



EDITORIAL

CUERPO MENTE Y AMBIENTE EN PSIQUIATRÍA

La Psiquiatría es una especialidad médica, que para su práctica requiere de un amplio conocimiento del ser humano, esto debido a que comprende el estudio de la causas y tratamientos de la enfermedad mental, así como las acciones para su prevención.

El conocimiento del ser humano no es tarea fácil, ya que cada persona posee una base estructural biológica que se integra a un contexto ambiental, psicológico y social, cada uno de ellos en constante comunicación, que al final generan una alimentación mutua de información, dando como resultado un crecimiento progresivo y solido de todos aquellos elementos que nos caracterizan como seres humanos.

La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”, por lo tanto, el reto para mantener la salud mental va más allá de la ausencia de una afección mental, sino que también apunta hacia la prevención y rehabilitación, con el objetivo de alcanzar

un verdadero estado de bienestar en el individuo.

Ahora bien, cuando mencionamos la palabra, “mental” en su concepto básico, “mente” podríamos pensar en una entidad abstracta, la cual, nos permite ser conscientes de nosotros mismos, conscientes de nuestra naturaleza humana diferentes a otros seres vivos.

Pero podríamos preguntarnos, ¿dónde se encuentra ubicada la mente?, ¿es parte de nuestro de cuerpo?, ¿está fuera de nuestro cuerpo?, ¿por qué una entidad abstracta como la “mente” puede enfermar?, ¿cómo es que los psiquiatras tratan con la mente?; estas son preguntas válidas, que alguna vez yo mismo me plantee.

Utilizo la palabra “abstracta” porque señalo una entidad a la cual no estoy mirando de forma directa, no la puedo tocar y mucho menos “biopsiar”, o sea, no puedo extraer un segmento de la mente, para mirarlo a través de un microscopio; sin embargo, sé que existe y está aquí conmigo ayudándome a escribir esta reflexión. Aunque esto también me lleva a la siguiente pregunta: ¿soy yo quien escribe esta reflexión, o es mi mente



quien la escribe y yo le facilito mis dedos para digitar lo que ella desea expresar?

Para explicar estas ideas enmarañadas, comencemos por lo básico en la historia de cada uno de nosotros, iniciamos nuestra existencia con dos células que se unen y generan la concepción; luego, con el paso de las horas se inicia la división celular, o sea, a partir de una célula aparecen dos, cuatro, seis hasta llegar a ser millones y millones, con tal grado de diferenciación y especialización que llegan a formar tejidos y órganos, cada uno de ellos con una función superespecializada dictada por nuestros genes.

Como consecuencia de este proceso creativo, surge el órgano maravilloso que llamamos cerebro, con sus 100 millones de neuronas reposando en una cama de ácidos grasos junto con muchas otras células que complementan sus funciones. Este órgano posee acciones altamente especializadas, que van desde el control de la respiración, temperatura, frecuencia cardíaca, control motor, memoria y desarrollo del lenguaje, así como, funciones instintivas, a saber, la supervivencia, búsqueda del alimento e interacción con el medio, entre muchas otras. Cada una de estas acciones está orquestada por áreas cerebrales específicas y la interacción de cada una de estas áreas. Basándonos en esta misma premisa, podemos explicar el origen de la mente,

como consecuencia de la interacción de diversas operaciones complejas entre las diferentes áreas cerebrales a través de los circuitos neurales en *feedback*.

No obstante, todos estos procesos neurales no son suficientes para crear “la mente”, también se requiere la interacción con el ambiente, todo aquello que nos rodea se convierte en información que, a través de los sentidos ingresa en nuestro cerebro asociándose a la información interna, que con la ayuda de diferentes sustancias químicas, producidas por nuestras células, van progresivamente moldeando las conexiones neuronales, para que crezcan y se desarrollen con nuestro propio sello personal. Estas conexiones ya personalizadas, en conjunto, forman lo que hoy conocemos como el “conectoma humano”, lo cual puede conceptualizarse como una amplia red de circuitos organizados que integran y procesan información proveniente de diferentes puntos de nuestro cerebro incluyendo información de otras partes de nuestro cuerpo y del ambiente en que nos desarrollamos; viéndole de una manera simplista, todo este procesamiento de información da como resultado ese concepto abstracto que conocemos como “mente”.

La “mente”, nos da la capacidad de percibir aquello que ocurre dentro y fuera de nuestro cuerpo, nos da paso a la conciencia



de percibirnos a nosotros mismos con nuestra propia identidad en un entorno determinado, por lo tanto, nos hace capaces de crear e imaginar acciones futuras y sus consecuencias, o bien la posibilidad de cerrar nuestros ojos e imaginar el escenario de un exquisito desayuno, solo con el simple hecho de percibir un aroma a café.

Ahora bien, en el marco clínico, todos los hechos que llevan a la creación de la mente y de nuestra propia conciencia, implicaran un desafío para comprender el origen de un trastorno mental, ya que, no solo involucra una vulnerabilidad biológica, cerebral o de cualquier otro órgano de nuestro cuerpo. Hoy sabemos que un problema mental puede ser el síntoma de una afectación o enfermedad médica, tampoco podemos dejar de lado situaciones o hechos que provienen del ambiente y que afectan al individuo. El adecuado conocimiento de los diferentes contextos (biológico-ambiental), como origen de un trastorno mental, estará relacionado con el éxito del tratamiento, la rehabilitación y la prevención de la enfermedad.

Es entonces una responsabilidad de los médicos psiquiatras, el comprender una amplia gama de factores que influyen en la aparición de diferentes trastornos mentales, tales como alteraciones fisiológicas y bioquímicas de nuestro organismo, pasando por enfermedades médicas y neurológicas que se manifiesten con síntomas

psiquiátricos, así como las alteraciones en las funciones químicas y moleculares, sin dejar de lado la relación, interacción y el impacto del ambiente en nuestra salud mental.

Por lo tanto, debemos observar al individuo como una sola entidad que está inmersa en un contexto biopsicosocial equilibrado y desde el cual, podríamos desarrollar técnicas cada vez más especializadas en el diagnóstico, tratamiento, prevención y rehabilitación de la enfermedad, así como la creación de herramientas que permitan la adecuada promoción de la salud mental.

Dr. Antonio Sanabria Quirós
Médico psiquiatra, Hospital Nacional
de Salud Mental
Coordinador Nacional de la
especialidad en psiquiatría
PPEM- UCR