

SOMOS LO QUE HABLAMOS

Luis Rojas Marcos

1

Hablar: medicina de la calidad de vida

La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades.

Organización Mundial de la Salud,

«Constitución de la OMS: Principios», 1946

Un número creciente de estudios científicos demuestra que algo tan natural para cualquier ser humano como hablar está íntimamente relacionado con la buena salud y la satisfacción con la vida en general. De hecho, hablar, en cualquiera de sus formas, no solo añade vitalidad a los años sino también años a la vida. Por eso hablar se ha convertido en un remedio esencial de lo que hoy llamamos «medicina de la calidad de vida». Me explico. Gracias a los enormes avances en el conocimiento, la medicina actual ha ampliado su misión tradicional de prevenir y curar enfermedades con el fomento de actividades que protegen y auspician nuestra calidad de vida. Las semillas de este nuevo cometido de la medicina fueron sembradas por el médico croata Andrija Štampar y el diplomático chino Szeming Sze en 1946, cuando lograron que la Organización Mundial de la Salud (OMS) definiera la salud como «el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». «La salud es condición básica para la felicidad, las relaciones armoniosas y la seguridad...», declaró la OMS.

La idea de promover activamente el bienestar de la población tampoco entraba en la misión principal de la psicología. Esto explica que, hasta finales del siglo XX, los profesionales de esta ciencia prestaran más atención a la ansiedad que a la confianza, a la tristeza que a la alegría. Sin embargo, en el año 2000 un grupo de psicólogos, encabezado por Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, fundó la ciencia de la psicología positiva, que estudia los rasgos de la personalidad y las actividades que contribuyen al bienestar emocional y la satisfacción con la vida. «Los científicos de la mente del nuevo milenio no solo se preocuparán por corregir lo peor de la condición humana, sino que también se dedicarán a identificar y promover lo mejor», decía Seligman.

En la práctica médica, el ejemplo más tangible y memorable de medicina de la calidad de vida es la píldora anticonceptiva. Comercializada en 1960, esta combinación de estrógeno y progesterona no cura ni previene ninguna enfermedad: sencillamente inhibe la ovulación en la mujer y, por lo tanto, el embarazo. La píldora ha liberado a millones de mujeres en todo el mundo y mejorado su calidad de vida al poner en sus manos la crucial decisión sobre la maternidad. Otros ejemplos más recientes de fármacos de la calidad de vida incluyen cremas y ungüentos que borran arrugas de la cara o combaten la calvicie, estimulantes del estado de ánimo y facilitadores del sueño, sin olvidar la pequeña tableta azul, compuesta de sildenafil: la célebre Viagra. En un inicio utilizada para tratar la angina de pecho, desde 1998

se receta para restaurar el saludable y placentero vigor sexual en hombres maduros estresados, aburridos o con el metabolismo alterado.

Más allá del mundo de los fármacos, otro conocido ejemplo de medicina de la calidad de vida es la actividad física. Desde los años ochenta, innumerables estudios demuestran que el ejercicio físico habitual fortalece nuestro sistema inmunológico, ayuda a prevenir dolencias cardíacas como la enfermedad coronaria y también la obesidad y la diabetes tipo 2. Además, el ejercicio aumenta la resistencia al estrés, protege de la depresión e induce estados de ánimo positivos al incrementar la producción de serotonina en el cerebro, la sustancia encargada de estimular emociones placenteras. Pero esto no es todo: la conexión positiva con nuestro cuerpo es una parte importante de nuestra satisfacción con la vida. Por ello tantas personas saborean la sensación de control sobre su cuerpo y sus movimientos practicando deportes, juegos, danzas y demás actividades físicas estimulantes.

Naturalmente, para que estas actividades protectoras tengan efecto debemos practicarlas con regularidad. Como el naturalista francés Jean-Baptiste Lamarck estableció hace un par de siglos:

El uso continuado de cualquier órgano lo fortifica poco a poco y le da una fuerza proporcional a la duración de dicho uso. Por el contrario, la falta de uso lo debilita y lo atrofia hasta hacerlo desaparecer.

Los efectos protectores de las actividades físicas, mentales y sociales que fortalecen nuestra salud y satisfacción con la vida son un buen ejemplo de este principio.

Mi objetivo en este ensayo es compartir el conocimiento científico acumulado en las tres últimas décadas que demuestra el papel fundamental del lenguaje hablado en la promoción de la salud y la longevidad vigorosa. Yo mismo he comprobado esta relación en medio siglo de práctica médica y psiquiátrica, así como en numerosas situaciones personales a lo largo de mi vida. Estoy convencido de que hablar es la actividad humana natural más eficaz a la hora de proteger la autoestima saludable, gestionar nuestra vida, disfrutar de la convivencia y las relaciones afectivas, y estimular los dispositivos naturales que facilitan nuestro bienestar físico, mental y social.

Debo matizar que los conceptos que expongo en este libro se refieren principalmente a la palabra hablada. No obstante, en muchos sentidos también son aplicables a las lenguas de signos.