

La comunicación y nuestra piel



Mario Fernández Román

Profesor asociado.
Facultad de Farmacia.
Universidad Complutense
de Madrid.
Director técnico.
Oficina de farmacia
M. Fernández Román.
Getafe (Madrid).

«Vigila tus pensamientos, porque se convierten en palabras. Vigila tus palabras, porque se convierten en actos. Vigila tus actos, porque se convierten en hábitos. Vigila tus hábitos, porque se convierten en carácter. Vigila tu carácter, porque se convierte en tu destino».

M. GANDHI

LA COMUNICACIÓN

La comunicación es uno de los aspectos más fascinantes de la vida de todo ser humano. Abarca múltiples facetas y está presente en la mayoría, por no decir todas, las actividades de la sociedad. Una de esas actividades es la sanitaria; todos los profesionales de la salud basan su trabajo en interaccionar con otras personas, en intercambiar información y en hacer propuestas que induzcan cambios de conducta para mejorar, en definitiva, la salud de sus pacientes.

Como explican Catalán *et al.*¹, «Uno de estos factores determinantes del resultado final en la intervención profesional del sanitario es la comunicación».

No obstante, conviene señalar que, por un lado, tenemos lo que es la comunicación con los otros, con terceros, y, por otro, tenemos lo que es la comunicación con nosotros mismos. El médico basa su diagnóstico en el diálogo con el paciente y en pruebas que le confirman o le refutan sus sospechas. Este diálogo, muchas veces, es lo más difícil, pues no siempre lo que cuenta el paciente es lo que necesita saber el clínico;

la escucha real implica una actitud muy activa por parte del médico, donde lo aparente se confunde y enmascara lo que hay detrás, el problema real que hay que solucionar. El indicador más claro del nivel profundo es lo que viene a continuación.

LA ENFERMEDAD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define *enfermedad* como «Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible». Por otro lado, para la OMS, el concepto de *salud* es el siguiente: «la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Queremos subrayar y reforzar la idea de que la salud no solo es un estado de bienestar físico, sino también mental y social.

Si nos atenemos a las estadísticas publicadas por la OMS en 2014², vemos que, en la mayoría de los países, la esperanza de vida va crecien-

do con respecto al pasado. Sin embargo, la Agencia EFE publicaba en junio de 2015 lo siguiente: «Apenas un 5 % de la población del planeta tiene una salud de hierro; el resto tiene, en mayor o menor medida, problemas de salud. Según un análisis del llamado *Estudio global de la carga de la enfermedad (GBD)*, en el período 1990-2013, más del 95 % de la población del mundo tiene algún problema de salud y, en muchos casos, hay personas con hasta cinco enfermedades».

Esto nos lleva a nuestra primera reflexión: es evidente que los avances en la medicina y la esperanza de vida han aumentado, pero también es evidente que el número de enfermos sigue siendo muy alto. Incluso surgen nuevas enfermedades que antes ni siquiera estaban descritas. Por el lado humanista, es decir, por el cómo nos relacionamos con los demás, los aspectos sociológicos y psicológicos, creemos que nuestra sociedad en su conjunto está lejos aún de ser un paraíso o, al menos, un mundo armónico.

QUÉ ES UNA COMUNICACIÓN EFICAZ

Ya hemos dejado claro que la comunicación está presente e influye de forma decisiva prácticamente en todas las áreas de la vida del ser humano³. La pregunta es si realmente estamos siendo eficaces a la hora de comunicarnos. Si bien es cierto que estamos en la era de la comunicación —nunca antes habían existido tantos medios para lograrlo—, también es cierto que parece que cada vez nos entendemos menos. El primer y principal problema quizás venga del fallo a la hora de comunicarnos con nosotros mismos. Los objetivos de cualquier comunicación son la claridad y la armonía, como bien señala Ballenato en su libro³, es decir, una conexión que ha puesto mucho énfasis en la claridad, en que el mensaje sea entendido, pero no logra la conexión y el mantenimiento de una adecuada relación con el interlocutor; es muy posible que la relación se destruya y el vínculo con el otro quede interrumpido o, lo que es peor, roto definitivamente. Generalmente, nuestro ego o personalidad pone todo el interés en hacernos enten-

der, pero se olvida de mantener una relación armónica y respetuosa con el interlocutor. ¿Existen técnicas de comunicación infalibles?

La experiencia nos dice que, al margen de todas las posibles estrategias comunicativas, la eficacia viene de la mano de nuestra capacidad de adaptación a los entornos y a las personas, creando nuestro propio estilo personal. Vamos a referirnos, sobre todo, a la comunicación intrapersonal, la que se establece en nuestro interior, entre nuestra mente y nuestro cuerpo.

NUESTRA CÉLULA

El pensamiento aún más extendido dentro de la biología imperante es que el núcleo, donde reside el ácido desoxirribonucleico (ADN), es el cerebro de la célula y que, por ende, son los genes los responsables de todo lo que le pasa al cuerpo. Este dogma está siendo cuestionado por los nuevos estudios de epigenética. La epigenética se encarga del estudio de los mecanismos moleculares mediante los cuales el entorno controla la actividad génica. Las células eucariotas tienen su equivalente a nuestros sistemas nervioso, digestivo, excretor, endocrino, osteomuscular, tegumentario (de la piel), reproductor e, incluso, un primitivo sistema inmunitario⁴. Las células analizan los estímulos que proceden del microambiente y, mediante este análisis, seleccionan las respuestas apropiadas que aseguran su supervivencia⁴, por lo que las células individuales son capaces de aprender de estas experiencias ambientales y de crear una memoria celular, que transmitirán a su descendencia. Podemos pensar que la célula establece comunicación con su entorno y medio ambiente. La pregunta es si es el ADN y el núcleo el que gobierna o son otras instancias las encargadas de establecer esa comunicación. Por otro lado, está claro que algunas enfermedades pueden ser achacadas a un único gen defectuoso (la corea de Huntington, la beta-talasemia y la fibrosis quística). Pero, como establece Lipton, las enfermedades más frecuentes como la diabetes, las cardiopatías y el cáncer no son el resultado de la alteración de un solo gen,

sino de una compleja interacción entre multitud de genes y factores medioambientales.

¿Quién activa los genes, entonces?, podríamos preguntarnos. La respuesta está descrita en el artículo de Nijhout⁵. La idea de que los genes controlan la biología es una suposición que jamás ha sido demostrada y que, de hecho, ha sido desacreditada por las conclusiones de las últimas investigaciones científicas. Cuando se necesita el producto que codifica un gen, es una señal del entorno, y no una propiedad intrínseca del gen, la que activa la expresión del gen.

Resumiendo, parece ser que es en la membrana celular y no en el ADN donde reside la inteligencia celular. Esta membrana es la que establece comunicación con el ambiente mediante sus proteínas. Las proteínas se convierten, así, en el componente más importante de los organismos vivos. Nos preguntaremos ahora quién controla a las proteínas. En investigaciones llevadas a cabo por Cornell *et al.*⁶, se confirmaba la hipótesis de que la membrana es el homólogo de un chip de ordenador. Lo primero que se deduce de esto es que las células, al igual que los ordenadores, son programables. Lo segundo es que el programador se encuentra fuera del ordenador y también de la célula.

El ADN vendría a ser como el disco duro del ordenador, y los receptores de membrana serían el «teclado celular». Por último, todos estos descubrimientos y nuevas interpretaciones que nos traen la biología molecular y la epigenética significan que el control de nuestras vidas no está en las manos de una azarosa concepción genética, sino en las nuestras⁴. Lo que activa o desactiva los determinados genes es el entorno, y este viene influenciado por nuestros pensamientos y la manera que tenemos de vivirlos. En mi humilde opinión, somos nosotros los programadores.

UN POCO DE FÍSICA

Allá por el año 1893, el director del Departamento de Física de la Universidad de Harvard, como se describe en el libro de Zukav⁷, alardeaba de que

la ciencia había establecido que el universo es una «máquina material», constituida por átomos físicos e individuales que siguen exactamente la mecánica de las leyes de Newton.

Curiosamente y para escarnio de este señor, tres años más tarde, la propia física y sus físicos descubrieron que el átomo está compuesto por elementos subatómicos más pequeños aún. Diez años después, descubrieron que el universo no está formado por materia suspendida en el espacio, sino por energía. Hoy en día, sabemos que la materia tiene una doble versión simultánea: se puede definir como sólido (partícula) y como un campo de fuerza inmaterial (onda). La visión reduccionista del flujo lineal no puede darnos una idea aproximada de la enfermedad. Es necesario una visión más integradora, no lineal; algunos la llaman *holística*. Nos llevaría mucho tiempo exponer todos los avances que hay en este campo de conocimiento. La nueva visión de la física nos dice que el universo es una integración de campos de energía interdependientes que están inmersos en una compleja red de interacciones⁴. No es descabellado, por lo tanto, a la vista de los nuevos conceptos y visiones que nos trae la física cuántica, pensar que las disfunciones biológicas pueden ser el resultado de un error de comunicación en las rutas de un complicado sistema. Por lo que cabe preguntarnos...

¿SOMOS O ESTAMOS ENFERMOS? ¿CÓMO NOS HABLA EL CUERPO?

Antes de adentrarnos en el tema e intentar responder a esta pregunta, es necesario aclarar una cuestión. La visión estrictamente materialista de la vida no va a poder explicar y dar significado a esta pregunta. Antes hemos señalado que, a pesar de los indiscutibles avances de la medicina, el número de enfermos viene a ser el mismo que antaño. Como señalan Dethlefsen y Dahlke⁸, «lo que ocurre en el cuerpo de un ser viviente es expresión de una información o concreción de la imagen correspondiente. Cuando el pulso y el corazón siguen un ritmo determinado, la temperatura

corporal mantiene un nivel constante, las glándulas segregan hormonas y en el organismo se forman anticuerpos. Estas funciones no pueden explicarse por la materia en sí, sino que dependen de una información concreta, cuyo punto de partida es la conciencia. Cuando las distintas funciones se conjugan de un modo determinado se produce un modelo que nos parece armonioso y por ello lo llamamos salud. Si una de estas funciones se perturba, la armonía del conjunto se rompe y entonces hablamos de enfermedad».

Como hemos visto, los objetivos de toda comunicación, vamos a decir *sana*, son la claridad y la armonía; pues bien, ya tenemos una de las causas que, a primera vista, origina la enfermedad como tal. La pérdida de armonía o el simple trastorno de un orden en equilibrio es lo que se puede entender como enfermedad. Con esta premisa, podemos aventurar que el fallo puede estar en el programa, en la información que utilizamos. La enfermedad como tal es un indicador claro del fallo interno a niveles muchas veces insospechados.

LA PIEL, CÓMO SE EXPRESA

Es de sobra sabido que la piel es nuestra frontera material externa y que es el órgano más grande del ser humano. La piel es la superficie en la que se reflejan todos los órganos internos. Toda perturbación de uno de nuestros órganos internos se proyecta en la piel, y toda afección de una determinada zona de la piel es transmitida al órgano correspondiente. La piel también manifiesta nuestros procesos psíquicos (el rubor que señalábamos en el preámbulo). La piel refleja tanto los procesos somáticos como los psicológicos. Ya hemos visto anteriormente la relación que existe entre mente y cuerpo, entre energía y materia. Por eso, la piel de las personas nos habla de su estado interior. Puede que, bajo una piel sensible, habite un ser sensible, mientras que, bajo una piel rugosa y áspera, alguien endurecido. La piel es con lo que establecemos contacto con otros y con nuestro interior, y por ambos lados puede ser

atacada. Puede ser el acné juvenil una muestra clara de algo que entra en conflicto. Como dicen en su libro Dethlefsen y Dahlke⁸: «En una fase de aparente tranquilidad bruscamente, de unas profundidades desconocidas, brota un nuevo deseo que, con una fuerza irresistible, trata de hacerse un lugar en la conciencia y en la vida de un ser humano». Ese deseo de la pubertad es la sexualidad, el amor físico, la pareja. El encontrarse con el otro, con lo que nos falta. Esto hace que la piel se inflame. Por extensión, cualquier inflamación de la piel puede ser el resultado de algo que está reprimido y necesita expresarse. Por el contrario, puede ser la psoriasis una manifestación, con sus escamas, de un deseo manifiesto de blindarse, de ocultar nuestra vulnerabilidad, aunque, al final, esa vulnerabilidad se pone de manifiesto cuando se ulcera la piel. En definitiva, nuestro cuerpo habla constantemente y, cuando ya no puede más, se comunica por medio de la enfermedad. El que sepamos escucharle o no es nuestra responsabilidad. Es fácil ver a personas muy exigentes consigo mismas con jaquecas, o con dolor de garganta a aquellas que no son capaces de decir lo que necesitan. Podríamos seguir con una correspondencia de síntomas, pero está perfectamente documentada la capacidad del ser humano para somatizar sus desequilibrios emocionales y psicológicos⁹.

REFLEXIÓN FINAL. SONREÍR Y ASUMIR CLAVES DE LA SALUD

Nuestro cerebro está adaptado a detectar los peligros desde los inicios de nuestra historia. Es lógico, pues, en un ambiente hostil, esto nos podía salvar la vida. Si a esto le añadimos que desde pequeños estamos mucho más acostumbrados a escuchar lo negativo que lo positivo («no hagas esto», «no toques aquello», etc.)¹⁰, parece que tenemos un reto planteado. La buena noticia es que se puede cambiar si queremos.

Era E. Hemingway quien dijo que se necesitan dos años para aprender a hablar y sesenta para aprender a callar. El ser humano es un ser comu-

nicativo en esencia. No puede estar sin comunicarse, tanto para afuera como para adentro. Las palabras nos ponen en contacto con los demás, pero también con nosotros mismos. Pensamos con palabras; el cómo usemos nuestro lenguaje nos va a facilitar la vida o, por el contrario, va a levantar muros y barreras con los demás y nos va a traer sufrimiento y enfermedad, como hemos visto. Que las personas optimistas se curan antes, de sobra lo saben los médicos. No intoxicemos nuestro cuerpo con resentimiento ni pensamientos tóxicos. La sonrisa como receta es infalible y no necesita financiación por parte del sistema. Abramos nuestro corazón, asumamos nuestra vida, no busquemos culpables, seguro que, así, con estos ingredientes, la fórmula magistral tendrá éxito tanto para el que la prescriba como para el que se la aplique. Nuestra piel lo notará para bien.

BIBLIOGRAFÍA

1. Catalán Matamoros D, Muñoz-Cruzado y Barba M, Fuentes Hervías MT. Técnicas de comunicación para la prevención y el control de enfermedades. *Rev Esp Com Sal.* 2010;1(1):50-65.
2. Organización Mundial de la Salud. Estadísticas sanitarias mundiales. Disponible en: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/es/
3. Ballenato Prieto G. Comunicación eficaz. Teoría y práctica de la comunicación humana. Madrid: Pirámide; 2009.
4. Lipton BH. Biología de la creencia. 7.ª ed. Madrid: Palmyra; 2015.
5. Nijhout HF. Metaphors and the role of genes in development. *Bioessays.* 1990;12(9):441-6.
6. Cornell BA, Braach-Maksytis VL, King LG, Osman PD, Raguse B, Wiczorek L, et al. A biosensor that uses ion-channel switches. *Nature.* 1997;387(6633):580-3.
7. Zukav G. La danza de los maestros Wu Li: la nueva física, sin matemáticas ni tecnicismos, para amantes de la filosofía y la sabiduría oriental. 3.ª ed. Madrid: Gaia Ediciones; 1999.
8. Dethlefsen T, Dahlke R. La enfermedad como camino. 4.ª ed. Barcelona: Debolsillo; 2012.
9. Sánchez-García M. Procesos psicológicos en la somatización: la emoción como proceso. *Int J Psychol Psychol Ther.* 2013; 13(2):255-70.
10. Rús Bulchandani R. Comunicación consciente. Madrid: Hekay; 2014.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Guerra Tapia A. Acné. Madrid: Editorial McGraw-Hill Interamericana; 2008.
- Guerra Tapia A. Cuestión de actitud. Guía práctica sobre el envejecimiento. Barcelona: Random House Mondadori; 2005.
- Guerra Tapia A. Dermatología y comunicación: cómo comunicarse con pacientes adolescentes con acné. Madrid: Ábaco Soluciones Editoriales; 2006.
- Guerra Tapia A. Dermatología psiquiátrica (V-II): de la piel a la mente. Barcelona: Editorial Glosa, S.L.; 2009.
- Guerra Tapia A. Mitos en acné. Barcelona: Ediciones Mayo, S.A.; 2009.