, si no, mañana será terrible», di: «No pasa nada. Si no duermo mucho, descansar quieto con los ojos cerrados ya me ayuda. Mañana podré tirar. Ya recuperaré el sueño».
- **No mires el reloj**. No calcular las horas que «te quedan» puede aliviar la presión inmediata. Recuerda: el sueño no es un examen que debas aprobar con una nota perfecta.
- **Acepta, no luches**. La actitud de «no pasa nada si no duermo ahora» reduce la sensación de amenaza, y eso relaja tu cuerpo.

Tu cuerpo sabe compensar una mala noche

Vamos a desmontar un gran miedo: «Si no duermo bien, ¿voy a enfermar o a rendir fatal mañana?». Sí, el sueño es vital para muchas funciones (memoria, sistema inmunitario, salud cardiovascular, etcétera), pero hay una gran diferencia entre el insomnio crónico y una mala noche ocasional.

Tu cuerpo tiene un superpoder: la homeostasis del sueño. En cristiano: si duermes poco una noche, la siguiente te «exigirá» dormir más profundamente para compensar. ¿Nunca te ha pasado que, tras una noche en vela, la siguiente duermes como un bebé?

No es casualidad: tu cerebro prioriza las fases reparadoras (REM y sueño profundo) para ponerte al día. Estudios de privación total de sueño lo confirman: con una sola noche de sueño prolongado (por ejemplo, diez horas), las capacidades cognitivas y la vigilancia se restauran prácticamente al nivel normal.

Además, tus glándulas suprarrenales, que se encargan principalmente de las hormonas de activación, te dan un empujón extra de adrenalina para que no te derrumbes al día siguiente.

(¿Quién no ha pasado una mala noche antes de un evento importante y, aun así, logró rendir, casi en «piloto automático»?). Por supuesto, no es ideal vivir así, pero una noche de insomnio aislada no va a arruinar ni tu salud ni tu vida.

El cuerpo es más resiliente de lo que pensamos. Asegúrate de descansar bien después y de permitir a tus glándulas suprarrenales que se recuperen.

Vamos a ver en detalle lo que tu cuerpo HACE y NO HACE tras una mala noche:

HACE	NO HACE
Aumenta la presión de sueño para la siguiente noche.	No se «rompe» por una noche en vela.
HACE	**NO HACE**
Prioriza el sueño profundo y REM para recuperarse.	No necesita que te acuestes tres horas antes al día siguiente.
Libera adrenalina extra para mantenerte funcional.	No mejora si te obsesionas contando horas dormidas.
Acepta el descanso quieto como «medio descanso».	No se cura con culpa, castigo o dramatismo.



Haciendo fácil lo difícil

Tu sueño es como una cuenta bancaria. Una mala noche es un pequeño «descubierto». Pero, la noche siguiente, tu cuerpo hace un ingreso extraordinario de sueño profundo para saldar la deuda. No pasa nada por estar en rojo un día.

También conviene saber que descansar en calma, aunque no se esté dormido, es útil. No subestimes el poder de relajarte sin dormir; es como media siesta para el cerebro.

Déjate de pastillas para dormir

Cuando el insomnio no es algo ocasional y adopta un patrón —al menos tres noches por semana durante tres meses o más, con factura diurna (cansancio, irritabilidad, errores)—, ya no hablamos de «malas rachas», sino de un problema de salud. Y es comprensible que, ante esa angustia, muchos busquen refugio en una pastilla. Los hipnóticos pueden ser útiles a corto plazo y con indicación médica precisa, pero no curan el miedo a no dormir. De hecho, con el tiempo, pueden exigir más dosis para el mismo efecto, distorsionar la arquitectura del sueño y, especialmente en mayores, aumentar caídas y olvidos.

Por eso, aquí voy a proponerte otra vía: tratar la ecuación completa (biología, horarios, pensamientos y entorno) y reservar el fármaco solo para cuando suma y con un objetivo, una dosis concreta y una fecha de salida. Pequeño gesto para empezar hoy: si pasan quince o veinte minutos sin que consigas dormirte, sal de la cama, enciende una luz tenue y realiza una actividad tranquila; regresa a la cama cuando el sueño vuelva a ti. En las próximas páginas entenderás por qué este detalle cambia el partido.

Historias de personas como tú...

María tiene cincuenta y cuatro años y lleva más de una década tomando benzodiacepinas para dormir. Comenzó con medio comprimido «solo unas semanas» tras una racha de insomnio por estrés..., pero las semanas se convirtieron en meses, y estos en años. Ahora cree que, si no las toma, no pegará ojo. Ha intentado dejarlas en un par de ocasiones, pero, al hacerlo de golpe, pasó varias noches en blanco y se sintió al borde del pánico, así que volvió a refugiarse en ellas.

Además, con los años, ha notado que cada vez le cuesta más despertarse despejada por las mañanas, como si el sueño no fuera tan reparador. Incluso bromea con que tiene resaca de pastilla al día siguiente: se levanta algo aturdida, con la memoria espesa, sin la energía que esperaba tras dormir ocho horas. En el fondo, María vive con miedo a no dormir, atrapada en un círculo vicioso entre el insomnio y el medicamento.

María es paciente de mi mujer, Ana. María intentaba afrontar este problema por su cuenta, pero consultó con Ana por la insistencia de su hijo, que estudia Enfermería y está concienciado con la pandemia de adicción a las benzodiacepinas que vivimos hoy en día. Ana me cuenta a menudo lo difícil que es para sus pacientes dejar estas pastillas, pero también la enorme satisfacción que siente cuando lo logran. De hecho, pocas cosas la hacen tan feliz en su trabajo como ver a alguien recuperar su sueño natural. «Llevo la cuenta de los pacientes que he conseguido que reduzcan o abandonen las benzodiacepinas», me confesó un día con una sonrisa orgullosa.

Una de ellas es María, a quien, con paciencia, apoyo y estrategias como las que se proponen en este capítulo, fue reduciendo la dosis poco a poco, hasta que una noche durmió sin nada. El día que apareció en la consulta emocionada, diciendo: «¡He dormido sola!», mi mujer casi dio un salto de alegría. Esa complicidad y orgullo se le notan cada vez que habla de estos logros: sabe el valor que tiene liberarse de la pastilla, perder el miedo a la noche y recuperar la confianza en dormir por uno mismo.

¿Por qué insistimos tanto en dejar las benzodiacepinas? Porque, aunque ayudan a corto plazo, a medio y largo plazo tienen efectos importantes que mucha gente desconoce:

- **Alteran la arquitectura del sueño.** Sí, te «apagan», pero no te dejan alcanzar el sueño profundo y el REM, que son las fases en las que de verdad descansamos cuerpo y mente.
- **El cuerpo desarrolla tolerancia.** La misma dosis cada vez hace menos

efecto y terminas necesitando dosis mayores para conseguir el mismo resultado.

- **Generan dependencia**. Tu cerebro se acostumbra tanto a la pastilla que «olvida» cómo dormirse sin ella.
- **Efectos diurnos**. Mucha gente sufre problemas de memoria, dificultad para concentrarse, o siente una nube en la cabeza tras meses o años usando estos fármacos.

Llegados a este punto, la gran pregunta es la siguiente: ¿cómo podemos liberarnos de esta muleta química de forma segura y sin morir en el intento? Porque, seamos honestos, dejar las benzodiacepinas después de tanto tiempo da mucho respeto. El miedo a las noches en vela es fuerte. Pero la buena noticia es que, con el enfoque adecuado, un diagnóstico del problema de base y acompañamiento profesional, se puede lograr.

Lo primero es nunca abandonar la pastilla de golpe. Aquí no valen las heroicidades repentinas; hacerlo bruscamente puede provocar un rebote de insomnio y ansiedad incluso peor que el original, porque el cuerpo entra en síndrome de abstinencia. En su lugar, hay que reducir de manera gradual la dosis. Imagina que tu sueño ha estado apoyado en una muleta durante años; no vas a ponerte a correr sin ella de un día para otro sin caerte. Las benzodiacepinas son como muletas que ayudaron en un momento de necesidad, pero, si las usas demasiado tiempo, tus «piernas» del sueño se debilitan por falta de uso. Para soltar las muletas, necesitas un proceso de rehabilitación: ir apoyando cada vez más tu propio sueño natural mientras retiras la pastilla poco a poco. Esto puede significar cortar un cuarto de pastilla menos cada pocas semanas, por ejemplo, siempre guiado por un médico que ajuste el ritmo según tus progresos.

Cada pequeño paso cuenta, y cada reducción es una victoria. Es normal que alguna noche cueste más dormir durante el proceso. Además, es fundamental incorporar otras herramientas para dormir: aquí entra el apoyo psicológico y terapéutico, como la terapia cognitivo-conductual para el insomnio, técnicas de relajación, meditación, higiene del sueño y rutinas saludables. Estas estrategias te van devolviendo la confianza en que puedes dormir sin pastillas a la vez que te ayudan a manejar la ansiedad que puede surgir al ir dejándolas. No estás solo: tu médico y, si es posible, un psicólogo o especialista en sueño pueden acompañarte en cada etapa, ajustando el plan a tus necesidades y dándote ánimos. Empatía y paciencia son las claves aquí.

Al final, dejar las benzodiacepinas después de años de uso es un proceso similar a una rehabilitación: requiere tiempo, constancia y apoyo, pero los resultados valen la pena. Piensa en cómo cambia la vida de personas como María tras liberarse de esa dependencia. Esa mejora no es solo la de conciliar el sueño, sino la de saber que ya no dependen de una píldora para conseguirlo. Recuperar un sueño natural es recuperar también la libertad y la tranquilidad durante el día. Y esa confianza, sumada al hecho de descansar de verdad cada noche, es uno de los mayores regalos que puedes darte para mejorar tu salud y tu calidad de vida.

Ya hemos explorado las raíces del miedo a no dormir, las respuestas de nuestro cuerpo y las maneras que tiene de compensarlo. Así que te habrás dado cuenta de algo: dormir bien no se reduce a acostarse y ya, sino que es casi un arte que involucra mente, cuerpo y entorno. La buena noticia es que es algo que todos podemos aprender con hábitos y actitudes adecuadas. A continuación, en la radiografía de tu descanso voy a proponer gestos concretos que puedes empezar a practicar hoy mismo para domar

ese insomnio rebelde.

Radiografía de tu descanso

Piensa en esto como un «kit de primeros auxilios» para tus noches en vela. En esta radiografía a tu descanso trataremos de reparar tu rutina y tus pensamientos desde dentro con pequeños cambios. ¡Manos a la obra!

- **Paradoja del insomnio:** suena loco, pero deja de intentar dormir. Si llevas mucho rato sin poder hacerlo, dite: «Solo voy a relajarme aquí tumbado». Esta técnica reduce la ansiedad de desempeño. Al no obligarte a dormir, eliminas ese estrés añadido y, curiosamente, el sueño suele llegar más rápido por sí solo. Es un método respaldado por la terapia cognitiva: tras un par de semanas practicándolo, muchas personas ven disminuir el tiempo que tardan en dormirse.
- **Respira 4-7-8:** prueba el famoso ejercicio de respiración 4-7-8. Inhala por la nariz contando cuatro segundos, mantén el aire siete segundos y exhala lentamente por la boca en ocho segundos. Repítelo cuatro o cinco veces. Esto activa el nervio vago, el principal freno de tu sistema nervioso. La frecuencia cardiaca disminuye con cada exhalación prolongada, la tensión arterial desciende, y esa sensación de calma corporal ayuda a frenar la mente acelerada. Es como mandar una señal fisiológica de «todo está bien, no hay leones cerca, podemos dormir».
- **Levántate del campo de batalla:** si han pasado más de treinta minutos y sigues en el bucle de «no duermo, no duermo», sal de la cama. Suena contraintuitivo, pero, como ya he anticipado, es clave. Levántate con suavidad y ve a otra habitación con luz tenue. Haz algo tranquilo: leer unas páginas de un libro aburrido (¡suelta este apasionante libro ahora mismo!), escucha música relajante o practica unos estiramientos lentos. La idea es romper la asociación mental de cama = pelea. Después de diez o quince minutos, cuando sientas somnolencia de nuevo, vuelve a la cama e inténtalo otra vez. Esta técnica forma parte de la terapia de control de estímulos y entrena a tu cerebro a reasociar la cama con el sueño y no con angustia. Importante: no enciendas pantallas (ni móvil ni televisión) ni te pongas a trabajar, eso reactivaría tu cerebro.
- **Ajusta tus mañanas, no castigues tu día:** si has dormido mal, evita en lo posible reorganizar todo tu día siguiente por ello. Mantén tus horarios habituales de levantarte, comidas y ejercicio. La luz de la mañana te ayudará a reajustar el reloj interno. No te atiborres de

cafeína (uno o dos cafés está bien, pero evita tomarlos después de las tres o las cuatro de la tarde para no interferir la siguiente noche). Y, aunque suene difícil, no te obsesiones contando a todos que has dormido fatal; a veces verbalizar constantemente el mal dormir refuerza tu creencia de que será un día horrible. Mejor date alguna palmadita: «Con lo mal que he dormido y, mira, ¡aquí estoy cumpliendo con mis obligaciones!». Mantener tu rutina diurna lo más normal posible le enseña a tu cerebro que una mala noche no controla tu vida. Por la tarde-noche, procura realizar actividades relajantes; ya habrá tiempo de acostarse un poco antes si hace falta, pero tampoco te vayas a la cama a las ocho, ya que podrías desajustar más el sueño.

- **Optimiza tu guarida del sueño:** haz de tu habitación un templo del descanso. Oscuridad (cortinas opacas o antifaz), silencio (tapones o ruido blanco) y temperatura fresca (21-23 °C). Invierte en un buen colchón y en una almohada que te resulten cómodos. Deja el móvil lejos de la cama (idealmente, en otra habitación) en modo noche. Todo esto parece obvio, pero mucha gente sigue intentando dormir con el móvil brillando en la cara o vibrando de madrugada. Minimiza las distracciones sensoriales. Tu cueva debe invitar al cerebro a desconectar de los leones del mundo exterior.
- **Evalúa tu día «postinsomnio»:** después de una mala noche:

  a. Antes de acostarte de nuevo, evalúa cómo ha ido realmente tu día con X horas de sueño.
  b. Puntúa del 0 al 10 tu rendimiento, ánimo y concentración.
  c. Seguramente descubras que, incluso con cuatro o cinco horas de sueño, tu día fue de 6 o 7.

  Esto le enseña a tu cerebro: «Oye, aquel día dormí poco y no fue tan terrible», y esa tranquilidad disuelve parte de la presión nocturna y te ayuda a conciliar el sueño más fácilmente.

- **Bonus de compensación:** después de una mala noche, si puedes, échate una siesta breve, de entre veinte y treinta minutos, antes de las cuatro de la tarde. Está demostrado que mejoran el estado de alerta, el humor y el rendimiento. Incluso una cabezada de diez minutos puede recargarte casi tanto como una hora más de sueño nocturno. Pero, ojo, si sufres insomnio con frecuencia, no abuses de las siestas, porque podrían quitarte el sueño por la noche.

Y, si nada funciona, pide ayuda profesional: no normalices el insomnio crónico. Si casi todas las noches tardas más de sesenta minutos en dormirte o

te despiertas muchísimas veces, y llevas así meses, lo que afecta a tu ánimo y tu concentración, o hace que dependas de alcohol o pastillas para dormir, no dudes en consultar a tu médico. Detrás de un insomnio persistente puede haber causas médicas (por ejemplo, un trastorno de apnea del sueño, síndrome de las piernas inquietas, etcétera) o quizá necesites ayuda con la ansiedad subyacente. La buena noticia es que la terapia cognitivo-conductual para el insomnio tiene tasas de éxito altísimas, pues logra mejoras significativas en el 70 por ciento de los insomnes crónicos y los síntomas remiten por completo en un 50 o 60 por ciento de los casos en pocas semanas. En comparación con los somníferos, la terapia es más duradera y te entrena a dormir bien por ti mismo. Existen psicólogos y unidades de sueño especializados en esta terapia. Pedir ayuda no es signo de debilidad; al contrario, es aprovechar la ciencia para recuperar ese tercio de tu vida que deberías pasar durmiendo plácidamente. ¡También a dormir bien se aprende!



Efectos secundarios de este capítulo

No se recomienda memorizar al dedillo todos estos consejos para recitarlos a medianoche; podrías quedarte dormido a mitad de la lección y nunca terminarla... ¡Justo lo que queremos! 😀 En serio: aplica lo que te sirva y ve probando con amabilidad, no como tareas obligatorias.

Suelto el miedo y abrazo la noche.

Confío en mi cuerpo: sabe dormir, sabe recuperarse y equilibrarse. El sueño llegará, porque estoy diseñado para dormir.



11
No conquistas nada con una ensalada

«Lo perfecto es enemigo de lo bueno».

VOLTAIRE

Si piensas que este es un capítulo más con un sermón de un médico sobre nutrición, sigue leyendo, que este es tu capítulo. Tampoco es un catálogo de superalimentos imprescindibles en tu nevera para que consumas cada nanogramo de micronutriente que jamás supiste que siempre habías necesitado. Este capítulo, como los dos anteriores, centrados en los pilares de la salud, el movimiento y el sueño, no vende promesas relámpago ni perfección impostada; ofrece algo más valioso: **criterio**. Hablaremos de cómo comer para que tus entrenamientos rindan, tu sueño se consolide y tu cabeza respire. Porque no conquistas nada con una ensalada, como cantan Homer, Bart y Marge en *Los Simpson*, si tu relación con la comida es un campo de batalla: **lo que conquista es lo que repites sin tortura.**

Una parte que no esperabas del punto de vista que encontrarás en este capítulo es que te hablo como médico… y también como alguien que ha estado al otro lado del espejo. Yo también conté almendras, temí «salirme del plan» y confundí salud con control. Aprendí —a veces a base de tropezar— que el cuerpo no es una

ecuación exacta, sino un lugar donde vivir. Por eso aquí no vas a encontrar dogmas; vas a encontrar **flexibilidad inteligente**, herramientas que funcionan en la vida real y un modo de comer que te deja espacio para entrenar, dormir, trabajar y celebrar que estamos vivos.

Si alguna vez sentiste el «todo o nada» si te cansaste de empezar los lunes y rendirte los jueves, este capítulo puede ser el giro que buscabas: **menos culpa, más método; menos reglas, más adherencia.**

Y, para que no se quede en la teoría, te presento a Paqui, una paciente que consultó conmigo para poner fin a su dolor y acabó mejorando su manera de alimentarse para siempre.

Historias de personas como tú...

Paqui entró cojeando ligeramente, con esa mezcla de timidez y esperanza que veo a menudo en las personas que consultan conmigo a través de las redes sociales. Llevaba meses sufriendo una fascitis plantar que no cedía, un dolor punzante en el talón que convierte los primeros pasos de la mañana en un pequeño calvario. Había intentado de todo: fisioterapia, plantillas, antiinflamatorios..., y, por supuesto, perder peso, lo más importante para mejorar de la fascitis plantar, buscando hacer la «dieta perfecta».

Sí, esa que encontró en las redes sociales, ese plan revolucionario que la iba a ayudar a perder peso y aliviar su pie: cortar el brócoli solo de cierta manera, desayunar un kiwi con piel (porque alguien dijo que ahí estaba la vitamina milagrosa), evitar cualquier carbohidrato después de las ocho de la noche... Al principio, Paqui estaba motivada y le funcionó, pero dejó de hacerlo. Llegar agotada de trabajar le impedía cumplir con todas las reglas de esa dieta, y entonces..., ¡zas!, bocadillo rápido con queso y embutido, pizza congelada o galletas de chocolate engullidas casi sin pensar como premio tras un día duro. Cada «desliz» la hacía sentir culpable, un paso atrás imperdonable tras tantos sacrificios. Y así, irónicamente, aquel afán de perfección mantenía su peso (y su dolor) exactamente en el mismo sitio.

Pasó un año. No avanzábamos en su pérdida de peso ni en quitarle el dolor del pie, por más antiinflamatorios que pinchásemos. A la cuarta visita, decidí intentar una estrategia diferente: la motivaría con mi propio ejemplo, porque yo también había sido esclavo de la dieta perfecta.

Pesaba las nueces de mi ensalada, contaba los gajos de mandarina y hasta medía el aceite de oliva con una pipeta de laboratorio. Quería rendir al máximo en el hospital y en el gimnasio, así que convertí mi alimentación en un rígido experimento químico con todo calculado al miligramo. ¿El resultado? Justo lo contrario de lo que buscaba. Pasaba las noches revisando si me había pasado por cinco calorías, recalentaba comidas frías en el microondas a las tantas, decía «no» a cada plan de tapeo con los compañeros y, en definitiva, la comida ocupaba más neuronas en mi cerebro que mis propios pacientes. Había convertido mi plato en un tirano.

Por suerte, aprendí la lección (¡y pensé que eso podría ayudar a Paqui!). En 2019 cambié el guion con una simple fórmula: la regla del 80/20. Desde entonces, el 80 por ciento de mis comidas, ya sean en casa o en el comedor del hospital, son a base de frutas, verduras y proteínas de alta calidad. El otro 20 por ciento lo reservo para la paella de mamá los domingos, el restaurante de moda con amigos el viernes por la noche o un buen trozo de tarta en un cumpleaños sin pensar en las calorías. ¿El desenlace? Más tiempo libre, mejor humor y, paradójicamente, un mejor estado de forma: analíticas perfectas, energía renovada en el trabajo y cada vez más kilos levantados en el gimnasio. Había hecho las paces con la comida.

Paqui me escuchaba atónita mientras le explicaba que no le pincharía de nuevo en el pie hasta que probase con esta manera de afrontar la dieta, pero le pedí que confiase, y así me lo prometió. Tres meses después, volvió a consulta, exultante: «Doctor, ¡mi fascitis por fin está mejorando!». Había perdido peso de forma más lenta pero constante (sin torturarse) y cada gramo menos era un alivio para sus pies, lo que la ayudaba a mantenerse motivada. No es casualidad: la fascitis plantar es mucho más frecuente y difícil de manejar en personas con sobrepeso, así que aquella pérdida de peso flexible y sin trucos fantásticos ni dietas milagro estaba atacando el problema de raíz.

La trampa de la perfección

Nos bombardean con mensajes de nutrición «perfecta»: un día es el superalimento exótico de moda, al siguiente que si hay que cortar tal verdura con luna llena para que funcione o que necesitas un *smoothie* verde con dieciocho ingredientes impronunciables para «desintoxicar». Es comprensible acabar hecho un lío. Entre tantos árboles, perdemos de vista el bosque: comer sano no es tan

complicado, pero intentar hacerlo «a la perfección» sí lo es.

Una dieta rígida es como un castillo de naipes: basta un soplo, una cena improvisada, un cumpleaños, un antojo inevitable, para que todo se derrumbe. Y, cuando cae, nos deja sintiéndonos fracasados, pensando: «Ya nada vale, ¿para qué seguir?».

La rigidez extrema nos lanza de cabeza al «todo o nada»: o como limpio al cien por cien… o me zampo cualquier cosa porque, total, «he pecado». Paqui lo vivió en carne propia, y quizá tú también en algún momento: cuanto más prohibimos, más tentador se vuelve lo prohibido.

El problema de fondo es que nos han vendido la idea de que hacer dieta implica sufrir. Y no. Comer debe ser un acto de salud y, a la vez, de disfrute. Si convertimos cada comida en un examen, estamos abocados al suspenso continuo. Cuando Paqui lo entendió, dejó de exigirse pureza absoluta y empezó a permitirse cierta flexibilidad sin sentimiento de culpa. Irónicamente, fue entonces cuando por fin logró adherirse a un plan equilibrado y perder esos kilos que tanto le pesaban (literal y metafóricamente) en sus pies.

Un estudio español lo demostró de forma brillante: aplicar los principios de la dieta mediterránea flexible redujo un 30 por ciento las enfermedades cardiovasculares en los participantes, y, lo mejor de todo, ¡la mayoría pudo mantener ese estilo de alimentación durante más de cinco años! En cambio, ¿qué pasa con las dietas ultraestrictas (keto o paleo) cuando se intentan en el mundo real? Los metaanálisis muestran que pueden lograr pérdidas de peso al inicio, sí…, pero entre el 40 y el 60 por ciento de la gente las abandona al cabo de un año.

¿De qué sirve un plan perfecto si no puedes mantenerlo? La ciencia es clara: la adherencia gana.



Haciendo fácil lo difícil

Tu alimentación es como conducir por una carretera. Si intentas ir por un carril estrechísimo, cualquier desvío te saca de la ruta. En cambio, si tu carril es amplio, puedes zigzaguear un poco y, aun así, avanzar hacia tu destino. Ese carril amplio es la flexibilidad inteligente: elegir alimentos nutritivos la mayor parte del tiempo, pero dejar espacio para vivir.

Nuestro comportamiento con la comida está arraigado en creencias profundas. No comemos solo con el estómago: comemos con biografía (lo que aprendimos en casa), con costumbre (lo que la cultura bendijo) y con publicidad (lo que los algoritmos nos venden bajo presión estética). De ese cóctel nacen reglas invisibles que, sin darnos cuenta, gobiernan nuestro plato.

Cuando esas reglas se vuelven rígidas, aparece el todo o nada; cuando se vuelven flexibles, aparece la adherencia.

Para verlo claramente, aquí va una radiografía exprés: a la izquierda, el camino que sabotea; a la derecha, el que se puede vivir y mantener.

PROBLEMAS DE LA DIETA RÍGIDA	BENEFICIOS DE UNA DIETA FLEXIBLE 80-20
Todo o nada: si «pecas», te rindes.	Si te sales, vuelves en la siguiente comida.
Obsesión por las reglas, los gramajes o las horas.	Enfoque en alimentos reales la mayor parte del tiempo.
Genera culpa, ansiedad y aislamiento.	Genera libertad, disfrute y conexión.

Alta tasa de abandono (50 por ciento en un año).	Alta adherencia (más de cinco años).
Salud física..., pero mente agotada.	Salud física + salud mental.

¿Qué aplicación práctica inmediata podemos extraer de esto? Para empezar, destierra la idea del todo o nada. Si hoy comes algo menos sano, no tires la toalla; disfrútalo con moderación y vuelve a tus buenos hábitos en la siguiente comida. Plantéate objetivos realistas: por ejemplo, añadir dos raciones de verdura al día o reducir los antojos a solo el momento en el que puedas disfrutarlo plenamente y con conciencia, y no engullirlo por gula o por tomar «algo dulce» al acabar de comer. Y observa cómo te sientes.

La dieta sana se ha vuelto insana

En el extremo de esta actitud, encontramos la ortorexia, es decir, la obsesión patológica por comer «limpio», «puro», «perfecto». Yo mismo, con mi fase de la pipeta y los gajos contados de mandarina, rocé ese territorio sin saberlo. Tenía un cuerpo delgado y unas analíticas envidiables, sí, pero también la mente agotada de repasar etiquetas nutricionales y de calcular cada bocado con angustia. Y es que puedes tener el colesterol impecable… y, aun así, estar sufriendo un infierno interior por culpa de la comida. Suena contradictorio…, ¿cómo algo «sano» puede enfermar?

¿Cómo reconocer este lado oscuro de la vida sana? Las siguientes señales indican que tu «dieta sana» se ha vuelto tóxica:

- Evitas quedar con tus amigos porque te da miedo el menú del restaurante.

- Prefieres pasar hambre antes que tomar algo que no sea absolutamente limpio o saludable.
- Te sientes culpable por un bocado «fuera de la dieta».
- Tu autoestima depende de cumplir tus reglas.
- Dejas las «comidas malas», luego las «no tan buenas», luego reduces las porciones y hasta eliminas grupos enteros de alimentos…

Así, lo que era búsqueda de salud degenera en aislamiento social y ansiedad continua. Yo suelo explicarlo con una imagen: es como si construyeses una jaula dorada. Al principio te atrae porque brilla —«¡Qué disciplinado soy, qué limpio como!»—, pero al final no deja de ser una jaula. Y estás dentro, prisionero de tus propias normas.

Las redes sociales, por desgracia, son un claro azuzador de esta obsesión. Por un lado, difunden mucha información útil sobre nutrición, pero, por otro, promueven estándares de físicos casi imposibles y las comparaciones constantes. Abres Instagram y ves cuerpos esculturales desayunando *smoothies* verdes perfectos bajo una luz ideal. Todo el *feed* está lleno de gente aparentemente feliz comiendo quinoa y aguacate, luciendo abdominales marcados sin esfuerzo… ¿Cómo no obsesionarse intentando imitar ese modelo que parece tan fácil y real?

Pero no lo es, muchas de esas imágenes son espejismos cuidadosamente manufacturados: retoques de fotos, filtros, posturas estratégicas y hasta cirugías estéticas para proyectar una vida irreal de perfección corporal. En algunos casos extremos, incluso hay quienes recurren a sustancias peligrosas, como esteroides anabolizantes, mientras pregonan las virtudes de «los batidos de proteína y la disciplina».

La evidencia científica ya está señalando con el dedo esta conexión tóxica. Un uso intensivo de las redes sociales centradas en

la nutrición y el ejercicio se asocia con más síntomas de ortorexia y otras conductas alimentarias disfuncionales. Cuanto más te comparas en esas plataformas, más riesgo de insatisfacción corporal y de caer en los extremos. Te lo dicen los estudios y también la lógica: si te pasas el día viendo solo vidas «perfectas», terminas creyendo que cualquier mínima imperfección en la tuya es inaceptable.

Por ello, es muy importante poner en perspectiva lo que ves en las redes. La próxima vez que un gurú te diga que cierto alimento común es «veneno» o que debes alcanzar la pureza total para estar sano, cuestiona ese mensaje. Pregúntate si tiene sentido, si está respaldado por evidencias… o si quizá quien lo difunde quiere venderte algo (un suplemento mágico o un plan exclusivo). Recuerda que ni el cuerpo de ese *influencer* es tan perfecto como parece ni sus hábitos son necesariamente tan impecables. La vida no es una foto fija. La vida es tu día a día, con sus imperfecciones maravillosas. Permítete, pues, disfrutarla. Y, si notas alguna de las señales de las que te estoy hablando, frena y reevalúa. Una alimentación realmente saludable debe adaptarse a ti, no eres tú quien debe convertirse en esclavo de ella. Como solemos decir en medicina, el equilibrio es la dosis justa: huye de los extremos, tanto del caos como de la rigidez absoluta.

No obstante, quiero lanzar aquí un mensaje claro y empático: si sientes que tu relación con la comida te está quitando más de lo que te da o si te genera más quebraderos de cabeza que placer, pide ayuda; no estás solo en esto. Así como atendemos la obesidad, cada vez más profesionales entendemos y abordamos la ortorexia y las obsesiones alimentarias. La nutrición y la salud mental viajan en el mismo tren; si una descarrila, la otra también. No tengas miedo ni te dé vergüenza reconocerlo. Comer sano es importante, sí, pero más

importante aún es estar sano por dentro. Y eso incluye la tranquilidad y las personas con las que te sientas a la mesa.

Calorías para el alma: el poder de compartir la mesa

Hablemos ahora de un ingrediente muchas veces olvidado en los libros de nutrición: la compañía. Porque la comida no son solo carbohidratos, grasas y proteínas…, también son historias, risas, vínculos.

Si antes hablábamos del aislamiento que puede causar la obsesión, ahora vemos el otro lado de la moneda: la comida como conector social y emocional que, usada sabiamente, multiplica sus beneficios para la salud.

Imagina una noche de verano en la que te reúnes con tus amigos de siempre después de mucho tiempo. Pedís unas pizzas. Según la mentalidad de la dieta estricta, eso sería «hacerlo mal». Pero miremos el cuadro completo: estás riendo a carcajadas mientras recordáis anécdotas, cada bocado de pizza sabe mejor porque lo acompañas con afecto y bromas. Te sientes parte de algo, querido, relajado. Esa pizza con amigos son calorías para el alma. Reduce el estrés, alivia dolores y recarga el ánimo de una forma en la que ningún batido de proteínas podría. ¿De verdad alguien va a decir que eso es menos saludable que quedarte solo en casa comiendo una triste pechuga a la plancha, eso sí, muy *fit*? Ni de broma.

A lo largo de la historia, las sociedades más sanas han hecho de la comida un evento comunitario. Piénsalo: en nuestra cultura, las tradiciones más felices se sientan a la mesa. Yo, personalmente, soy un devoto de esas «fiestas» gastronómicas.

Cuando empiezo a pensar en la Navidad, lejos de preocuparme por ganar peso, se me ponen los pelos de punta de la alegría:

organizar la comida de Nochebuena con mis amigos se ha convertido en tradición sagrada: un mes antes (¡o dos!) el chat empieza a arder, debatimos el menú para que nos guste a todos, pensamos en quién podría querer unirse a nosotros y recordamos los mejores momentos de años anteriores.

Cuando llega el día, nos arreglamos más de lo habitual, empezamos a mandar mensajes y fotos por el grupo horas antes y, cuando llegamos, la alegría es el principal comensal, la que se come a las calorías para permitirnos crear recuerdos y motivos para ser felices. Semanas e incluso meses después, seguimos enviando memes del brindis y las odas a la vida.

La ciencia nos da la razón:

- **Más oxitocina, menos cortisol**: comer en buena compañía literalmente eleva la «hormona del amor» y reduce la del estrés.
- **Más dopamina**: la anticipación de un evento social feliz hace que tu cerebro libere dopamina, esa sustancia asociada al placer y a la motivación.
- **Más es más**: el recuerdo positivo posterior refuerza los hábitos saludables casi sin darte cuenta, porque querrás repetir experiencias así, y tal vez para la próxima propongas una caminata juntos después de la comida o cocinar algo casero entre todos.

En otras palabras, desde que empiezas a planear quién llevará el vino o en qué terraza os juntaréis, a tu cuerpo ya le está produciendo bienestar. Quiero invitarte, pues, a revalorizar esos momentos compartidos alrededor de un plato, ya que son una medicina invisible que a veces despreciamos por contar calorías. La próxima vez que tengas una reunión o comida familiar, pruébate a ti mismo este enfoque: céntrate en las personas, en la conversación, en reír y

escuchar, más que en la comida en sí. Come despacio, saborea la comida, pero disfruta sobre todo de la gente. Si te centras en las personas y no en la comida, tenderás a saciarte antes y a ingerir muchas menos calorías de las que pensabas, pues el foco no es comer, sino conectar. El alimento del alma quita urgencia al alimento del estómago.

Así que, después de todo este viaje por los extremos y los equilibrios de la nutrición, ¿qué nos llevamos? Que ni la ensalada más perfecta te hará conquistar tu salud si la vives con amargura ni darte un capricho con cariño arruinará todo lo logrado. Se trata de engancharse… a la vida sana. Y la vida sana incluye un cuerpo bien alimentado *y* un alma contenta.

Radiografía de tu digestión

Olvida los planes milagro. Aquí tienes lo que SÍ que funciona —y es posible mantener— en la vida real:

- ✓ **Mi truco favorito, comer con-ciencia, no con culpa**: prohibir nuestro capricho favorito nos aleja del equilibrio y nos empuja a la frustración. En mi caso, me encanta el helado, y uno los momentos más felices de mi verano es llegar a Aguadulce (la playa donde he veraneado toda la vida) y sentarme en el paseo mirando al mar con mi cucurucho de helado GRANDE con dos bolas de mis sabores favoritos (chocoavellana y tiramisú). Hace años que, en vez de evitarlo a toda costa, lo abrazo e intento disfrutar del momento de tomarlo y ser consciente de que lo estoy haciendo, sin prisas ni distracciones. En vez de engullirlo deprisa, casi sin darme cuenta y pensando en otras cosas, son quince minutos de disfrute y conexión conmigo mismo. *¿Mindfulness?* ¿Filosofía? No sé cómo llamarlo; para mí, es comer *con-ciencia*. ¡Busca tu momento!
- ✓ **Cocina por duplicado (proteína y verdura)**: cuando cocines sano, haz el doble. Guarda las sobras en táperes para tener un piloto automático nutritivo los días en que llegues agotado y sientas la tentación de pedir pizza. Tu 80 por ciento saludable de la

semana estará casi asegurado con estas reservas listas para calentar y comer.

- ✓ **Agenda tus comidas del 20 por ciento (las sociales o especiales)**: ¿recuerdas ese 20 por ciento indulgente? ¡Haz que juegue a tu favor! Reserva en el calendario tus cenas con amigos, tu hamburguesa artesanal del viernes noche o la celebración del aniversario. El placer anticipado de saber que el sábado hay fiesta culinaria refuerza tu adherencia al plan el resto de la semana. La ilusión es un ingrediente motivador poderoso.
- ✓ **Chequea tu «combustible» noventa minutos después de comer**: presta atención a cómo te sientes una hora y media tras cada comida. ¿Con energía y ligero o pesado y somnoliento? Ese feedback real te ayudará a ajustar tus comidas en el futuro. Por ejemplo, si te das cuenta de que al almorzar mucha grasa luego necesitas sí o sí echarte una siesta, modera la cantidad de grasa al mediodía y prepara platos más ligeros cuando necesites estar productivo. Tu cuerpo te irá indicando qué combinaciones te sirven de gasolina y cuáles de lastre. Úsalo a tu favor.
- ✓ **La comida compartida es más vida**: agenda una comida a la semana con una persona o grupo importante para ti. Que el menú no sea lo importante, sino divertiros, poneros al día, compartir alguna preocupación... Más que dedicarle tiempo a pensar en qué vais a comer, dedica tiempo a pensar qué vas a contar o qué quieres saber del resto de los comensales. Prueba algo que te apetezca mucho sin remordimiento, y que el foco sea disfrutar de los demás. Cierra la jugada con un paseo de entre quince y veinte minutos juntos. Facilitará tu digestión, pero sobre todo mejorará tu ánimo y agradecimiento con la vida, que compartida es más.

Sin embargo, lo más importante es que, ante cualquier duda o desorden alimenticio, ya sea por exceso o por defecto, consultes con un profesional, bien con tu médico o con un nutricionista cualificado.





Efectos secundarios de este capítulo

Cuidado, la regla 80/20 y estos consejos pueden tener un efecto secundario inesperado: es altamente probable que mejoren tu relación con la comida, con tus amigos y familiares y también... ¡con la báscula!

No conquistas nada con una ensalada:

lo conquistas con un 80 por ciento que repites y un 20 por ciento que celebras.



12
Eres lo que recuerdas

> «Somos nuestra memoria, somos ese quimérico museo de formas inconstantes, ese montón de espejos rotos».
>
> JORGE LUIS BORGES

Quisiera cerrar el libro con un último capítulo para el recuerdo, en un sentido literal, poniendo al recuerdo en el centro de nuestra existencia como fuente de ilusión y fruto de una vida plena.

Historias de personas como tú...

La primera paciente que atendí se llamaba Marga, tenía setenta años y una vitalidad envidiable a pesar de una vida de lucha en el hospital. Aún recuerdo cómo aquel día ella sabía más medicina que yo. Yo tenía veinte años, era estudiante de 3.o de carrera y ese día, por primera vez, el médico que tutorizaba mis prácticas, el doctor Arribas, había confiado en mí para hacer una historia clínica. Mientras yo repasaba mentalmente el manual de propedéutica clínica intentando que no se me olvidara ninguna pregunta importante, fue ella quien rompió el hielo: «Doctor, no se preocupe, todos tuvimos un primer día en el trabajo. Hoy es mi día para que me ayuden, y supongo que también es su día para aprender».

Sus palabras, lejos de juzgar mi inexperiencia, me arroparon con una calidez inesperada. Le tomé la mano para medirle el pulso, pero era más un gesto de apoyo mutuo. En teoría, yo estaba allí para curarla, pero pronto me di cuenta de que los pacientes también curan a los médicos,

valiosísima enseñanza que tuve la suerte de adquirir en mi primer día y que marcó mi personalidad como médico.

Marga empezó a narrarme su historia clínica mezclada con retazos de su vida: su infancia, anécdotas con su marido, la evolución de su enfermedad y el cariño con el que había construido una familia preciosa, con hijas y nietos. Confesó que su mayor miedo no era la enfermedad neurodegenerativa por la que la estábamos tratando, sino olvidar esos recuerdos que habían dado forma a su existencia. «Si un día no reconozco esas caras o esas historias, ¿seguiré siendo yo?», me preguntó con los ojos vidriosos. Aquella pregunta se me quedó grabada. Pero, al final de la visita, fue ella quien me animó a mí: «Chico, lo estás haciendo muy bien. Hoy es un buen día, pase lo que pase mañana».

Salí del hospital sabiendo que nunca olvidaría a Marga. Entendí que, para ella, convertir aquel día en un recuerdo valioso era tan importante como cualquier tratamiento. Y, para mí, ese recuerdo se volvió parte de mi identidad como médico: mi esfuerzo está en crear un buen recuerdo junto a mi paciente, porque nunca sabes el valor que puede tener para cualquiera de los dos.

La memoria que construye tu identidad

Marga me dejó una lección: nuestros recuerdos nos definen. Y la ciencia confirma esta intuición poética. Nuestra capacidad de recordar el pasado es fundamental para saber quiénes somos en el presente. La memoria autobiográfica, esa película interna de nuestra vida, actúa como el hilo narrativo de nuestra identidad personal. Cada recuerdo significativo es un ladrillo en la construcción de nuestro «yo». Por eso, cuando la memoria falla gravemente, como en ciertas enfermedades neurológicas, la persona siente que su esencia se diluye. Sin memoria, no hay narrativa, y sin narrativa, ¿quién es uno mismo?



Haciendo fácil lo difícil

Imagina que tu identidad es un libro y cada día escribes una página. La memoria es la bibliotecaria que archiva esas páginas en tu mente. Si esa bibliotecaria (tu hipocampo) deja de funcionar, es como si las páginas nuevas jamás se guardaran en el libro.

Esto es exactamente lo que le sucedió al famoso paciente H. M., a quien, en 1953, le extirparon el hipocampo para controlar una epilepsia intratable. ¿El resultado? A partir de entonces fue incapaz de formar nuevos recuerdos a largo plazo. Cada día era, para él, una experiencia aislada, sin conexión con el día anterior. El propio H. M. describió su vida tras la cirugía «como despertar de un sueño…, cada día está solo en sí mismo». Imaginemos por un momento esa sensación: vivir en un bucle presente continuo, donde lo que hiciste ayer se esfuma y tu propio yo se reinicia cada mañana. H. M. mantenía recuerdos antiguos de su infancia, pero no podía recordar qué había comido hacía una hora. Su historia nos enseñó que el hipocampo es el encargado de «guardar cambios» en nuestro cerebro; sin él, perdemos la continuidad de nuestra autobiografía: perder la memoria es perderse a uno mismo.

Nuestra memoria, sin embargo, no es un archivo fotográfico perfecto ni un disco duro infalible. Es más bien como un narrador creativo: a veces resume, omite detalles o incluso los adorna. ¿Nunca te has peleado con un amigo o tu pareja al rememorar una anécdota porque cada uno la recuerda distinto? No te alarmes, es normal. El cerebro no busca grabar un vídeo exacto de cada evento, sino extraer el significado y las emociones asociadas. Esto explica

por qué atesoramos con nitidez momentos muy emotivos (el día de tu graduación, el nacimiento de un hijo) mientras que podemos olvidar qué comimos hace tres días. También explica por qué la memoria, a veces, nos gasta bromas: puede implantar «falsos recuerdos» o mezclar detalles. Lejos de ser un fallo, es parte del funcionamiento habitual de ese museo quimérico de espejos, que diría Borges.

Existen múltiples tipos de memoria que trabajan en equipo:

- **La memoria explícita o declarativa**, que almacena datos y eventos que puedes expresar con palabras, como recordar el nombre de la capital de Francia o cómo fue tu último cumpleaños. Aquí distinguimos la memoria episódica (recuerdos de episodios de tu vida, con fecha y lugar, como la boda de tu prima) y la semántica (conocimientos generales, como que una fresa es una fruta y es de color rojo). Estas memorias explícitas dependen mucho del hipocampo para formarse y consolidarse.
- **La memoria implícita o procedimental**, que es la de los hábitos y las habilidades: gracias a ella puedes montar en bici aunque lleves años sin practicar o tocar de memoria aquella canción en el piano con los ojos cerrados. Este tipo de memoria la maneja otro circuito cerebral, con protagonismo de estructuras como los ganglios basales y el cerebelo. Es una memoria más «corporal», más automática, que no requiere que pienses en los pasos: simplemente lo haces.
- **La memoria de trabajo**, es ese bloc de notas mental a corto plazo que nos permite retener temporalmente información (por ejemplo, un número de teléfono durante unos segundos) para operar con ella. Esta memoria es limitada y frágil (de ahí que, a los veinte segundos de no repetir mentalmente el número de

teléfono, se esfume). Su sede principal es la corteza prefrontal, el centro ejecutivo que mantiene la atención y «repasa» los datos hasta que, con suerte, logran guardarse en la memoria de largo plazo.

Ahora bien, ¿cómo se forman y almacenan los recuerdos? Simplificando mucho: cuando vives una experiencia, tu cerebro codifica esa información (las neuronas del hipocampo y otras áreas se activan en ciertos patrones únicos). Si la experiencia es lo bastante relevante, ese patrón neuronal se consolida: las conexiones entre las neuronas se refuerzan, de modo que más tarde podrás recuperar ese patrón y revivir (en parte) el recuerdo.

Gran parte de la consolidación ocurre mientras dormimos. Durante el sueño (sobre todo en fases de sueño profundo de ondas lentas), el hipocampo reenvía la información al almacén definitivo, que es la corteza cerebral, como quien pasa en limpio unos apuntes. Es fascinante: el cerebro repite y reorganiza las experiencias recientes mientras duermes. Por eso dormir es clave para fijar lo aprendido en el día: si no duermes, no memorizas. ¿Te ha pasado estudiar hasta tarde y que al día siguiente pareciera borrado? Tu hipocampo necesita el sueño para guardar los datos en la «nube» de tu corteza cerebral, así que, si no duermes, no le das la posibilidad de almacenar esos «apuntes».

Además, el sueño tiene otra función imprescindible: durante esas horas de aparente inactividad, el cerebro aprovecha para hacer limpieza general, eliminando residuos tóxicos acumulados en la vigilia. Uno de esos residuos es la proteína beta-amiloide, vinculada a la enfermedad de Alzheimer y, por lo tanto, al olvido. Estudios han mostrado que incluso una sola noche de insomnio aumenta los niveles de beta-amiloide en el hipocampo; como si no sacases la basura un día y quedase el cubo lleno de desperdicios, ¡no le cabe

nada más! Así que, ya sabes, dormir bien no solo refuerza tus recuerdos, sino que desintoxica y limpia tu cerebro, protegiéndolo a largo plazo y cuidando tus recuerdos existentes y los nuevos por llegar.

En resumen, nuestra memoria es un complejo entramado de procesos cerebrales que nos permite construir la historia de nuestra vida. Tú eres, en gran medida, lo que recuerdas. Y, cuando esos recuerdos se pierden, se rompe el hilo de tu identidad. Por eso, enfermedades como el alzhéimer resultan tan devastadoras: no solo roban datos, también roban partes del ser, tanto a uno mismo como a su familia. Un paciente con alzhéimer avanzado puede olvidar el nombre de su esposa, la casa en la que vive e incluso quién es él al mirarse al espejo. La ciencia nos dice que, efectivamente, la pérdida de memoria autobiográfica conlleva una disminución del sentido de identidad. En cambio, mantener viva la memoria nos conecta con nuestra esencia.

El recuerdo como legado: vivir más allá de la muerte

Recordar no solo nos permite saber quiénes somos, sino también trascender más allá de nosotros mismos. Porque al final, cuando ya no estemos, lo que perdurará de nosotros en este mundo serán los recuerdos que dejemos en los demás. Y no hace falta ser cantante, conquistador, pintor o presidente para dejar huella. Mi abuelo Pedro, excelente orador, vive en mí cada día cuando hablo ante el público y siento su compañía a través de su ejemplo, talento y consejo. Seguro que tú también identificas fácilmente a esa persona que tanto significa para ti y te acompaña en tu vida. Algún día, ojalá seas tú en las memorias de quienes más quieres. Nuestra influencia se transmite a través de los recuerdos en otros: es una forma de

inmortalidad humilde pero poderosa. ¿Será así como se convierte uno en ángel de la guarda?

Vuelvo a Marga, aquella primera paciente. Marga falleció un par de años después de nuestra última charla, pero el impacto de su actitud aún perdura. Su marido, amigo con quien sigo coincidiendo por el barrio, me contó que, hasta el final, cada mañana al despertar mantenía la ilusión por vivir y crear recuerdos. Aun en sus peores días de dolor, buscaba un motivo para que esa jornada mereciera ser vivida y recordada: escuchar su canción favorita, dictarle a su hija la receta de las albóndigas para que no se perdiera o simplemente agradecer al personal de enfermería con una sonrisa. Marga no salió en ningún titular de prensa ni en los libros de historia, pero dejó un legado luminoso en quienes la conocimos. Yo, por ejemplo, cada vez que atiendo a un paciente, por avanzada que esté su enfermedad y por poco que se pueda hacer por curarlo, recuerdo la importancia de conectar, de hacerlo sentir querido y dejarme querer. Quizá se convierta en un preciado recuerdo para ambos y, si no, por lo menos nuestro día será más amable y humano.

También pienso en Antonio, quien se enfrentó a un cáncer de esófago con una entereza y proactividad admirables: puso en marcha un plan de «prehabilitación» antes de la cirugía, haciendo ejercicio diario, mejorando su dieta y preparándose mentalmente junto a su familia. Tras la operación (larguísima y compleja) y meses de lucha, Antonio vivió su día a día de manera plena contra todo pronóstico, jugando al golf y disfrutando de los suyos sin fallar a una celebración. Pero, más allá de su recuperación física, lo más notable fue la estela que dejó en su entorno. Con su discurso en mi boda, donde el tío Peneque y el león sin rabo cambiaban sus roles, nos enseñó que la reciprocidad no se busca, sino que es la paciencia y el amor quienes la brindan en su máximo exponente. Inspiró a su

familia y a aquellos trescientos asistentes que lo escucharon a ser mejores personas y, un año y medio después, mientras escribo estas líneas, sigue presente en cada uno de nuestros actos. No solo en mí, en mi tía, en mis primos o en mi padre, sino también en compañeros de trabajo o amigos del gimnasio que me han confesado en diferentes ocasiones que ese día se emocionaron y reflexionaron con sus palabras y ejemplo.

Antonio no era un superhéroe ni un millonario famoso: era un hombre jubilado, amante de la vida y de Benahadux, su pueblo natal. Pero el recuerdo de su actitud ante la adversidad y las relaciones humanas se convirtió en leyenda familiar. Sus nietos, que eran muy pequeños durante su enfermedad, crecerán escuchando «la historia del abuelo Peneque y los leones sin rabo»; ya me encargaré yo. Puede que Antonio no salga en la Wikipedia, pero vive en la memoria de su familia como ejemplo de fortaleza y amor por la vida. Ese es su legado.

¿Y cómo olvidar a Lara, la mujer biónica del capítulo 6? Aquel día, viéndola bromear en el hospital mientras yo me ahogaba en un vaso de agua con mis trivialidades, me cayó encima una bofetada de realidad y admiración. Nos enseñó a muchos compañeros del hospital lo que es la resiliencia. Algunos enfermeros me confesaron que, cuando están teniendo un mal día, recuerdan su sonrisa y su dulzura, y eso les devuelve la perspectiva y la motivación. Es impresionante cómo alguien aparentemente común, sin intención de aleccionar a nadie, puede dejar una huella indeleble. En cierta forma, vivirá en cada persona a la que ha hecho más fuerte con su ejemplo.

Historias como las de Marga, Antonio o Lara nos invitan a reflexionar: ¿qué recuerdo estamos construyendo hoy para dejar mañana? No se trata de obsesionarse con «cómo me recordarán» de

forma ególatra. Se trata de vivir de manera consciente y valiosa para que, incluso a pequeña escala, la gente a tu alrededor se lleve algo bueno de ti. Todos conocemos a personas que, con solo recordar su nombre, nos provocan una sonrisa o nos inspiran a ser mejores. Y también, por desgracia, conocemos a personas cuya memoria evoca dolor o rencor. Gran parte de eso depende de cómo deciden vivir cada día.

La ciencia tiene un concepto interesante aquí: la generatividad viene a ser la preocupación por guiar a la siguiente generación, por aportar algo que perdure más allá de uno mismo (ya sea criar hijos, crear arte, enseñar, voluntariado…). Las investigaciones indican que las personas con un alto sentido de propósito o generatividad acostumbran a tener un mejor bienestar psicológico e incluso podrían vivir más. Tal vez porque darles un sentido trascendente a nuestras acciones, pensar en el legado, nos motiva a cuidarnos y a persistir. En pocas palabras, importar a otros nos ayuda a importarnos a nosotros mismos.

Pero, más allá de teorías, volvamos al terreno de lo cotidiano y personal. Yo, como médico, he tenido la fortuna de aprender de pacientes extraordinarios. Ellos han moldeado la persona que soy y el médico en el que me he convertido. Sus recuerdos viven en mí. Esa es una forma en la que ellos me curaron a mí. Al escribir este libro, me doy cuenta de que en parte es mi manera de honrar esas memorias y transmitirlas. Quizá tú, querido lector, al leer sobre Marga o Antonio, te lleves un pedacito de ellos contigo. Y, si algún día pones en práctica algo de lo aprendido aquí y se lo cuentas a alguien más, las historias de estas personas seguirán viajando, quién sabe por cuántas mentes. Es una hermosa cadena: compartimos recuerdos, compartimos identidad.

No necesitas descubrir la penicilina ni ganar un Nobel para dejar

un legado. Tu legado se construye en las pequeñas interacciones de cada día. En cómo tratas a los demás, en las sonrisas que regalas, en los consejos que ofreces. Cada persona que tocas es un almacén de recuerdos en potencia. Preguntémonos: ¿qué están almacenando de mí mis hijos, mis amigos, mis compañeros? ¿Rabietas y negatividad, o apoyo y cariño? ¿Indiferencia, o tiempo de calidad? Al final de nuestra vida, seremos —en memoria de otros— un anecdotario de momentos. Vale la pena procurar que, en la medida de lo posible, sean momentos significativos y hermosos.

Se trata de aceptar que, así como nosotros somos nuestros recuerdos, las personas que amamos algún día serán recuerdo y nada más. Suena duro, pero tiene una consecuencia positiva: nos impulsa a disfrutar y valorar a quienes todavía tenemos aquí hoy. ¿Cuántas veces no apreciamos a alguien hasta que lo perdemos y queda solo su memoria? Hagamos que esos futuros recuerdos no vengan con la espina del «debí haberle dicho», «debí haber pasado más tiempo con ella». Aprovecha ahora: crea memorias junto a tus seres queridos mientras aún están aquí para crearlas. Mañana, sus fotos y anécdotas serán tu tesoro.

En definitiva, la memoria es el modo en que vencemos al olvido y, en cierto modo, a la muerte. Es la trascendencia con la que cualquiera de nosotros puede igualarse a un Platón, Napoleón, Lennon o Maradona. Puede que dentro de cien años nadie sepa de ti en Wikipedia, pero quizá el nieto de tu amigo aún cuente aquella historia que tú protagonizaste y que inspira a su familia. Esas ondas en el estanque pueden durar generaciones.

La buena noticia es que podemos proteger y potenciar nuestra memoria a lo largo de la vida. No existe (de momento) una píldora mágica para recordar todo, como en *Rain Man* o como Sheldon Cooper en *The Big Bang Theory*, pero la evidencia científica señala

una serie de hábitos cotidianos que marcan la diferencia. Igual que cuidamos el corazón con dieta y ejercicio, el cerebro y la memoria también tienen su recetario saludable. Y, ojo, que aquí vamos a hacer fácil lo difícil una vez más, porque muchos de estos consejos son sencillos en teoría, aunque a veces cueste llevarlos a la práctica. Veámoslos.

Radiografía de tu memoria

Vamos a realizar una radiografía metafórica a tu memoria. La idea es **cuidar tu memoria** para que te dure sana muchos años y **construir recuerdos significativos** para que tu vida sea rica en experiencias que valga la pena recordar.

- ✓ **Cuídate, un motivo más:** la diferencia entre una memoria que se mantiene afilada a los ochenta y otra que flaquea puede muy bien decidirse en las pequeñas elecciones diarias durante décadas. Cada elección que haces hoy va sumando o restando a tu capacidad de recordar y cuidar de quién eres.
- ✓ **Vive el presente y crea momentos significativos:** esto suena poético, pero tiene implicaciones prácticas. Sé consciente de tus experiencias en tiempo real. Si estás, por ejemplo, en la fiesta de cumpleaños de tu madre, en vez de estar todo el rato mirando el móvil o pensando en el trabajo, céntrate en estar allí, mira su expresión al soplar las velas, huele el pastel, escucha la canción que suena... La atención plena (*mindfulness*) no solo te hará disfrutar más, sino que codificarás mejor ese recuerdo. Muchas veces olvidamos cosas no porque tengamos mala memoria, sino porque nunca llegamos a prestarles atención de verdad (memoria y atención van de la mano). Así que baja revoluciones y saborea los instantes. No tengas miedo de hacer pequeñas locuras para el recuerdo: ver el amanecer en la playa, hacer un *roadtrip* improvisado un fin de semana, jugar como un niño con tus hijos bajo la lluvia. Esos momentos se graban a fuego.
- ✓ **Comparte y registra tus recuerdos valiosos:** una forma de fijar la memoria es contarla o dejarla por escrito o en fotos. Llevar un diario, por ejemplo, es terapéutico y ayuda a consolidar lo vivido (además de que luego puedes releerlo y revivir momentos).

Hacer álbumes de fotos o vídeos de momentos felices también es positivo, siempre que no te obsesiones con grabarlo todo y te pierdas la experiencia en vivo. Equilibrio: haz alguna foto, sí, pero luego guarda el móvil y sigue presente. Otra idea: en reuniones familiares, rescata historias del pasado y cuéntaselas a los más jóvenes. Esa tradición oral refuerza la memoria colectiva y tu propia memoria individual. Además, estarás pasando el legado de anécdotas y enseñanzas a la próxima generación, que dará más valor a crear las suyas propias.

- ✓ **Muévete, duerme y aliméntate por tu memoria:** los tres capítulos anteriores han dejado clara la importancia de los tres pilares del bienestar, y no quiero dejar pasar la oportunidad de resaltar de nuevo su importancia porque... ¡para la memoria también suman! Activación del sistema glinfático, que elimina los desechos de nuestro cerebro durante el sueño, producción de BDNF durante el ejercicio y ácidos grasos saludables para reforzar la conducción de nuestras neuronas conforman la receta perfecta para tener otro motivo más que recordar cuando nos planteemos si merece la pena hacer ese esfuerzo por cuidarnos hoy. Significará seguir siendo tú mañana.
- ✓ **Entrena tu cerebro; aprende, lee, juega, socializa:** el cerebro es plástico, cambia con el uso. Cada vez que aprendes algo nuevo o desafías a tu mente, estás fortaleciendo conexiones neuronales o creando otras nuevas. Pero no es cuestión de títulos universitarios, sino de actitud mental: nunca dejes de aprender. Puede ser hacer crucigramas, sudokus, aprender un idioma a los sesenta, tocar un instrumento musical por hobby, unirse a un club de ajedrez o simplemente leer libros con frecuencia. Cualquier tarea que suponga un reto cognitivo moderado es un gimnasio para las neuronas que retrasa la aparición de demencias como el alzhéimer o el párkinson.
- ✓ **El entorno también cuenta; rodéate de amigos y entornos enriquecedores:** no solo *quiénes* te rodean, sino *qué* te rodea influye en tu salud cerebral. Vivir en un entorno enriquecido, estimulante, incluso en contacto con la naturaleza, puede potenciar tu memoria. Esto no significa que todos debamos mudarnos al campo, pero sí que valoremos la importancia de nuestro ambiente diario: buscar ratos de tranquilidad, de desconexión digital, de naturaleza si es posible, o, al menos, un entorno ordenado y agradable para vivir y trabajar. Y me gustaría destacar las relaciones sociales como un elemento excelente para ello. Piensa en una animada tertulia con amigos: para seguir el hilo, tienes que recordar lo que se dijo minutos antes, pensar respuestas, quizá

evocar anécdotas..., es un «sudoku social» divertidísimo. Esas charlas con amigos son mi ingrediente favorito para cuidar nuestros recuerdos: nos permiten saborear dos veces los mejores momentos (una al vivirlos y otra al rememorarlos) y nos dan la brújula para no perdernos en nuestra propia historia.





Efectos secundarios de este capítulo

Prepárate para quedarte sin la excusa de «uy, se me olvidó» cuando no saques la basura o se te pase un aniversario o cumpleaños: una memoria potente puede dejarte sin defensa ante tus despistes... o no tan despistes.

Somos el eco de lo que vivimos,

y ese eco puede resonar mucho más allá de nuestra última página. Que tu eco, tu recuerdo, trascienda a quienes lo escuchen, incluso cuando no puedan oírte.



Epílogo
Lo que sientes cura y lo que haces te cambia la vida

«La mejor manera de empezar el día es pensar en hacer feliz a una persona antes del crepúsculo».

Frase mal atribuida
a Friedrich Nietzsche

Descubrí esta frase cuando tenía catorce años, hace ya casi veinte. Comenzaba a interesarme por el mundo, por la filosofía, por el sentimiento… En definitiva, empezaba a andar en un mundo más reflexivo y a tener intereses más adultos. Aunque tengo que confesar que leí la frase en una página de Facebook que solo publicaba frases chulas para poner en tu estado y que la chica que te gustaba te preguntase cómo era posible que fueras tan interesante y profundo.

La chica jamás me preguntó, ella se lo pierde, así que la frase no me sirvió para ligar, pero marcó mi vida. Pocos meses después, surgieron los primeros debates con mis amigos sobre política, religión, fútbol… Todo valía para esos adolescentes que estaban

formando su personalidad. En aquellas acaloradas conversaciones sobre todo y nada, yo siempre tenía esta frase en la punta de la lengua y me las apañaba para utilizarla como una suerte de fórmula infalible que solucionaba cualquier debate. Nadie se atrevería a poner ningún argumento por encima de hacer felices a los demás de manera altruista.

Me dio tantas alegrías y provocaba tanta admiración en mis compañeros que me eligieron delegado de clase sin haber dado palo al agua jamás en el colegio, y fue el ingrediente perfecto, unido a Teresa, «Snow» y el diez en Historia, para empezar esa receta de esfuerzo y vocación que dieron lugar al doctor Felices que hoy conocemos.

El verano que pasaba a primero de Bachillerato, el siguiente a rehabilitarme junto a Teresa, tras un curso de éxito y sin tener que estudiar en vacaciones para recuperar asignaturas suspensas por primera vez en mi vida, decidí que era una fantástica oportunidad para conocer un poco mejor a ese bigotudo alemán al que aquella página de Facebook le atribuía mi querida frase. Nunca perdonaré a esa persona que me dijo: «Para conocer a Nietzsche, lee *Zaratustra* y, si no lo entiendes, es porque tienes que leer antes *La gaya ciencia*». Si alguna vez quieres que un chaval de dieciséis años pierda su interés por la filosofía, recomiéndale esto. Mantuve el interés de pasar páginas solo alentado por que llegase el momento de encontrarme con mi frase. Por supuesto, la frase no llegó, en ninguna de las dos obras, y desistí de seguir buscándola ese verano en los tupidos textos de Nietzsche. El golpe fue tal que acabé leyendo *El túnel*, de Ernesto Sábato…, y me pareció divertido.

Han pasado los años y, aun habiéndome reconciliado con el alemán gracias a mis lecturas cuando, como él, viví en Turín, no he encontrado la frase en ninguno de sus textos, y, por más búsquedas

que he hecho en Google, tampoco encuentro la manera de atribuírsela. Pero ¡qué más da! La frase llegó a mi vida para darme un propósito: ligar. Continuó dándome otro: leer filosofía y aprender. Y me mantiene firme en un propósito que cada día me ayuda a ser mejor, pero, sobre todo, me ayuda a que cada día tenga un porqué.

Todos tenemos un propósito y, si no lo tienes, lo necesitas. No es necesario que todos los días sea igual de fuerte o noble, e incluso se pueden tener varios, aunque siempre habrá uno que sea bandera. El mío es usar mis virtudes para conectar con los demás y, si es posible, ayudarlos, aunque hay que ser consciente de que no siempre tendremos la suerte de conseguirlo. Por ello, he cultivado propósitos menos trascendentales, pero igualmente ilusionantes, como el rayo verde.

El rayo verde no tiene nada que ver con radiografías, o eso pensaba yo. Conocí al rayo verde leyendo una novela homónima de Julio Verne que se basa en un fenómeno físico en el que, cuando se pone el sol, justo en el instante de ocultarse por completo, se vislumbra un fugaz destello verde que pone punto final al día. Es un fenómeno muy difícil de ver y que, se dice, solo se presenta a personas cuyo valor lo merece, las cuales, automáticamente, quedan enamoradas entre sí (si son dos, muy bien, pero, si son más, ¿qué hacemos?). Hay condiciones que hacen que sea más probable conseguir disfrutar de él, como que sea un horizonte «infinito», lo que encontramos en Lisboa, Los Ángeles, A Coruña, Biarritz, Reikiavik, Ciudad del Cabo, Lima o Corcovado.

Todos estos lugares tienen en común que, si miras desde ellos al mar en dirección oeste, no encuentras tierra en kilómetros, por lo que el sol se introduce en un horizonte limpio y la probabilidad de ver el rayo verde se multiplica. Así, incluso el día en que no he cumplido grandes propósitos vitales, busco el rayo verde, pues es un

motivo por el que cerrar con ilusión este nuevo día que la vida nos regala.

Fui cultivando el rayo verde con ilusión personal y contándoselo a todas las personas con las que he compartido una puesta de sol. Así, en días que otros creerían vacíos, mi ilusión puede contagiarse y sumar una persona más capaz de encontrar un propósito incluso en el día menos proactivo. El rayo verde, en mi entorno, fue sumando adeptos y, me di cuenta de mi capacidad de contagiar alegría, de compartir ilusión, de poner mis virtudes y mi peculiar manera de interpretar la vida al beneficio de los demás.

Aunque todo en esta historia no es de color verde. También hay dudas. ¿Serían Nietzsche y el rayo verde un pensamiento inocente con el que engañarme y llenar un tiempo vacío? ¿Me habría equivocado respecto a cómo enfocar mis virtudes? ¿Sería siquiera esto una virtud? ¿Tendría mi propósito significado para los demás? Si no lo tenía para los demás, ¿lo tendría para mí?

En ese mar de dudas, que aparecieron en un momento más adulto, brilló mi tío Antonio. Sí, el mismo que sentó cátedra en mi boda y se prehabilitó para seguir viviendo con propósito durante un cáncer de esófago. Antonio Felices era el hermano mediano de una familia humilde de Benahadux (Almería), el marido que regalaba día tras día y año tras año con piropos los oídos de su mujer, el padre que se deshacía en orgullo cuando hablaba de sus hijos. Antonio era simpático, ingenioso, guasón y bueno. Antonio era una persona auténtica por su capacidad de hacerte sentir mejor. Querías estar con él, querías disfrutar de sus bromas otra vez.

Mi tío mantuvo su propósito durante una preciosa vida, y su enfermedad le dio un valor que él supo transmitirme. Nunca buscó enfermar, pues siempre se cuidó como el que más y, en palabras de su hijo, le gustaba más ir a los médicos (a chequear que todo estaba

bien) que jugar al golf. Fue su entusiasmo diario y cuidar su propósito lo que hizo que, cuando enfermó, siguiese ayudando a los demás. En este caso, a mí, aunque él siempre pensara que había sido al revés.

Cuando, siendo el león sin rabo, como él me llamaba, tomé la posición de ser quien cuidaba de mi tío Antonio, entendí que mi propósito diario había tenido sentido desde que había leído aquella frase. Sin mi tío Antonio, mi prima Teresa no habría tenido esa sensibilidad especial con la que espoleó mi amor por estudiar y aprender. Sin mi tío Antonio, mi padre no habría encontrado el apoyo para afrontar los días en los que tuvo dudas antes de convertirse en el excelente médico que es y transmitirme su ilusión por la radiología intervencionista y por investigar nuevas maneras de ayudar a los demás. Sin mi tío Antonio, no existiría el «Club de los leones sin rabo», en el que lo único que se necesita para entrar es ser una buena persona, que cultiva sus virtudes y las ofrece a los demás para construir una felicidad común. Entre leones sin rabo, haremos de este mundo un lugar con propósito.

Mi propósito en esta *Radiografía de una vida sana* es lanzar al mundo un rayo verde, una frase mal atribuida a Nietzsche, una invitación global al siempre abierto «Club de los leones sin rabo». Te damos la bienvenida.

Y, tras todas estas páginas hablando de reflexiones, hábitos, consejos y virtudes compartidas para construir una vida sana y una felicidad común, permíteme cerrar este libro con el consejo definitivo que me he guardado para el final: no hay lugar que sane tanto como los brazos de una madre ni medicina que reconforte más que la mirada orgullosa de un padre. Podemos recorrer el mundo buscando rayos verdes y momentos mágicos (¡y ojalá lo hagamos!), pero nuestro hogar emocional está en esas personas que nos aman

incondicionalmente. Así que ¿cuál es mi propósito? Mi propósito es cada abrazo de mis padres, cada risa con mis amigos, cada mirada cómplice con Ana, cada «te quiero» compartido bajo cualquier cielo. Esos son los propósitos que me mantienen vivo, que me sanan, y deseo de corazón que tú, lector, encuentres y cuides los tuyos.

Gracias por tu tiempo; espero de corazón haber contribuido a que tu vida sea un poco mejor.

Agradecimientos

A Laura, Blanca, Cika, Quico y Luján, mis primeros amigos; no recuerdo la vida sin vosotros.

A Jose, Sergio, Cristóbal y Andrés, porque vosotros lo sabíais cuando yo no.

A Alonso, Fran Lucas, Samu, Vladi, Antonio, David, Manolo, Borja, Gianca, Rubén, Javi… y a todas las personas maravillosas que he conocido entre hierros y que son brisa renovadora en los días más duros.

A David, Marc, Juanra, Marcos y JJ, mis residentes pequeños, compañeros de guardias y amigos, por aconsejarme y acompañarme siempre con cariño.

A Marina y Josemi, la mejor compañía para dar la vuelta al mundo.

A Paulita e Inés, por ser el mejor apoyo de mi mejor apoyo.

A Manolete, Tato, Pablo, José Luis, Cristo, Jesús, Buendi y todas las personas que han hecho que Aguadulce sea un sinónimo de felicidad.

A Fran, Jorge, Lax y Carlos, los hermanos mayores que siempre quise.

A Carlitos y José María, los hermanos pequeños que siempre tuve.

A Alberto y Fabián, por estar en todo; sois los mejores amigos que podría tener.

A Franito, las aventuras que empiezan contigo son las que más me han hecho crecer.

A mis suegros, Ana y Alfonso, porque su cariño y su tiempo se traducen en que todo lo que hacemos sea posible.

A mis primos, Antonio, Teresa, Irene, Borja, Pedro y Norberto, gané en el azar de la familia que no se elige.

A los leones sin rabo, los que están cerca y los que están dentro.

A Woody, porque yo escribía mientras tú soñabas, porque hay un amigo en este libro.

A papá, porque tu confianza y tu amor son una fuente inagotable de motivación, por el orgullo que supone ser el doctor Felices.

A mamá, por llenar todos los rincones de mi alma, por hacerme un hombre feliz.

A Ana, por hacerme feliz, por ayudarme a ser una persona mejor, por darme la mano y darle la vuelta al mundo, por disfrutar de cada línea del camino de la vida.

A esa persona de la que me olvidé en estos agradecimientos: tráeme el libro, te lo dedico y me lo puedes tirar a esta cabeza que olvida sin vergüenza alguna.

Bibliografía

Capítulo 1

Cohen, D., E. Sandman, N. Saran, B. Petrisor, M. Bhandari, A. Veljkovic, A. Leucht, E. Downey y P. Martineau, «Evidence-based treatment of Achilles tendon rupture», *Canadian Journal of Surgery*, vol. 66, n.º 4 (2023), pp. E356-E357.

Fernández-Rodríguez, R., C. Álvarez-Bueno, I. A. Martínez-Ortega, V. Martínez-Vizcaíno, A. E. Mesas y B. Notario-Pacheco, «Immediate effect of high-intensity exercise on brain-derived neurotrophic factor in healthy young adults: A systematic review and meta-analysis», *Journal of Sport and Health Science*, vol. 11, n.º 3 (2022), pp. 367-375.

Fischetti, F., I. Pepe, G. Greco, M. Ranieri, L. Poli, S. Cataldi y L. Vimercati, «Ten-Minute Physical Activity Breaks Improve Attention and Executive Functions in Healthcare Workers», *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, vol. 9, n.º 2 (2024), p. 102.

Kool, J., R. de Bie, P. Oesch, O. Knüsel, P. van den Brandt y S. Bachmann, «Exercise reduces sick leave in patients with non-acute non-specific low back pain: a meta-analysis», *Journal of Rehabilitation Medicine*, vol. 36, n.º 2 (2004), pp. 49-62.

Nicastri, C. M., B. M. McFeeley, S. S. Simon, A. Ledreux, K. Håkansson, A. C. Granholm, A. H. Mohammed y K. R. Daffner,

«BDNF mediates improvement in cognitive performance after computerized cognitive training in healthy older adults», *Alzheimers Dement (NY)*, vol. 8, n.º 1 (2022), p. e12337.

Noetel, M., T. Sanders, D. Gallardo-Gómez, *et al.*, «Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials», *BMJ*, n.º 384 (2024), p. e075847.

Prudêncio, D., N. Maffulli y F. Migliorini, «Eccentric exercise is more effective than other exercises in the treatment of Achilles tendinopathy: systematic review and meta-analysis», *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, vol. 15, n.º 1 (2023), pp. 9-17.

Singh, B., T. Olds, R. Curtis y C. Maher *et al.*, «Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews», *British Journal of Sports Medicine*, vol. 57, n.º 18 (2023), pp. 1203-1209.

Suni, J. H., H. Taanila, V. M. Mattila, O. Ohrankämmen, P. Vuorinen, H. Pihlajamäki y J. Parkkari, «Neuromuscular exercise and counseling decrease absenteeism due to low back pain in young conscripts: a randomized, population-based primary prevention study», *Spine*, vol. 38, n.º 5 (2013), pp. 375-384.

Watson, S. L., B. K. Weeks, L. J. Weis, A. T. Harding, S. A. Horan y B. R. Beck, «High-Intensity Resistance and Impact Training Improves Bone Mineral Density and Physical Function in Postmenopausal Women With Osteopenia and Osteoporosis: The LIFTMOR Randomized Controlled Trial», *Journal of Bone and Mineral Research*, vol. 33, n.º 2 (2018), pp. 211-220.

Capítulo 2

Baniassadi, A., B. Manor, W. Yu, T. Travison y L. Lipsitz, «Nighttime

ambient temperature and sleep in community-dwelling older adults», *Science of The Total Environment*, n.º 899 (2023), p. 165623.

Burke, T. M., R. R. Markwald, A. W. McHill, E. D. Chinoy, J. A. Snider, S. C. Bessman, C. M. Jung, J. S. O'Neill y K. P. Wright Jr., «Effects of caffeine on the human circadian clock in vivo and in vitro», *Science Translational Medicine*, vol. 7, n.º 305 (16 de septiembre de 2015), 305ra146.

Hao, C., M. Li, Q. Ning y N. Ma, «One night of 10-hour sleep restores vigilance after total sleep deprivation: The role of delta and theta power during recovery sleep», *Sleep and Biological Rhythms*, vol. 21, n.º 2 (2023), pp. 165-173. DOI: <10.1007/s41105-022-00428-y>.

Jansson-Fröjmark, M., S. Alfonsson, B. Bohman, A. Rozental y A. Norell-Clarke, «Paradoxical intention for insomnia: A systematic review and meta-analysis», *Journal of Sleep Research*, vol. 31, n.º 2 (abril de 2022), e13464.

Krause, A. J., E. B. Simon, B. A. Mander, S. M. Greer, J. M. Saletin, A. N. Goldstein-Piekarski y M. P. Walker, «The sleep-deprived human brain», *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 18, n.º 7 (julio de 2017), pp. 404-418.

Lovato, N., y L. Lack, «The effects of napping on cognitive functioning», *Progress in Brain Research*, n.º 185 (2010), pp. 155-166.

Morin, C. M., D. C. Jarrin, H. Ivers *et al.*, «Incidence, persistence, and remission rates of insomnia over 5 years», *JAMA Network Open*, vol. 3, n.º 11(2020), e2018782. DOI: <10.1001/jamanetworkopen.2020.18782>.

Trauer, J. M., M. Y. Qian, J. S. Doyle, S. M. Rajaratnam y D. Cunnington, «Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia:

A Systematic Review and Meta-analysis», *Annals of Internal Medicine*, vol. 163, n.º 3 (4 de agosto de 2015), pp. 191-204.
Van Dalfsen, J. H., y C. R. Markus, «The influence of sleep on human hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis reactivity: A systematic review», *Sleep Medicine Reviews*, n.º 39 (junio de 2018), pp. 187-194.
Vgontzas, A. N., E. O. Bixler, H. M. Lin *et al.*, «Chronic insomnia is associated with nyctohemeral activation of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis: clinical implications», *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, vol. 86, n.º 8 (2001), pp. 3787-3794. DOI: <10.1210/jcem.86.8.7778>.
Xie, L., H. Kang, Q. Xu *et al.*, «Sleep drives metabolite clearance from the adult brain», *Science*, vol. 342, n.º 6156 (octubre de 2013), pp. 373-377.

Capítulo 3

Atchison, A. E., y H. F. Zickgraf, «Orthorexia nervosa and eating disorder behaviors: A systematic review of the literature», *Appetite*, n.º 177 (1 de octubre de 2022), p. 106134.
De Cabo, R., y M. P. Mattson, «Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease», *New England Journal of Medicine*, vol. 381, n.º 26 (diciembre 2019), pp. 2541-2551.
De Oliveira, E. P., R. C. Burini y A. Jeukendrup, «Gastrointestinal complaints during exercise: prevalence, etiology, and nutritional recommendations», *Sports Medicine*, vol. 44 (supl. 1) (mayo de 2014), pp. S79-85.
Estruch, R., E. Ros, J. Salas-Salvadó, M. I. Covas, D. Corella, F. Arós, E. Gómez-Gracia, V. Ruiz-Gutiérrez, M. Fiol, J. Lapetra, R. M. Lamuela-Raventos, L. Serra-Majem, X. Pintó, J. Basora, M. A.

Muñoz, J. V. Sorlí, J. A. Martínez, M. A. Martínez-González y PREDIMED Study Investigators, «Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet», *New England Journal of Medicine*, vol. 368, n.º 14 (4 de abril de 2013), pp. 1279-1290.

Hammons, A. J., y B. H. Fiese, «Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents?», *Pediatrics*, vol. 127, n.º 6 (junio de 2011), pp. e1565-1574.

Longo, V. D., y S. Panda, «Fasting, Circadian Rhythms, and Time-Restricted Feeding in Healthy Lifespan», *Cell Metabolism*, vol. 23, n.º 6 (14 de junio de 2016), pp. 1048-1059.

Lowe, D. A., N. Wu, L. Rohdin-Bibby, A. H. Moore, N. Kelly, Y. E. Liu, E. Philip, E. Vittinghoff, S. B. Heymsfield, J. E. Olgin, J. A. Shepherd y E. J. Weiss, «Effects of Time-Restricted Eating on Weight Loss and Other Metabolic Parameters in Women and Men With Overweight and Obesity: The TREAT Randomized Clinical Trial», *JAMA Internal Medicine*, vol. 180, n.º 11 (1 de noviembre de 2020), pp. 1491-1499.

Mansoor, N., K. J. Vinknes, M. B. Veierød y K. Retterstøl, «Effects of low-carbohydrate diets v. low-fat diets on body weight and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomised controlled trials», *British Journal of Nutrition*, vol. 115, n.º 3 (14 de febrero de 2016), pp. 466-479.

Simon, J. J., M Skunde, S. Walther, M. Bendszus, W. Herzog y H. C. Friederich, «Neural signature of food reward processing in bulimic-type eating disorders», *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 11, n.º 9 (septiembre de 2016), pp. 1393-1401.

Tinsley, G. M., y P. M. La Bounty, «Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans», *Nutrition Reviews*, vol. 73, n.º 10 (2015), pp. 661-674.

Capítulo 4

Chen, Y., P. Campbell, V. Y. Strauss, N. E. Foster, K. P. Jordan y K. M. Dunn, «Trajectories and predictors of the long-term course of low back pain: cohort study with 5-year follow-up», *Pain*, vol. 159, n.º 2 (febrero de 2018), pp. 252-260. DOI: <10.1097/j.pain.0000000000001097>.

Moseley, G. L., y J. W. S. Vlaeyen, «Beyond nociception: the imprecision hypothesis of chronic pain», *Pain*, vol. 156, n.º 1 (enero de 2015), pp. 35-38. DOI: <10.1016/j.pain.0000000000000014>.

Rashed, S., A. Vassiliou, J. Starup-Hansen y K. Tsang, «Systematic review and meta-analysis of predictive factors for spontaneous regression in lumbar disc herniation», *Journal of Neurosurgery: Spine*, vol. 39, n.º 4 (14 de julio de 2023), pp. 471-478. DOI: <10.3171/2023.6.SPINE23367>.

Wager, T. D., J. K. Rilling, E. E. Smith, A. Sokolik, K. L. Casey, R. J. Davidson, S. M. Kosslyn, R. M. Rose y J. D. Cohen, «Placebo-induced changes in fMRI in the anticipation and experience of pain», *Science*, vol. 303, n.º 5661 (20 de febrero de 2004), pp. 1162-1167. DOI: <10.1126/science.1093065>.

Zadro, J. R., M. O'Keeffe, J. L. Allison, K. A. Lembke, J. L. Forbes y C. G. Maher, «Effectiveness of Implementation Strategies to Improve Adherence of Physical Therapist Treatment Choices to Clinical Practice Guidelines for Musculoskeletal Conditions: Systematic Review», *Physical Therapy*, vol. 100, n.º 9 (31 de agosto de 2020), pp. 1516-1541. DOI: <10.1093/ptj/pzaa101>.

Capítulo 5

Benville, J. R., P. Compton, N. A. Giordano y M. D. Cheatle,

«Perceived social support in patients with chronic pain with and without opioid use disorder and role of medication for opioid use disorder», *Drug and Alcohol Dependence*, n.º 221 (1 de abril de 2021), p. 108619. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2021.108619.

Coan, J. A., H. S. Schaefer y R. J. Davidson, «Lending a hand: social regulation of the neural response to threat», *Psychological Science*, vol. 17, n.º 12 (diciembre de 2006), pp. 1032-1039. DOI: <10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x>.

Cohen, S., W. J. Doyle, D. P. Skoner, B. S. Rabin y J. M. Gwaltney Jr., «Social ties and susceptibility to the common cold», *JAMA*, vol. 277, n.º 24 (25 de junio de 1997), pp. 1940-1944.

Dunbar, R. I., R. Baron, A. Frangou, E. Pearce, E. J. van Leeuwen, J. Stow, G. Partridge, I. MacDonald, V. Barra y M. van Vugt, «Social laughter is correlated with an elevated pain threshold», *Proceedings of the Royal Society B*, vol. 279, n.º 1731 (22 de marzo de 2012), pp. 1161-1167. DOI: <10.1098/rspb.2011.1373>.

Holt-Lunstad, J., T. B. Smith y J. B. Layton, «Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review», *PLoS Medicine*, vol. 7, n.º 7 (27 de julio de 2010), e1000316. DOI: <10.1371/journal.pmed.1000316>.

Pressman, S. D., y S. Cohen, «Does positive affect influence health?», *Psychological Bulletin*, vol. 131, n.º 6 (noviembre de 2005), pp. 925-971. DOI: <10.1037/0033-2909.131.6.925>.

Sellars, J., *Lecciones de epicureísmo: el arte de la felicidad* (trad. por J. Ainaud i Escudero), Madrid: Taurus, 2021.

Capítulo 6

Dobek, C. E., M. E. Beynon, R. L. Bosma y P. W. Stroman, «Music

modulation of pain perception and pain-related activity in the brain, brain stem, and spinal cord: a functional magnetic resonance imaging study», *Journal of Pain*, vol. 15, n.º 10 (octubre de 2014), pp. 1057-1068. DOI: <10.1016/j.jpain.2014.07.006>.

Ferreri, L., E. Mas-Herrero, R. J. Zatorre, P. Ripollés, A. Gomez-Andres, H. Alicart, G. Olivé, J. Marco-Pallarés, R. M. Antonijoan, M. Valle, J. Riba y A. Rodriguez-Fornells, «Dopamine modulates the reward experiences elicited by music», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 116, n.º 9 (26 de febrero de 2019), pp. 3793-3798. DOI: <10.1073/pnas.1811878116>.

Lin, H. M., S. H. Kuo y T. P. Mai, «Slower tempo makes worse performance? The effect of musical tempo on cognitive processing speed», *Frontiers in Psychology*, vol. 14 (24 de febrero de 2023), p. 998460. DOI: <10.3389/fpsyg.2023.998460>.

Neporent, L., «World's Most Relaxing Song May Reduce Anxiety by 65%», *Psychiatrist.com*, 5 de octubre de 2023. Disponible en <https://www.psychiatrist.com/news/worlds-most-relaxing-song-may-reduce-anxiety-by-65/#:~:text=%E2%80%9CMusical%20references%20are%20finely%20tuned%2C,%E2%80%9D>.

Rivera, M. J., P. M. Valero, J. C. Vega y E. E. Lozada, «Utilidad de la musicoterapia en la Unidad de Cuidados Críticos», *Medicina Crítica*, 2024; vol. 38, n.º 2 (2024), pp. 90-92. Disponible en <https://dx.doi.org/10.35366/116317>.

Salimpoor, V. N., M. Benovoy, K. Larcher, A. Dagher y R. J. Zatorre, «Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music», *Nature Neuroscience*, vol. 14, n.º 2 (febrero de 2011), pp. 257-262. DOI:

<10.1038/nn.2726>.
Tarr, B., J. Launay y R. I. M. Dunbar, «Music and social bonding: "self-other" merging and neurohormonal mechanisms», *Frontiers in Psychology*, vol. 5 (30 de septiembre de 2014), p. 1096. DOI: <10.3389/fpsyg.2014.01096>.
Zaatar, M. T., K. Alhakim, M. Enayeh y R. Tamer, «The transformative power of music: Insights into neuroplasticity, health, and disease», *Brain, Behavior, & Immunity – Health*, vol. 35 (12 de diciembre de 2023), p. 100716. DOI: <10.1016/j.bbih.2023.100716>.

Capítulo 7

Kersten, M., J. A. Swets, C. R. Cox, T. Kusumi, K. Nishihata y T. Watanabe, «Attenuating Pain With the Past: Nostalgia Reduces Physical Pain», *Frontiers in Psychology*, vol. 11 (13 de octubre de 2020), p. 572881. DOI: <10.3389/fpsyg.2020.572881>.
Lambert, C., «"Hypochondria of the Heart"», *Harvard Magazine*, vol. 104, n.º 1 (septiembre-octubre de 2001). Disponible en <https://www.harvardmagazine.com/2001/09/hypochondria-of-the-heart--html#:~:text=In%201688%20a%20Swiss%20doctor%2C,even%20hallucinated%20voices%20and%20ghosts>.
Lomas, M. J., E. Ayodeji y P. Brown, «Experiences of place attachment and mental wellbeing in the context of urban regeneration», *Health & Place*, vol. 70 (julio de 2021), p. 102604. DOI: <10.1016/j.healthplace.2021.102604>.
Roth, M. S., «Dying of the Past: Medical Studies of Nostalgia in Nineteenth-Century France», *History and Memory*, vol. 3, n.º 1 (1991), pp. 5-29.
Scannell, L., y R. Gifford, «The experienced psychological benefits of

place attachment», *Journal of Environmental Psychology*, vol. 51, n.º 1 (2017), pp. 256–269. Disponible en <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.04.001>.
Ulrich, R. S., «View through a window may influence recovery from surgery», *Science*, vol. 224, n.º 4647 (27 de abril de 1984), pp. 420-421. DOI: <10.1126/science.6143402>.
Younger, J., A. Aron, S. Parke, N. Chatterjee y S. Mackey, «Viewing pictures of a romantic partner reduces experimental pain: involvement of neural reward systems», *PLoS One*, vol. 5, n.º 10 (13 de octubre de 2010), e13309. DOI: <10.1371/journal.pone.0013309>.
Zahnow, R., «Place type or place function: What matters for place attachment?», *American Journal of Community Psychology*, vol. 73, n.os 3-4 (junio de 2024), pp. 446-460. DOI: <10.1002/ajcp.12722>.

Capítulo 8

Fowler, J. H., y N. A. Christakis, «Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study», *BMJ*, vol. 337 (2008), a2338.
Kraft, T. L., y S. D. Pressman, «Grin and bear it: the influence of manipulated facial expression on the stress response», *Psychological Science*, vol. 23, n.º 11 pp. 1372-1378.
Kramer, A. D. I., J. E. Guillory y J. T. Hancock, «Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 111, n.º 24 (2014), pp. 8788-8790.
Majidi, M. H., y K. Borhani, «The Impact of Threatening Facial

Expressions on Negotiation: An Eye-Tracking Study», *Brain and Behavior*, vol. 15, n.º 4 (abril de 2025), e70461. DOI: <10.1002/brb3.70461>.

Nagasawa, M., S. Mitsui, S. En *et al.*, «Social evolution. Oxytocin-gaze positive loop and the coevolution of human-dog bonds», *Science*, vol. 348, n.º 6232, pp. 333-336.

Rizzolatti, G., y L. Craighero, «The mirror-neuron system», *Annual Review of Neuroscience*, vol. 27 (2004), pp. 169-192. DOI: <10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230>.

Sinaceur, M., y L. Tiedens, «Get mad and get more than even: when and why anger expression is effective in negotiations», *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 42, n.º 3 (2006), pp. 314-322.

Sundman, A. S., M. van der Linden, R. Lopes-Junior *et al.*, «Long-term stress levels are synchronized in dogs and their owners», *Scientific Reports*, vol. 9, n.º 1 (2019), p. 7391.

Capítulo 9

Arias-Carrión, O., M. Stamelou, E. Murillo-Rodríguez *et al.*, «Dopaminergic reward system: a short integrative review», *International Archives of Medicine*, vol. 3, n.º 24 (2010). Disponible en <https://doi.org/10.1186/1755-7682-3-24>.

Burns, A. C., D. P. Windred, M. K. Rutter *et al.*, «Day and night light exposure are associated with psychiatric disorders: an objective light study in >85,000 people», *Nature Mental Health*, vol. 1, n.º 9 (2023), pp. 853-862.

Dwyer, R. J., K. Kushlev y E. W. Dunn, «Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions», *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 78 (2018), pp. 233-239.

Goldman, B., «Addictive potential of social media, explained», *Stanford Medicine News* (entrevista a la doctora Anna Lembke), 29 de octubre de 2021.

Hunt, M. G., R. Marx, C. Lipson y J. Young, «No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression», *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 37, n.º 10 (2018), pp. 751-768.

Kelly, Y., A. Zilanawala, C. Booker y A. Sacker, «Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study», *eClinicalMedicine*, vol. 6 (2019), pp. 59-68.

Kim, S. H., S. H. Baik, C. S. Park, S. J. Kim, S. W. Choi y S. E. Kim, «Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction», *NeuroReport: For Rapid Communication of Neuroscience Research*, vol. 22, n.º 8 (2011), pp. 407-411.

Salamone, J. D., y M. Correa, «The mysterious motivational functions of mesolimbic dopamine», *Neuron*, vol. 76, n.º 3 (2012), pp. 470-485.

Tromholt, M., «The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being», *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 19, n.º 11 (2016), pp. 661-666.

Twenge, J. M., y W. K. Campbell, «Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study», *Preventive Medicine Reports*, vol. 12 (2018), pp. 271-283.

Uncapher, M. R., M. K. Thieu y A. D. Wagner, «Media multitasking and cognitive, psychological, neural, and learning differences», *Pediatrics*, vol. 140, n.º S2 (2017), pp. S62-S66.

Capítulo 10

Domínguez, M., «Por qué el corazón ya mata menos que el cáncer: así han caído las muertes por patología cardiovascular», *El Español*, 27 de junio de 2024. Disponible en <https://www.elespanol.com/ciencia/salud/20240627/corazon-mata-cancer-caido-muertes-patologia-cardiovascular/865913850_0.html>.

Guerra-Londono, C. E., J. P. Cata, K. Nowak y V. Gottumukkala, «Prehabilitation in Adults Undergoing Cancer Surgery: A Comprehensive Review on Rationale, Methodology, and Measures of Effectiveness», *Current Oncology*, vol. 31, n.º 4 (2024), pp. 2185-2200. DOI: <10.3390/curroncol31040162>.

Memorial Sloan Kettering Cancer Center, «Radiología intervencionista». Disponible en <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/diagnosis-treatment/cancer-treatments/interventional-radiology>.

Organización Mundial de la Salud, «Hoja informativa: cáncer», OMS, 2023. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>.

Schaal, N. K., J. Brückner, O. T. Wolf *et al.*, «The effects of a music intervention during port catheter placement on anxiety and stress», *Scientific Reports*, vol. 11, n.º 1 (2021), p. 5807. DOI: <10.1038/s41598-021-85139-z>.

Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), «Las cifras del cáncer en España 2024», SEOM (2024). Disponible en <https://seom.org/prensa/el-cancer-en-cifras>.

Xu, S., R. Yin, H. Zhu *et al.*, «The role of exercise-based prehabilitation in enhancing surgical outcomes for patients with digestive system cancers: a meta-analysis», *BMC Gastroenterology*, vol. 25, n.º 1 (2025), p. 26. DOI: <10.1186/s12876-025-03626-3>.

Capítulo 11

Baumeister, R. F., E. Bratslavsky, C. Finkenauer y K. D. Vohs, «Bad is stronger than good», *Review of General Psychology*, vol. 5, n.º 4 (2001), pp. 323-370.

Beck, A. T., «Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions», *Archives of General Psychiatry*, vol. 9 (1963), pp. 324-333.

Brickman, P., D. Coates y R. Janoff-Bulman, «Lottery winners and accident victims: is happiness relative?», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 36, n.º 8 (1978), pp. 917-927.

Emmons, R. A., y M. E. McCullough, «Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, n.º 2 (2003), pp. 377-389.

Gross, J. J., y O. P. John, «Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 85, n.º 2 (2003), pp. 348-362.

Tedeschi, R. G., y L. G. Calhoun, «The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma», *Journal of Traumatic Stress*, vol. 9, n.º 3 (1996), pp. 455-471.

Troy, A. S., F. H. Wilhelm, A. J. Shallcross e I. B. Mauss, «Seeing the silver lining: cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms», *Emotion*, vol. 10, n.º 6 (2010), pp. 783-795.

Wills, T. A., «Downward comparison principles in social psychology», *Psychological Bulletin*, vol. 90, n.º 2 (1981), pp. 245-271.

Wilson, T. D., y D. T. Gilbert, «Affective forecasting: knowing what to want», *Current Directions in Psychological Science*, vol. 14, n.º 3 (2005), pp. 131-134.

Capítulo 12

Best Rogowski, C. B., C. Bredell, Y. Shi *et al.*, «Long-term air pollution exposure and incident dementia: a systematic review and meta-analysis», *The Lancet Planetary Health*, vol. 9, n.º 7 (2025), p. 101266.

Chen, Y., F. Grodstein, A. W. Capuano, T. Wang, D. A. Bennett y B. D. James, «Late-life social activity and subsequent risk of dementia and mild cognitive impairment», *Alzheimer's & Dementia*, vol. 21, n.º 1 (2025), e14316.

El Haj, M., P. Antoine, J. L. Nandrino y D. Kapogiannis, «Autobiographical memory decline in Alzheimer's disease, a theoretical and clinical overview», *Ageing Research Reviews*, vol. 23, pt. B (septiembre de 2015), pp. 183-192. DOI: <10.1016/j.arr.2015.07.001>.

Erickson, K. I., M. W. Voss, R. S. Prakash, C. Basak, A. Szabo, L. Chaddock, J. S. Kim, S. Heo, H. Alves, S. M. White, T. R. Wojcicki, E. Mailey, V. J. Vieira, S. A. Martin, B. D. Pence, J. A. Woods, E. McAuley y A. F. Kramer, «Exercise training increases size of hippocampus and improves memory», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 108, n.º 7 (15 de febrero de 2011), pp. 3017-3022. DOI: <10.1073/pnas.1015950108>.

Moustafa, B., G. Trifan, C. R. Isasi *et al.*, «Association of Mediterranean Diet With Cognitive Decline Among Diverse Hispanic or Latino Adults From the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos», *JAMA Network Open*, vol. 5, n.º 7 (2022), e2221982. DOI: <10.1001/jamanetworkopen.2022.21982>.

Organización Mundial de la Salud, *Directrices de la OMS para la reducción de los riesgos de deterioro cognitivo y demencia*,

Washington D. C.: Organización Panamericana de la Salud, 2019. Disponible en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542804/>.

Sisson, J., «Sleep's Crucial Role in Preserving Memory», Yale School of Medicine, 10 de mayo de 2022. Disponible en <https://medicine.yale.edu/news-article/sleeps-crucial-role-in-preserving-memory/>.

Squire, L. R., «The legacy of patient H.M. for neuroscience», *Neuron*, vol. 61, n.º 1 (15 de enero de 2009), pp. 6-9. DOI: <10.1016/j.neuron.2008.12.023>.

¿Sabías que decir "gracias" dispara tu dopamina? ¿Y que llorar regula tus niveles hormonales? ¿O que pensar en positivo puede hacer que te recuperes antes de una lesión? ¿Y que la música reduce la ansiedad y sirve de ayuda cuando sientes dolor?



No basta con dormir, comer bien y hacer deporte: detrás de la salud y la felicidad se esconde una asombrosa ciencia de la que nadie habla. El Doctor José Manuel Felices, radiólogo acostumbrado a observar lo invisible a simple vista, nos muestra hasta qué punto la salud física y mental están unidas y cómo cuidar una es esencial para cuidar la otra.

En este fascinante libro descubrirás nuevos hábitos, sencillos y originales, que van mucho más allá de comer ensaladas, hacer

sentadillas o beber dos litros de agua al día. Con mucho humor, pero también con evidencia científica y con historias conmovedoras de pacientes reales, los consejos del Doctor Felices te ayudarán a estar más sano y feliz desde hoy.

Porque para ser feliz no necesitas cita previa.

¿Qué aprenderás con este libro?

-Entender cómo el **estrés** afecta a tu salud física y mental.
-Comprender cómo funciona el **dolor** y cómo transformarlo en tu **aliado**.
-Entrenar tu cuerpo para tu vida: prehabilitar el **músculo** para no lesionarte.
-Ser consciente del poder de **confiar** en ti y en el proceso para acelerar la rehabilitación.
-Fortalecer tu **memoria** y mantener un cerebro joven y activo.
-Usar la **música** como herramienta terapéutica para reducir la **ansiedad**.
-Domar el miedo a no **dormir** y reconciliarte con tus noches de **insomnio**
-Aprovechar la energía positiva y el **humor** como medicinas reales.
-Construir **relaciones sanas** que refuercen tu sistema inmunitario.
-Crear tus propios **refugios** (reales o mentales) para reducir el estrés.
-**Comer** de manera **saludable** y sin perder la cabeza.
-Dosificar la **dopamina digital** para recuperar el foco.
-Acompañar con serenidad a tus seres queridos en los **momentos difíciles**.
-Vivir con perspectiva y **gratitud**, llamando "problema" a lo que

realmente lo es.

Pasa del "sé que debería" al "ya lo estoy haciendo".

José Manuel Felices (Murcia) es doctor en Medicina, radiólogo y profesor universitario. Con una comunidad de más de 300.000 seguidores, se dedica a hacer fácil lo difícil y a divulgar hábitos saludables para todos los públicos.



Primera edición: enero de 2026

© 2026, Jose Manuel Felices
© 2026, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
Imágenes del interior: iStock, Shutterstock

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Ariadna Oliver Belmonte
Fotografía de portada: © Carlos Villarejo

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. En caso de necesidad, contacte con: seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 979-13-87972-07-3

Compuesto en: leerendigital.com

Facebook: PenguinEbooks
Facebook: somosinfinitos
X: @somosinfinitos
Instagram: @somosinfinitoslibros
Youtube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

Penguinlibros

Índice

Radiografía de una vida sana
Introducción. La radiografía de tu vida
1. Confianza: la pastilla más fuerte
2. Antes del diagnóstico: prehabilitar
3. El boomerang de la positividad
4. Dopamina light
5. La medicina centenaria que nos recetó Epicuro
6. ¿Qué es un problema? Lecciones de hospital
7. Música para tu salud
8. Lugares medicina
9. Entrenar: tu seguro de longevidad
10. En busca del sueño perdido
11. No conquistas nada con una ensalada
12. Eres lo que recuerdas
Epílogo. Lo que sientes cura y lo que haces te cambia la vida..
Agradecimientos
Bibliografía
Sobre este libro
Sobre Jose Manuel Felices

Créditos