





Un ensayo testimonial del autor de Dei

Rafael Madrid Gimeno

# CHAMÁN

## EL PODER DE SANARTE

ESTRÉS VS COLON

PREVENIR ESTRÉS = PREVENIR CÁNCER

ESTRÉS ORIGEN Y CONTROL - DEL POSTRAUMÁTICO AL ACTUAL  
CONGÉNITO, EMOCIONAL, DOMÉSTICO, ALIMENTARIO, LABORAL, DEPORTIVO

MANUAL PARA UN ESTILO DE VIDA



Un ensayo testimonial del autor de Dei

Rafael Madrid Gimeno

# CHAMÁN

## EL PODER DE SANARTE

ESTRÉS VS COLON

PREVENIR ESTRÉS = PREVENIR CÁNCER

ESTRÉS ORIGEN Y CONTROL - DEL POSTRAUMÁTICO AL ACTUAL  
CONGÉNITO, EMOCIONAL, DOMÉSTICO, ALIMENTARIO, LABORAL, DEPORTIVO

MANUAL PARA UN ESTILO DE VIDA



Primera edición: abril 2026

© Comunicación y Publicaciones Caudal, S.L.

© Rafael Madrid Gimeno

© Mariano Saura Copete: diseño de portada

ISBN: 979-13-88195-46-4

ISBN digital: 979-13-88195-47-1

Depósito legal: M-10121-2026

Editorial Adarve

C/ Luis Vives, 9

28002 Madrid

[editorial@editorial-adarve.com](mailto:editorial@editorial-adarve.com)

[www.editorial-adarve.com](http://www.editorial-adarve.com)

Impreso en España

*«Nadie es Dios, pero sí una parte de Él»  
«Quizá no seamos doctores, pero sí autodidactas de la vida»*



A un excelente escritor:

Quiero hablar en estas líneas de alguien muy especial, como preámbulo a este compendio de consejos sobre episodios que he ido sufriendo sobre esta dolencia a lo largo de los años. Fue un hecho real que me ocurrió, el cual, de alguna forma, me hizo coincidir en el aspecto creativo y humano con la persona a la que me refiero al final. Consejos, como digo, en los que sin duda, viene a participar, al menos, entre un 15 y un 20 por ciento de la población de este país o de la humanidad entera, y muchos de ellos, sin enterarse.

Andaba por la cocina de mi casa haciendo cualquier cosa, quiero pensar que útil, cuando de fondo comencé a escuchar la voz proveniente del aparato de televisión. Me pareció que era la voz de alguien hablando en cierto tono exquisito, fuera de lo normal, y me llamó tanto la atención como para detenerme frente a la pantalla. «¿Es que este hombre no puede hablar de otra manera?», pensé mientras le observaba. «Pues seguro que no», me respondí mentalmente.

Aquel señor se expresaba así porque él era así, de raíz castiza, y así lo habían educado. Me pilló precisamente en un momento de mi vida en que me dio por escribir. En la entrevista que le estaban haciendo, también dijo que componía música, y me dije, con cierta envidia pasajera: «Mira, hombre..., ¡escribe y hace música, como yo!».

Pasaron los días y observé en las estanterías de mi casa un libro de aquel autor, que había leído mi mujer, con un título sobre algo sutil. Y continuó pasando el tiempo, hasta que, un nuevo día, escuché en las noticias que aquel hombre, al que yo envidiaba inocentemente, nos había dejado. La noticia me produjo una profunda tristeza, me quedé sin palabras, pues era bastante más joven que yo,

pero, sobre todo, aquellos que le conocíamos, aunque solo fuese de oídas, sufrimos más el impacto del suceso.

Comenzaron a caer un par de lágrimas por mis mejillas. La envidia, que no era otra cosa sino admiración, me había unido a él conectándome en su forma de sentir, pues ambos escribíamos, los dos componíamos música, los dos hablábamos en nuestras páginas de personajes, quizá etéreos, y los dos veníamos sufriendo de una dolencia en la misma parte sensible de nuestro interior.

¿Por qué será que vengo a pensar que, cuando sufrimos los creativos, buscamos refugio y remedio en lo mismo: el arte? Y todos coincidimos en esa relación etérea que existe, pero que no se ve, entre ese algo sutil que nos une en nuestra capacidad introspectiva.

Aquel hombre era Carlos Ruíz Zafón, una víctima más del cáncer de colon.

Dedico este ensayo en su recuerdo y en el de mi primo Manuel Gimeno Navarro, artista gráfico, quien también padeció la enfermedad de Crohn, y también a todos aquellos que han pasado por esta difícil prueba.

*A mis compañeros de la comunidad literaria:  
La escritura, al igual que la vida,  
es ese río enriquecedor de palabras que crece a medida que avanzas en él.*



## ÍNDICE DE CAPÍTULOS

<b>Prólogo</b> .....	15
<b>Introducción</b> Un planeta en estrés: ojo a la pérdida de peso.....	21
<b>Capítulo I</b> Estrés: un enemigo sin clasificar ¿Cómo afecta el estrés? .....	27
<b>Capítulo II</b> Una enfermedad llamada vida: no todo está perdido.....	35
<b>Capítulo III</b> Estrés: el inicio de todo lo malo .....	43
<b>Capítulo IV</b> Un cambio en nuestra actitud: la mejor defensa.....	55
<b>Capítulo V</b> La estrategia del pulpo: ¿cómo actúa el estrés?.....	63
<b>Capítulo VI</b> Origen del estrés.....	75
<b>Capítulo VII</b> Postraumatismo: lo peor del estrés, su continuidad.....	101
<b>Capítulo VIII</b> ¿Qué es el cáncer?.....	117
<b>Capítulo IX</b> Detección de la dolencia .....	123
<b>Capítulo X</b> Las enfermedades invisibles: ¿todo en un mismo saco?.....	129
<b>Capítulo XI</b> ¿Qué queremos decir con un estilo de vida? .....	139
<b>Capítulo XII</b> Un elemento ineludible: el poder del sol .....	147
<b>Capítulo XIII</b> Las reglas del juego: ¿existe una dieta perfecta? .....	159
<b>Capítulo XIV</b> Un buen consejo para tu alimentación .....	185
<b>Capítulo XV</b> «Prevenir y... terapia neural».....	191
<b>Capítulo XVI</b> Estrés vs. colon. ¡No bajas la guardia!.....	199
<b>Conclusión</b> ¿Y qué hace usted para vivir más?.....	207



## Prólogo

Mi testimonio como paciente de SII con estrés añadido

*Chamán: El Poder de Sanarte* es un ensayo testimonial en base a mi experiencia como enfermo de SII, con el añadido del estrés en todos sus ámbitos, tanto psicocognitivos como físicos. Los ácidos que producimos en nuestras diversas funciones digestivas condicionan nuestra salud, de la misma forma que su carencia también influye, y de ahí la importancia de nuestro control sobre ellos. Debido a esta alta influencia sobre y a través del sistema digestivo, bien podría titularse este ensayo *Estrés vs Colon*, pues, además, el estrés suele anteceder al mal de colon. En nuestras manos se encuentra el equilibrio y control de nuestra salud y, por tanto, la posibilidad de sanarnos. Es importante tomar el mantenimiento de nuestra salud nutricional y muscular, ya que, al pasar de los años, veremos de forma irremediable como la sarcopenia, palabra unida a los achaques de la vejez, pueda ir acomodándose en nuestra ruta de vida debido a este proceso silencioso.

Dentro de la maravillosa complejidad alcanzada por la biología transformadora del organismo humano, gracias a la naturaleza, hemos llegado a ser «omnívoros» pudiendo alimentarnos de cualquier cosa que llegara a nuestro alcance y así mantenernos vivos a través de los miles de años que llevamos sobre la tierra, de ahí nuestra conexión natural con el medio que nos rodea.

¿Pero, es actualmente esta forma de alimentarnos la más adecuada para nuestra supervivencia?, ¿cómo afecta la asimilación de los nutrientes en nuestro carácter y forma de ser?

Llevo, «conmigo mismo y mi organismo», años luchando de una manera u otra como paciente de SII o síndrome de colon irritable y, durante los últimos quince años, no hago más que ver cierta invasión, a modo de tendencia, doctores especializados en nutrición hablando de esta dolencia y su repercusión en los estados mentales de quienes la padecen. Es como si en esta época se hubiese descubierto un nuevo peldaño, y no digo que no, pero que esta dolencia y otras muchas han estado ahí desde que el hombre es hombre, y, yo, desde mi niñez fue algo que ya traía conmigo, y hablo de hace sesenta y siete años, cuando ya mi pediatra me recetaba dieta blanda y probióticos para combatirla.

Alcanzar el ideal humano en cuanto a una calidad del sustento que garantice nuestra salud física y mental, parece hoy por hoy una utopía. Escuché hace tiempo la frase «aliméntate de lo que procede de donde tú vives», es decir alimentémonos de la agricultura que proceda de donde nos hemos criado, pues, con toda seguridad es de lo que en épocas anteriores nuestros antepasados también se alimentaron y son esos mismos nutrientes los que les ayudó a subsistir. No quiere decir esto que tengamos que limitarnos a una cultura alimentaria puramente local, pero sí para una mayor tolerancia a muchos alimentos, inclusive al agua que bebemos. Esto es algo que va a ser beneficioso para nuestra salud intestinal, pues es esa misma alimentación la que fortaleció sus sistemas digestivos y, en mayor parte, es lo que hemos heredado de ellos. Tengamos en cuenta esto: aunque por naturaleza el ser humano sea omnívoro, criarnos en un lugar dependiendo alimentariamente de la naturaleza que nos rodea ha tenido forzosamente que influir positivamente en nuestra probiota intestinal y así en nosotros, por lo que seremos más afines a muchos alimentos y probablemente suframos intolerancias condicionadas por el cambio de este tipo de factor ambiental que es la alimentación autóctona, que actualmente se rompe en un mercado invadido por multitud de productos importados y procesados. Lo cierto es que, desde que el hombre va aumentando con más facilidad su velocidad por moverse de un

punto a otro, la medicina ha ido un poco perdida sobre lo importante que es el que uno se alimente de forma improvisada de esto o aquello, que no es lo mismo que comer lo que da nuestra tierra y la diferencia que ello provoca en nuestro interior, estableciendo este factor azaroso como condicionamiento a un tipo de estrés ignorado.

Lo que pretendo con la escritura de «*Chamán: El Poder de Sanarte*» es de alertar y alentar la capacidad de cada uno de nosotros por conocerse más a sí mismo, física y psíquicamente, y con ello saber administrar lo que necesita nuestro organismo nutricionalmente, a través de unas pautas lógicas, para poder mantener un equilibrio biológico mínimo saludable.

Existen unos agentes externos, como son los que mueven los hilos del tiempo a nuestro alrededor y hacen variar la meteorología, tal son los datos de temperatura, viento, humedad ambiental, etcétera. Ellos se encargan de mantener las condiciones óptimas de nuestro hábitat para nuestra supervivencia. Pero, del mismo modo que estos factores externos influyen en nuestro físico, también existen en nuestro interior elementos que condicionan nuestro sistema digestivo y su variabilidad puede desequilibrar una parte de nuestro organismo, como: temperatura, acidez, salubridad, gases, etc... produciendo molestias, interactuando en ese equilibrio que hay que mantener entre agentes y órganos internos que conviven con nosotros, y condicionan nuestra biología y psicología.

Somos nosotros mismos quienes, de forma imprudente o por ignorancia, al confiar en nuestra fortaleza física, sobre todo cuando nos sentimos bien o durante nuestra juventud, nos atrevemos a abrirnos a algún alimento extraño para nuestro cuerpo y caemos en esa trampa de insalubridad, produciendo inconscientemente el desequilibrio de una parte de nuestro organismo. También puede ser por ingerir en exceso, o incluso de tomar una sustancia tan simple como: el agua fría, alcohol, bebidas carbonatadas con dióxido de carbono, ácidos o alcalinos, u otros como: el azúcar, la sal, etc...,

todo esto tiene un nombre, es la pérdida de nuestra homeostasis biológica. Este desequilibrio comienza por el sistema digestivo, mediante la secreción de ácidos, continúa con el colon, razón por la que sea la segunda causa de cáncer en el Mundo, y puede afectar a cualquiera de nuestros órganos vitales haciendo bajar la barrera de nuestras defensas, nuestro sistema inmune, influyendo en nosotros de forma física, mental y psíquica. Pero también es nuestro cuerpo, nuestra fortaleza física, la que tenemos que ocuparnos de alimentar y equilibrar con buenas costumbres, como el ejercicio, pues el ejercicio físico supone, no solo recargar nuestras baterías, sino mantener y renovar nuestro soporte muscular. Él, junto con nuestra alimentación, van a ser los generadores que nos ayuden a mantener la vitalidad de nuestro organismo.

Por lo general, actualmente se tiende a echar la casa por la ventana en cuestión de consumo alimentario, ya sea envasado o no, ante la necesidad de saciar nuestro apetito. Sin gran información en normas sobre alimentación preparada, nos dejamos embaucar por la industria alimentaria que se esfuerza por envasar y hacer más atractivo el sabor de sus productos, con un exceso de química, azúcares, etc... La medicina moderna, junto con la química y la farmacopea, han luchado por acaparar nuestra atención y confianza en este negocio en que se ha transformado la cura y recuperación de nuestra normalidad saludable, inflando el mercado con cientos de productos, dándoles carácter de milagrosos o atractivos. Pero, también existen medios para recuperar y mantener esa constante vital de equilibrio mediante otros, llamados adaptógenos. Los adaptógenos tienen cariz de complementos naturales alimentarios saludables, muchos de ellos ancestrales, son administrados por especialistas en nutrición y osteópatas, y ayudan a recomponer nuestro equilibrio vital y nuestra salud, combatiendo factores perjudiciales como: la acidez, el estrés, etc...

No somos conscientes de la gran importancia que tiene lo que ingerimos y sus consecuencias en el desarrollo de esta, de por sí, difícil enfermedad, que se nos bautiza con tantos nombres, según

los síntomas en la parte de nuestro cuerpo a que afecta, hasta que comenzamos el vía crucis como consecuencia de extrañas sintomatologías silenciosas que de forma inconsciente nosotros mismos hemos provocado, aparte de la edad, y nos dicen que esta u otra enfermedad está llamando a nuestra puerta.

«Nada cambia mientras todo continúe igual en nuestra costumbre diaria de sustento, mantenimiento físico, trabajo, y relaciones sociales y afectivas». Por eso aprovecho estas líneas para decir que nuestra sociedad precisa de una asignatura de tipo nutricional para acercar a las aulas y dotarlas de este conocimiento tan básico y necesario para la salud de nuestros hijos, como introducción a un estilo de vida: la educación nutricional. Teniendo en cuenta que de lo que estamos hablando es para nuestra mejor versión, tomemos cartas en este primordial asunto. Lo que hay que saber es que no podemos pretender un cambio en nuestra salud si no cambiamos antes nuestros hábitos saludables.



## Introducción

### Un planeta en estrés: ojo a la pérdida de peso

Aunque siempre me sentí diferente, ya desde niño hubo algo en mi cuerpo que se detuvo a partir de los diez años, posiblemente generado por mi ansia de cambiar mi musculación y desarrollar mi físico. Pero fue muchos años después, sobre los cuarenta y cinco años, cuando llegué a un punto de retorno en mi vida en el que un cúmulo de circunstancias comenzó a coincidir en el tiempo y a afectar mi salud, ya casi todo lo que comía no me sentaba bien.

- **En el trabajo**, una fusión de empresas, con el consiguiente reajuste de plantilla y un considerable recorte económico en mi despido, me afectó sin que fuera consciente de ello, pues nunca pensé en que algo así me afectaría tanto.
- **En el deporte**, que era uno de mis refugios, comencé a exigirme demasiado, más allá de los límites de mi fuerza; quería demostrar ser el mejor, y como consecuencia, fui bajando de peso.
- **En el terreno emocional**, cuando llegaba a casa intentaba evadirme, quizá en mis sueños, nuevas ilusiones o promesas casi imposibles o difíciles que uno se hace a sí mismo a cierta edad. Pensando en mi recuperación me aislé, caí al borde de lo ascético y, sumergido en lo existencial, comencé a escribir.

Deduje que de todo ello, algo me estaba ocurriendo y comencé a bajar de peso, el estrés había comenzado a afectarme y, con toda seguridad, en busca de tranquilidad, esa fue la verdadera razón de refugiarme en la escritura y la música. Pero, en el rastreo obstinado de una causa, hubo un cuarto elemento que tuve que intuir: todo aquel acontecer generacional arrastrado en el tiempo, sufrido por mis abuelos, bisabuelos, tatarabuelos... quien sabe. Doy gracias a Dios cada día por darme cuenta a buena hora y haber aprendido a conocerme mejor. Esto me hizo pensar que nos movemos en la espiral de un mundo donde la competencia empresarial, deportiva, emocional y laboral, nos arrastra hacia «un planeta en estrés». Lo cual quiere decir que, mientras no controlemos nuestro equilibrio interno y vital adoptando ciertas normas y no seamos conscientes de hasta qué punto pueden arrastrarnos los hábitos de actividad que afectan a nuestros tres sectores cognitivos, de los que hablaré largo y tendido en este ensayo, podemos ser víctimas de cualquier enfermedad (capítulo XII: las reglas del juego).

Y aquí voy a hacer un inciso en honor a alguien. Recientemente perdí a un amigo, bueno en realidad era un amigo del pueblo ya que debido a su trabajo su popularidad era considerable. Este amigo murió víctima del ELA, que según las iniciales a la que obedece el nombre de la enfermedad es «Esclerosis Lateral Amiotrófica». El ELA afecta a la comunicación neuronal que existe entre músculos, incluido el aparato motor, o sea los músculos de las piernas, y nuestro cerebro, y controlan los movimientos voluntarios. Esto, según vamos entrando en edad, es una tónica prácticamente normal, cosa que no debería ser así. Pero, según nos hacemos mayores, baja nuestra actividad endocrina hormonal, afectando su variabilidad a trastornos en diversos órganos y muchas funciones comienzan a fallar a nivel psíquico y físico. De manera que fíjense en la importancia que puede tener para nuestro sistema cognitivo el mantenimiento de esas buenas costumbres de que hablo en este ensayo, que por su carencia, fácilmente se pueden achacar esta enfermedad a un tipo de estrés, y que se pueden resumir básicamente

en tres apartados: 1) Una ocupación que suponga sustento y, a ser posible, realización. 2) Nuestra alimentación sanadora con el ejercicio físico que nos retroalimente muscularmente. 3) Las ilusiones, donde entra el cariño con nuestras relaciones sociales, amistosas, y también, amorosas.

Más adelante menciono el tema sin extenderme demasiado, pues no soy médico, aunque me autoanalizo mucho, pero sí observador, y veo como mucha gente condiciona sus costumbres cognitivas por temas que tienen su origen en nuestra psique, como: manías, dejadez, mal ambiente en el hogar, que con el tiempo se expanden como tipos de estrés que hacen mella y tienen consecuencias físicas afectando al resto del cuerpo. Por eso mi primer consejo es «no dejes de tener ilusiones, intenta ser feliz, tener motivaciones para vivir». La soledad es muy dura, pero busca su contrapartida, aquello que te conviene pensando en tu libertad y tu felicidad. Cuando vivimos en familia lógicamente estamos condicionados a las necesidades de aquellos que conviven con nosotros, busquemos en cada situación nuestro lugar, nuestro apoyo, y habrá que dejar algunas cosas para ese otro momento.

Estas páginas son el resumen de toda una vida de haber pasado por esta común dolencia, hablo del SII, algo con lo que convives a diario y que, para mí, pasó desapercibido al considerarlo como inexistente o como normal. Es como el ciego que no ve y que si no tiene alguien que le explique qué es el sentido de la vista no lo va a comprender, si no es a base de golpes y su experiencia en una lucha constante con el dilema acierto error, con el fin de identificar qué es lo que realmente te causa estrés. Sin embargo, es a partir de la edad madura cuando nuestra sensibilidad crece y vuelves a entrar en contacto con ello, como en un bucle, debido al cúmulo de las exigencias psíquicas, físicas y mentales de toda una vida recorrida. Es entonces cuando la bestia silenciosa despierta y te hace pasar por momentos difíciles. Y, no sé por qué, pero no descarto, sino que defiendo, por asociación de sintomatología, que esta misma

podría ser una de las principales causas que influye en toda esa ola de nuevas dolencias llamadas «enfermedades invisibles».

Habrá momentos en que no sepas qué te ocurre ni por qué. No lo tienes clasificado como enfermedad, y tampoco la medicina lo ha sabido o querido catalogar por falta de pruebas consistentes, temor al error o a la inseguridad, pues cada persona es diferente y tiene unas sensibilidades que obedecen a situaciones diferentes (capítulo I: estrés: un enemigo sin clasificar). Cuando empiezas a sufrirlo, podrías pasar años ignorándolo, sin saber lo que te ocurre y sin conocer los muchos remedios necesarios para paliar sus consecuencias. Además, el estrés no arroja demasiadas pistas en los resultados de las analíticas de sangre hasta su momento final, una vez te ha debilitado. Sin embargo, su avance delata síntomas que se van manifestando durante su transición, de forma física y psíquica. De hecho, su sintomatología viene disfrazada entre otros efectos que poco a poco afectan nuestro organismo, órganos, músculos, glándulas, vísceras, en los que influye en cadena. Esta ha sido la razón que me ha empujado a escribir este ensayo, como testigo y paciente de tres generaciones —que yo sepa— en las cuales en mi familia se ha sufrido el comúnmente llamado síndrome de intestino irritable (SII).

**¿Qué causa el SII?** Ya lo estamos viendo si estamos abriendo el ensayo hablando del estrés, pero este se puede activar a través de varios canales neuronales pues sus causas vienen ligadas a nuestro sistema cognitivo, en el párrafo siguiente resumo esto. Se habla de él como un trastorno común que puede afectar a cualquier parte o a todo el sistema que forma el tracto gastrointestinal, y en el que participa cualquier tipo de síntoma que parece común, pero que a la larga no lo va a ser: gases, diarrea o estreñimiento, dolor, calambres, distensión del estómago, etc...

El SII, o colon irritable, es en sí una enfermedad que se activa por presión nerviosa, pero puede ser también una dolencia congénita heredada postraumática, y es posible que se active mediante algún evento de presión emocional, psicológica o de sobreesfuerzo

físico contemporáneo, es decir, por eventos sufridos por nuestros ancestros o de esta misma época en la que vivimos y vienen a afectar a los sectores que componen nuestro sistema cognitivo. No es contagiosa, pero, según estudios, se transmite genéticamente. El SII no es mortal, en principio, pero se puede complicar. Si no estás alerta, puede deshidratar, debilitar y afectar tu organismo, dando origen a otras dolencias que merman tus capacidades físicas y mentales, tu calidad de vida y añaden problemas a lo cotidiano, condicionando nuestra movilidad. Por eso es preciso estar pendientes mediante nuestro estilo de vida, sin bajar la guardia, para no prolongar y atajar sus consecuencias lo antes posible. Esta va a ser prácticamente la base fundamental en la que se sienta este ensayo. En él se habla de casos y experiencias que lo provocan, pero también de buenas costumbres que nos pueden ayudar a controlarlo (capítulo XI: ¿qué queremos decir con un estilo de vida?).

Pero también existe, y como no, ese tipo de enfermedad de tipo emocional que nos hace daño por vía empática o de consideración, y que, sin embargo, sí que nos avisa. Recuerdo cuando era pequeño y en mi entorno, ante un enfado familiar pasajero, escuchaba una frase, entonces muy común para mí, que decía: «me va a hacer la sangre negra». Con el tiempo he podido comprobar que esto existe, y de que se trata de un preaviso que se hace patente exteriormente que como consecuencia, afecta al color de nuestra piel, y pienso que es debido a temas por crisis emocionales.

Las personas que directa o indirectamente hemos convivido con todo este tipo de dolencias llevamos arraigados sufrimientos, pasados o presentes, que desembocan en depresiones y ansiedades que se sufren interiormente o se exteriorizan a la larga, que se intentan justificar con actitudes de amargura hacia el mundo (capítulo VII: el estrés postraumático y su continuidad). Por lo general, se reflejan en el carácter, y las consecuencias las paga el círculo social más cercano: los allegados, los congéneres, la familia, quizá en el trabajo o los amigos. Tenemos que mirar en ambas direcciones para controlar y buscar un equilibrio entre la comprensión

y el perdón, para que sean ellos quienes nos acompañen en este complicado camino, muchas veces heredado, del que no somos conscientes (capítulo XIV: estrés vs. colon. ¡No bajas la guardia!).

La finalidad de este ensayo es que sus consejos sirvan a modo de «botiquín de campo», un manual de ayuda para prevenir o calmar el estrés, ya sea que lo sufras o no, y para comprender mejor a quienes lo padecen.

## Capítulo I

### Estrés: un enemigo sin clasificar

#### ¿Cómo afecta el estrés?

Imagínate en esta escena cuando te dispones a ir al trabajo: sueña el despertador por la mañana, aún es temprano. Te levantas, vas a la cocina y te preparas un café o el desayuno, mientras echas una rápida mirada al reloj. Vuelves a la habitación, te vistes, sales de ella apresurado y te tomas el café. Te terminas de asear, limpias tus dientes y te retocas un kiriki que te planta cara en la cabeza. Estás a punto de salir por la puerta, pero te das cuenta de que no llevas la cartera y regresas con paso ligero hasta tu habitación para cogerla. Por fin, sales de tu casa resoplando. Una vez en la calle no sabes exactamente donde dejaste aparcado el coche, por fin lo recuerdas y llegas a él. Te diriges al lugar donde la empresa tiene su sede, pero tienes que aparcar y no encuentras aparcamiento, mientras tanto estás pendiente del reloj porque sabes que ya no llegas a tiempo, tus nervios están a flor de piel y tu estado mental te acelera.

Esta situación es un simple ejemplo de algo que a casi todo el mundo le suele ocurrir a diario, antes de salir de casa: las prisas nos hacen olvidar cosas y nos ponen de los nervios. Por otro lado, eres joven, y el aliciente laboral, que es difícil conseguir, es satisfactorio para ti, pues te va a permitir vivir o quizá realizarte. Estás dispuesto a hacer lo que sea por él. Digamos que ese podría ser parte del «estrés bueno», ya que vas a trabajar y te van a compensar por ello.

Es una buena razón para estar contento. Es posible que, debido a tu juventud y energía, tal rutina no suponga para ti ningún tipo de presión o esfuerzo.

Pero piensa en esta dinámica repetida cada día, cada semana, cada mes..., unida a nuevas actividades que van surgiendo de forma espontánea y a las que necesitas llegar a todo. Es posible que, a la larga, detectes que algo se va acumulando en tu cabeza, aunque no sepas exactamente qué es. Es fácil que ese estado de tensión se refleje en tu área laboral, en tus relaciones personales, en tu familia... Incluso, si tienes una mascota, lo más fácil es que ella pague las consecuencias de tu estado emocional. Y si es un perro, seguramente no va a parar de ladrar, él también quiere su parte de atención y refleje tu estado nervioso como si fuese un espejo.

El estrés bueno tiene un peligroso aliado. Tras esa inocente cara existe una bestia oculta, causante de un potencial y peligroso acontecer, y no es otro que él mismo. ¿Te lo puedes creer? Pues sí, el estrés bueno es el gancho que te arrastrará inocentemente y te llevará por su mismo camino hasta el otro lado de la balanza: el estrés malo. El estrés suele comenzar en nuestra vida cotidiana como un elemento sutil, una droga que parece darnos la vida, y en cierto modo, así es, pues nos empuja hacia la continuidad en nuestra actividad. Pero como toda droga, incluso el azúcar, si no lo controlas, su gran peligro radica en su acumulación y en la facilidad con la que se puede pasar de un extremo al otro, al estrés malo. No existe una barrera o línea visible que lo separe, salvo que seas tú mismo quien lo detecte, prevea y controle. Si no lo haces, porque te hace sentir bien y pletórico, con el tiempo será él quien te controle a ti sin que te des cuenta, dañándote. (Más información sobre esto en el capítulo IV: la estrategia del pulpo: ¿cómo actúa el estrés?).

Con toda seguridad, habremos escuchado más de una vez la frase: «Lo mismo que nos da la vida es lo que nos la quita». Cualquier falta de administración o control sobre algún alimento, actividad, agente físico o químico (ruido, gluten, esfuerzo, etcétera), externo a nosotros y relacionado con nuestra supervivencia, puede

afectarnos y hacer que pase de ser algo beneficioso y enriquecedor a nocivo, ya sea por exceso o contaminación. Podríamos comparar el estrés como el martirio oriental denominado «gota china». La gota china consistía en dejar caer constantemente una gota sobre la frente de la víctima, cada cinco segundos. Al principio parece un juego de niños, sin embargo, al cabo de cierto tiempo, las consecuencias van a provocar daño físico, irritación, y daño psicológico. Para demostrar esta teoría, basta con observar cómo, cada vez que el ser humano inventa o descubre algo, de inmediato le da un giro de ciento ochenta grados para utilizarlo en su contra. Solo quiero remarcar con esto que cualquier cosa o sustancia, tiene esa vis o capacidad de transformación de buena a mala, según la proporción, orientación, constancia, o el uso que se le dé, y el estrés, también.

Aunque este ensayo se va a centrar en la consecuencia de nuestra debilitación orgánica, el síndrome del intestino irritable (SII) o enfermedad del colon irritable, también abordaremos su preámbulo con el principal causante de todos sus males: el estrés, que es de lo que hemos comenzado a hablar, y su repercusión en nuestra salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aplica una definición al estrés en un sentido amplio y positivo, y dice que: «El estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales, se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. A primera vista, observamos que en esta breve y limitada explicación no se contempla como una enfermedad. Parece que se considera una dolencia inocente, exenta de culpa, como si todo lo causado por ella no tuviese consecuencias.

Pero claro, antes habría que ver a qué tipo de estrés nos estamos refiriendo. Yo conozco tres tipos, ¿recuerdan aquella película de *El bueno, el feo y el malo*? Luego les contaré sobre sus tres estados y sus tres orígenes, pero tengan en cuenta estas tres facetas, que bien pueden ser las tres caras del estrés.

En medicina, sin embargo, el estrés se define como: «La respuesta del cuerpo a un estado de presión física, mental o emo-

cional». Y añaden: «Altera las constantes de nuestro organismo, produciendo frustración, ansiedad, enojo o depresión». Esta definición es mucho más completa y avanzada en cuanto a las consecuencias que puede producir en su punto álgido, y es mucho más adecuada para nuestra época. Sin embargo, según dicen algunos manuales, «no existe un examen para diagnosticar esta dolencia. La mayoría de las veces el especialista puede diagnosticarlo en base a sus síntomas».

Cuando cogemos un resfriado común, exteriorizamos unos síntomas: tos, fiebre, estornudos... Toda una serie de alarmas que nos avisan de unos cuidados previos, ya sea para prevenir o acabar con el virus. El estrés no es un virus, pero sí puede abrir la puerta a su entrada por debilitación de nuestro organismo. Sin embargo, aunque conlleva una sintomatología, al no ser transparente ni conocida en sus inicios, cuando es leve, no se le achaca gravedad. En segundo lugar, al no tomar unas medidas adecuadas de inmediato, caemos en su trampa. Recuerdo cuando tuve mi crisis de estrés laboral y, en la primera visita, mi médico de cabecera no me quiso dar la baja. Más tarde, tal como me recomendó un amigo médico, acudí a la psicóloga para indicarle la sintomatología que sufría. No tardó nada en decir: «Eso es estrés..., cógete un mes de baja». Era justo lo que necesitaba, pues jamás había sufrido de estrés y no sabía lo que era. Fue mi intuición la que me empujó a probar con ese descanso que necesariamente mi interior iba buscando. Vemos, pues, que muchas veces no tenemos ni siquiera comprensión o apoyo médico. Como resultado, cuando nos damos cuenta de la verdadera gravedad, la enfermedad ya ha podido afectar zonas importantes de nuestro organismo. Curar una crisis de estrés puede tardar semanas, meses o, en casos de estrés postraumático, incluso años o nunca. En cambio, curar un resfriado solo lleva tres días o una semana y sus síntomas son obvios.

El estrés es un mal sin clasificar, tan presente en nuestras vidas como el aire que respiramos, pero no se deja ver. Solo se le presta atención cuando ya está avanzado y se muestra a través de sus

consecuencias, momento en el cual es más difícil de combatir; lo normal sería prevenir, anticiparnos a sus efectos. Actualmente, nos damos cuenta de que sus consecuencias son enfermedades graves que han hecho sufrir a sus víctimas durante siglos. Jamás lo clasificó la ciencia, ya que no se le relacionó directamente con esas dolencias que producía o se intentó tratar con fármacos. Estas dolencias aparecen lentamente con el tiempo, dejando al estrés aún en la actualidad como un «cómplice oculto». ¿Por qué digo cómplice? Porque no hay enfermedad que nadie conozca mejor que el propio enfermo. Y precisamente esta, y me refiero al SII, con su silencio y desgaste en el microbioma deja abierta una fisura inmunológica en nuestro organismo por donde puede entrar cualquier otra enfermedad, por extraña y desconocida que sea, afectando a diferentes órganos de manera indirecta, sin una relación directa y clara en los síntomas, es decir, sin dejar huella. Así, se encasilla como un simple estado de ánimo, tendente a bautizar con nombres de enfermedades según las zonas afectadas, generalmente aquellas a las que el enfermo es más propenso o débil, como: fibromialgia, osteoporosis, psoriasis, alopecia, acné, dermatitis, etcétera; o a donde lleva psíquicamente, con depresiones, ansiedades, etc.... Todo esto mencionado, más habitual en amas de casa, no es más que el resultado de un largo periodo de estrés y falta de atención a uno mismo, debido a la rutina de actividades cotidianas convertidas en hábitos y costumbres prolongadas. Una persona no es un engranaje de una maquinaria, pero viene a ser lo mismo. Hablamos de un ser vivo en constante movimiento, necesario para un papel social primordial y, por lo tanto, susceptible de sufrir desgaste físico, mental y emocional a largo plazo.



Las personas con dolencias de SII o colon irritable tenemos tendencia a la hiperactividad, somos sensibles debido a alteraciones naturales e influencias de la glándula tiroides en la secreción hormonal, por lo que también tenemos tendencia al hipertiroidismo condicionando el cuadro de nuestro metabolismo. Se nos puede comparar perfectamente con un motor que, fuera de lo normal, se tiende a acelerar por su propia naturaleza. Y, por la misma razón que a un motor acelerado de por sí no se le puede subir de revoluciones, a una persona que sufre SII con puntas de hipertiroidismo tampoco se le puede alimentar con ciertas actividades o con alimentos, como: excitantes, picantes, fritos, etcétera, porque, lógicamente, su motor, sistema digestivo y glándulas, se excederá de su límite de revoluciones al producir un exceso de ácidos y secreciones hormonales que van a repercutir y dañar sus órganos, causando su desequilibrio funcional.

Esta tipología, como sufridor de SII, ni siquiera se refleja en análisis clínicos, por lo que la medicina, al menos hasta ahora, ha estado perdida en ese compendio en el que se debería detectar a los que la padecemos. Únicamente un doctor que sufra o haya tratado ya esta dolencia puede entender y ser más empático y cercano a las consecuencias que este tipo de enfermedad origina. Es lógico comprender entonces nuestra tendencia a ser nerviosos, acelerados y sensibles para muchas cosas, y con más razón cuando aumentamos inconscientemente nuestra actividad. Además de esto, cuando sufrimos crisis digestivas, solemos decaer como consecuencia de la deshidratación que padecemos hasta que nuestro organismo se recompone, y de ahí provienen las típicas alteraciones entre depresiones y ansiedades en las que alguna vez caemos. Desde el momento en que comencé a sufrir personalmente sus efectos con más intensidad en el año 2012, aún no había información al respecto, y pude comprobar que apenas se estaba empezando a investigar en los grandes hospitales la relación del cáncer con aquellas enfermedades invisibles cuya causa iba asociada a estados mentales y psíquicos. Por esta razón, en el campo de la medicina el estrés siempre fue un enemigo sin clasificar.



## Capítulo II

### Una enfermedad llamada vida: no todo está perdido

El síndrome del intestino irritable (SII) o síndrome del colon irritable es una enfermedad que puede ser congénita, es decir, hereditaria, o bien puede iniciarse en los que la padecen por determinadas circunstancias presentes, como el estrés causado por nuestro moderno estilo de vida, donde queremos llegar a todo, cueste lo que cueste, y otras veces por hábito o costumbre, por futuros proyectos o temores por razón de riesgo, haciéndonos preguntas del tipo: ¿qué pasará si hago esto o me aventuro en aquello?

Sin embargo, en su favor, también hay que decir que, si podemos contar algo sobre él, es porque iniciamos con él ese empujón necesario para emprender cualquier actividad que nos atrape y con ello nos ha dado la oportunidad de vivir hasta llegar a ese otro lado, el negativo. Si conseguimos prever su actividad, lo que debiéramos hacer también es aprovechar ese tiempo maravilloso que nos concede la vida para regular su intensidad mediante el control de nuestro ímpetu a través de medidas que logren contrarrestar sus causas. Por eso, por todas las vivencias que tuve mientras fue para mí una dolencia semioculta, y por cada vez que me he sobrepuesto a una de sus crisis, animándome con la frase: «¡Ánimo, vas a mejorar!», podríamos bautizar el SII como «una enfermedad llamada vida».