

Salud con Propósito: El Vínculo Invisible que Fortalece el alma



Kathery Yuliette Guzmán Escobedo
ADEMEN

katheryguzman037@gmail.com



Jimena Sánchez Virgen
ADEMEN

jimenasanchezvirgen@gmail.com

“La espiritualidad ilumina la actitud, y con ella florece la salud”.(1)

Entre salones, hospitales y exámenes, aprendemos a ver el cuerpo como anatomía precisa. Sin embargo, pronto descubrimos que no todo se resuelve con medicamentos o técnica: el paciente necesita consuelo, esperanza y fortaleza interior, su espiritualidad se convierte en un factor que impulsa la plenitud y la sanación más allá de lo físico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.(2) Nos guste o no, existen tres dimensiones fundamentales que debemos de tratar abordar al relacionarnos con el paciente. Como futuros médicos y profesionales de la salud, debemos tener en cuenta que, para poder lograr una mejora en la salud del paciente, el bienestar mental es tan fundamental como el físico.

La doctora Cicely Saunders incorporó el aspecto espiritual en la atención paliativa a partir de su idea de "dolor total", que abarca el sufrimiento físico, emocional, social y espiritual. La conexión entre la espiritualidad y la salud es muy fuerte, manifestándose incluso durante la experiencia del dolor físico. (3)

El dolor no se limita a ser solo una sensación, sino que pasa por varias etapas: transducción, conducción, modulación y percepción, siendo esta última la etapa consciente del dolor, que involucra la sensación discriminativa, reconociendo físicamente el dolor, y luego los componentes emocionales que interpretan el dolor según las propias creencias y experiencias. Por ejemplo, durante la percepción del dolor, la ansiedad o el miedo pueden intensificar la sensación dolorosa, mientras que un estado de calma puede hacerla más llevadera, mostrando que el dolor se asocia con cómo el cerebro interpreta, valora y responde. Por ello, llevar a cabo una práctica espiritual permite resignificar el dolor.

Indagar en el paciente, su contexto de vida y su estado emocional, ayuda a brindar una mejor atención y calidad en el servicio. Nuestra meta como médicos es impulsar al paciente, y a nosotros mismos, a ver su salud como un aspecto más amplio, y no solo como la necesidad de tratar su enfermedad o como sinónimo de dependencia a un medicamento, sino como el equivalente de preservar un estado pleno, tanto físico, social como emocional.

Se ha demostrado que nuestras emociones impactan de manera directa en nuestra salud física, un ejemplo de esto es el papel del estrés en el organismo. Selye (3), en 1936, describió por primera vez la respuesta al estrés y mostró que, tras la exposición a condiciones adversas durante periodos prolongados, se presentaba lo que denominó la triada del estrés, mostrando repercusión en el cuerpo, afectando el sistema inmune, el equilibrio hormonal, así como el digestivo. Si bien es cierto que “la buena fe y los sentimientos” nunca serán suficientes para poder curar una enfermedad, creemos fielmente que impactan en el curso de la enfermedad. En este sentido, la espiritualidad se convierte en un apoyo fundamental, en las tres dimensiones del ser humano, siendo un pilar motivacional que impulsa al paciente a desear su recuperación, a mantener una visión positiva y a encontrar un propósito en medio de la enfermedad.

En este sentido, el médico debería incorporar la espiritualidad de manera más activa en la relación médico-paciente dando la misma importancia tanto al tratamiento farmacológico como a las emociones del paciente. Ignorar este último aspecto es limitar el concepto de salud y, en cierta forma, una falta de respeto a la totalidad del ser del paciente.

“La espiritualidad es simplemente poder renacer y trascender de toda experiencia desafiante y crecer con ella”.(7) No es una religión; por el contrario de lo que se piensa, es un enfoque con propósito. Deepak Chopra distingue la religión de la espiritualidad: señala que la religión se basa en creer en las experiencias de otros, mientras que la espiritualidad implica crear y vivir la propia experiencia trascendental.(8)

Tener una vida con significado beneficia directamente al sistema inmunológico, ya que influye en la toma de decisiones y en el estilo de vida. Como futuros médicos, debemos ser conscientes de que nosotros mismos decidimos el mensaje que queremos transmitir a nuestros pacientes y, con ello, el impacto que podemos generar en la evolución de sus enfermedades.

No se trata de imponer creencias, sino de reconocer que muchas personas encuentran en la fe una fuente de sentido, resiliencia y esperanza en medio de la enfermedad.