



# La conexión cuerpo, mente y emociones, y su relación con la salud y enfermedad

Leire Irazu Garitaonandia<sup>1\*</sup>, Álvaro Campillo Soto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Licenciada en Odontología, máster en Neurociencia Terapéutica; leireirazu@gmail.com;

<sup>2</sup> Doctor en Medicina y Cirugía, especialista en cirugía general y digestiva, profesor titular en la Facultad de Medicina de la Universidad San Antonio de Murcia (UCAM); acampillo@ucam.edu

 0009-0005-8975-7783

La conexión esencial entre el cuerpo, la mente y las emociones se tiene en cuenta desde hace siglos en culturas milenarias como la china y la india, a diferencia de la medicina occidental, la cual se está abriendo a esta conexión especialmente durante los últimos años. Si tenemos en cuenta a la Organización Mundial de la Salud, esta enfatiza que la salud es un estado de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad; lo que subraya la interdependencia de estos aspectos, motivo de más para estudiar más el tema. A pesar de esta comprensión, hoy en día todavía carecemos de una guía completa sobre cómo estos elementos, es decir, el cuerpo, la mente y las emociones, se influyen mutuamente y cómo deberíamos de manejarlos de manera efectiva tanto en la vida cotidiana como en el contexto de la enfermedad.

En la actualidad, gracias a los avances en tecnología de imagen cerebral, se ha podido comprobar de manera indudable la relación profunda entre el cuerpo y la mente. Se ha demostrado que las enfermedades no solo tienen un impacto significativo en el cuerpo, sino que al mismo tiempo afectan al bienestar emocional y al estado psicológico de una persona, y cómo no, también se da a la inversa. Además, las enfermedades no surgen del vacío, sino que están intrínsecamente ligadas a actitudes, patrones de comportamiento y condiciones de vida específicas.

Un ejemplo significativo de esta interconexión es el “síndrome del corazón roto”, que describe elocuentemente cómo las emociones no solo pueden tener un impacto en el cerebro, sino también en el corazón al mismo tiempo. Aunque aún no se comprenden completamente los mecanismos subyacentes, se reconoce que las emociones pueden desencadenar cambios físicos sustanciales en el organismo, dándose de manera simultánea.

Además, el entorno en el que vivimos influye en la expresión de nuestros genes, que pueden activarse o desactivarse en respuesta a las demandas ambientales y a los retos vitales a los que nos enfrentamos. Sabemos que el ser humano se

## \*Correspondencia

Leire Irazu, Álvaro Campillo  
leireirazu@gmail.com  
alvaroalcubo@yahoo.es

## Conflicto de intereses

Los autores declaran la ausencia de conflicto de interés.

## Editora

Laia Lluch Molins (Universitat de Barcelona, España)

## Revisores

Alina, Escola Mare de Déu de Núria  
Marcel, Escola Mare de Déu de Núria  
Marina, Escola Mare de Déu de Núria  
Nora, Escola Mare de Déu de Núria  
Erika, Escola Mare de Déu de Núria  
Helena, Escola Mare de Déu de Núria

## Derechos de autor

© Leire Irazu Garitaonandia, Álvaro Campillo Soto, 2024

Esta publicación está sujeta a la Licencia Internacional Pública de Atribución/Reconocimiento-NoComercial 4.0 de Creative Commons.



adapta a las condiciones del ambiente, lo que puede llevar a cuestionarnos si la enfermedad es una adaptación a los retos de vida a los que la persona se enfrenta, aunque hasta ahora podíamos pensar que era una falta de adaptación. Pero ¿podría ser que la enfermedad provea unos beneficios que de otra manera la persona no sería capaz de alcanzar?

Dado este panorama, la terapia holística, que aborda la mente, las emociones y el cuerpo como un sistema interconectado, se ha vuelto fundamental para poder proporcionar alivio y mejora en las personas que están con tratamiento de enfermedades que no responden adecuadamente a las terapias farmacológicas convencionales, al considerar cuidadosamente el componente psicológico y emocional. Se pone de manifiesto la necesidad que surge en la medicina convencional de tener en cuenta el tratamiento simultáneo del estado psicológico y emocional, y no solo de los síntomas físicos en la práctica diaria. Estos beneficios no solo deberían poder ser aprovechados en enfermedades “resistentes” a tratamiento farmacológico, sino también en las enfermedades más banales.

Las terapias cuerpo-mente, que incluyen enfoques como el *mindfulness*, el yoga, el taichí y la meditación, ofrecen beneficios destacables para la salud tanto física como mental que han podido ser probados por la disminución de marcadores inflamatorios, la mejora de la inmunidad, las modificaciones en el cerebro como la conectividad y la activación del sistema parasimpático, que es vital para la recuperación, de la disminución del estrés y la ansiedad y cognición, etc. Numerosos estudios han documentado sus efectos positivos en la calidad de vida de personas que afrontan trastornos depresivos, artritis reumatoide, estrés y trastornos depresivos mayores, por poner unos ejemplos.

La meditación, en particular, ha demostrado ser eficaz para regular las emociones y mejorar la depresión al modificar la actividad cerebral. Un concepto importante en esta relación mente-cuerpo es la interocepción, que se refiere a la percepción de las sensaciones corporales y desempeña un papel crucial en cómo nuestras experiencias emocionales afectan el funcionamiento del cuerpo, y viceversa. Poner conciencia en la interocepción enfocando la atención en el cuerpo ha demostrado mejorar estados mentales porque permite al cerebro poder interpretar la información de una manera diferente.

Prácticas tradicionales como el Baduanjin, el taichí y otras terapias cuerpo-mente han demostrado mejoras significativas en la función cognitiva, la salud mental y física, y la inmunidad en personas que se enfrentan a diversas afecciones de salud.

Estas terapias a menudo superan a las terapias médicas convencionales en términos de mejora de la calidad de vida, especialmente en pacientes que luchan contra enfermedades crónicas como la fibromialgia, la enfermedad pulmonar crónica obstructiva, el cáncer y otras condiciones similares. Son seguras y eficaces, lo que las convierte en una elección crucial para quienes afrontan enfermedades crónicas y desean mejorar su bienestar general.

La terapia PSAI, intervención de autoconciencia de Pitágoras, que combina introspección y ejercicios de respiración, ha demostrado beneficios notables en la

gestión del estrés, la depresión y la calidad de vida. Quienes participan en esta terapia experimentan mejoras significativas en áreas como la memoria, la calidad de vida y el sentido de control personal sobre sus condiciones de salud.

En resumen, es evidente que el cuerpo y la mente están profundamente conectados en un sistema complejo. Desde la postura y el lenguaje hasta el estado emocional, cada aspecto influye en nuestra cognición y en nuestras emociones, subrayando la importancia de un enfoque integral de la salud que tenga en cuenta esta interacción. La regulación emocional, en particular, puede ser alcanzada a través de la conciencia, de técnicas de atención plena y de ejercicios de relajación muscular y respiración.

Aunque todavía existen muchos misterios por resolver acerca de esta intrincada relación, es innegable que mente y cuerpo operan como un sistema integrado. Por lo tanto, es esencial que la medicina adopte un enfoque más holístico, incorporando terapias mente-cuerpo para abordar una variedad de condiciones médicas y, en última instancia, mejorar la calidad de vida de las personas.