

Piel y psicología. Psicodermatología

losu Cabodevilla



LA palabra derma proviene del griego y significa piel. Así dermatología será la rama de la medicina que estudia las enfermedades de la piel. Y psicodermatología será una disciplina que se ocupa de estudiar la influencia del estrés psicosocial en las reagudizaciones o cronificaciones de diversas enfermedades dermatológicas y poner en evidencia los sutiles lazos entre un estado de ánimo particular, la fisiología y la patología, generando conocimientos de cómo los diferentes estados de ánimo pueden intervenir en una solicitud de las células de la piel y suscitar una dermatosis particular.

Para que se produzca, por ejemplo la psoriasis, es necesario que exista una predisposición genética, pero el hecho de que se lleve a manifestar o no, así como sus agravaciones, está relacionado con factores emocionales y ambientales. Hoy se sabe que el clima frío y seco y diversos medicamentos, pueden agudizar los síntomas. Existe también una relación entre la agravación de la psoriasis y la forma en que las

personas perciben el estrés. En situaciones de estrés emocional elevado, las personas con psoriasis muestran una mayor alteración en la frecuencia cardíaca y presión arterial que las personas sin esta enfermedad. También muestran mayores niveles de adrenalina y noradrenalina.

La piel es nuestra envoltura, nuestra identidad, es el límite de lo que somos. Es la imagen de uno mismo que proyectamos al exterior. Es memoria que conserva las huellas, marcas y cicatrices. También es el lugar de transacción con el otro, con los demás, con el mundo. La piel habla de nuestra relación afectiva y sensual con el otro y con nosotros mismos. Habla de nuestra necesidad de protección. La piel es relación, permite el contacto, pero también protege y aísla. Muestra la sensibilidad ("a flor de piel"). El niño va tomando conciencia de sí mismo cuando lo tocan y cuando él toca. El conocimiento se establece por el tacto.

La piel, cubierta exterior del cuerpo, es un órgano formado por dos capas de espesor desigual: la epidermis, capa exterior de la piel que recubre la dermis y separadas entre sí por una membrana basal, y por el tejido celular subcutáneo. Todos los días mueren un millón y medio de células cutáneas. La epidermis es la capa más fina y superficial, epi significa sobre o encima. Está compuesta de varios tipos de células. Los queratinocitos que representan el 90% de las células epidérmicas. Produce una proteína fibrosa y resistente llamada queratina,

que nos protege contra el calor, las sustancias químicas, las bacterias del exterior. Siguiendo con el ejemplo de la psoriasis, antes mencionado, advertimos que hay un exceso de queratinocitos que migran demasiado deprisa hacia la superficie, provocando la aparición de escamas en la superficie de la piel. ¿Qué ocurre emocionalmente en la persona con psoriasis para que su piel demande a su organismo queratinocitos con el fin de producir grandes cantidades de queratina, biológicamente relacionada con la función protectora? ¿Se siente indefensa ante alguna circunstancia psicosocial o ambiental? Este es solo un ejemplo de una visión biopsicosocial y espiritual del ser humano, un organismo complejo con múltiples interrelaciones y que la investigación nos irá dando respuestas.

Los melanocitos son otro tipo de células epidérmicas que representan aproximadamente el 8% de las células de la piel, que producen una sustancia llamada melanina, un pigmento que colorea la piel. Su principal función es proteger el cuerpo absorbiendo los rayos ultravioletas. Así el vitíligo es la desaparición de melanocitos provocando una despigmentación y la aparición de manchas blancas. ¿Tiene alguna relación con mi situación psicosocial?

Con el conocimiento actual podemos afirmar que la piel posee seis grandes funciones: regulación de la temperatura, protección/impermeabilización, percepción, excreción, absorción y

síntesis de la vitamina D.

A través de la piel se construye una parte del psiquismo preverbal del niño. El bebe crece físicamente con los alimentos y emocionalmente madura con los alimentos afectivos. Para los alimentos físicos, la glándula mamaria de la madre es el órgano más apropiado para su satisfacción. Para los alimentos afectivos el tejido cutáneo será el representante más significativo. Así, la piel se convierte en el órgano esencial del desarrollo psicoafectivo del niño.

Si una de las funciones biológicas claves de la piel es la protección de nuestros órganos internos de las agresiones externas (frío, calor, rayos uva del sol, lluvia, microorganismos...) nada nos hace pensar que no cumpla la misma función protectora a nivel psico-emocional. Es evidente que el ser sostenido, abrazado, da seguridad y proporciona integridad, identidad. Para calmar el llanto de un bebe, sólo hace falta tomarlo en brazos y acariciarlo, tocarlo. Lo efectos son más claros si el bebe nos reconoce por los gestos, el olor, o la forma de cogerlo. ¿Por qué se calma tan rápido? La respuesta es sencilla: se siente seguro, protegido.

La piel no es simple tejido protector contra la lluvia y el sol. Es un órgano que desde nuestro nacimiento, influye y se deja influir en todo nuestro ser físico y psicosocial. Todo está en la piel. Cuidala. Cuidate.

losu Cabodevilla Eraso es psicólogo clínico y especialista en cuidados paliativos

Ignacio Marco-Gardoqui



¿QUÉ PASA?

AQUÍ seguimos inmersos en este vaivén de la economía propio de los cambios de tendencia. Si es que estamos en un cambio de tendencia, claro. Por lo que respecta a los mercados un día suben las bolsas y baja la prima de riesgo, para que al siguiente se desplomen los primeros y se eleve la segunda. En el mes de junio, por ejemplo, la Bolsa ha perdido las importantes ganancias acumuladas desde primeros de año, mientras el dólar se mece al ritmo de una música incomprensible.

En la economía real pasa algo, aunque sería incapaz de decirles qué pasa con exactitud. Si nos fijamos en los datos, éstos siguen siendo malos en todos los frentes y el principal indicador, la variable que mejor mide la profundidad de nuestras angustias, el paro, sigue instalado en el color negro que avisa de las tormentas. Mientas que llegamos al día 7, - algo así como el día D de los convenios -, con la relación patronal-sindicatos tensionada hasta el límite de su elasticidad. Los empresarios no están dispuestos a ceder lo que la ley les concede y los sindicatos no están dispuestos a aceptar lo que la ley les obliga. Pero, si hacemos caso a lo inmaterial, por ejemplo a ciertas declaraciones de cargos relevantes, hay algo que desentona en el ambiente mortecino.

Tanto Montoro, como sobretodo de Guindos, han augurado unos buenos datos de empleo en el segundo semestre y el indicador del PMI que mide la actividad del sector manufacturero parece aventurar que bien por la recuperación de automóvil, - que será en pedidos exteriores porque no puede serlo en ventas interiores -, o quizás hasta por el aguante de las exportaciones o incluso por excelente comportamiento del turismo, la producción empieza a ir mejor. Si nos ponemos maliciosos también podríamos incluir en el potaje el cambio de actitud del PSOE y la facilidad con que ha apoyado al Gobierno en el asunto europeo. ¿Será para no quedarse fuera de las buenas noticias y agarrar un trozo del mérito? ¿O es ser demasiado mal pensado?

En cualquier caso, vamos a pensar que esto está cambiando. Al menos hasta que llegue otro dato que nos devuelva con brusquedad a la angustia. Que alguno llegará. Seguro.

La alegría de la Transición

FRANCAMENTE, me da cierta pereza escribir de algo que sucedió hace casi cuarenta años, pero creo que merece la pena un análisis y un recuerdo. Y me da pereza porque cuando se bucea en el pasado, uno se da cuenta de lo rápido que pasan los tiempos -tantos años ya de democracia como de dictadura- y de que corre el riesgo de caer en el romanticismo, en aquello de que cualquier tiempo pasado fue mejor, en lo carca o lo que es peor, en el esnobismo. Pero no puedo más que recordar lo de "Dicen los viejos que en este país hubo una guerra, que hay dos Españas que guardan aún el rencor de las viejas deudas... Libertad, libertad sin ira, libertad, guárdate tu miedo y tu ira porque hay libertad, y si no la hay, sin duda la habrá". O algo muy similar. La Transición no cabe duda de que fue una época histórica; a través de ella se pasó de la oscuridad y negritud de una dictadura decadente a una sociedad creativa y parlanchina, democrática y libre para elegir su futuro. Y eso no era tarea fácil con tantos intereses encontrados; de hecho fue la época más cruenta de ETA, la época del fatídico 23-f, o del denominado terrorismo de Estado; pero también la de la Constitución, la del consenso, la de dejarse pelos en la gatera, la de las primeras elecciones, la de la alegría en las calles. Y no olvidemos, para desmitificar, que bajo el denominado espíritu de la Transición se han sumado una serie de intereses que han apelado al mismo según sus propias conveniencias, aunque esto no deja de ser como la propia vida. Lo que sí resulta innegable es la transformación absoluta de la España gris y obsoleta a la España encantada de haberse conocido, en ocasiones puntera y con unas altas cotas de

Estado del Bienestar.

Y todo esto viene a cuento porque los jóvenes de hoy, los que constituyen nuestro futuro, son hijos de la democracia; es lo único que conocen. Por suerte, ni siquiera han tenido que pelear por ella. Pero se han perdido algo que a veces no es fácil de describir; se han perdido unos ríos cargados de ilusión por un mundo mejor, una sociedad con todo por hacer, una obra que no tenía ni cimientos y que ha habido que edificar a dentelladas. Ellos, los jóvenes, tienen hoy una sociedad triste, desencantada, con una corrupción desmedida, con un paro insostenible, donde es muy difícil soñar; sin trabajo, sin futuro claro y sin líderes a seguir. Se está produciendo un enorme hueco, un distanciamiento entre la sociedad, digamos oficial, y la sociedad civil y esto no suele traer nada bueno, porque lo suyo es caminar juntos, ya que la primera debe ser fiel reflejo y espejo de la segunda. Los ciudadanos cada vez se sienten menos representados por los poderes políticos y aquello que parecía tan evidente como "el poder del pueblo" ya no lo es tanto. A veces parece que el pueblo va por un lado y los poderes del Estado por otro. Y lo malo es que tampoco los políticos saben muy bien cómo representar al pueblo y cómo motivarlo para que se identifique con ellos.

Es una auténtica pena que nuestra sociedad haya perdido esa esperanza que llenaba las calles y las fábricas de este bendito país. Es un capital que quizás no hemos sabido admi-

nistrar o potenciar lo suficiente. Bien es cierto que las generaciones tienden a culpar a sus predecesores por la herencia recibida, pero que no se olviden del buen trabajo hecho y de que hoy, aunque mal, se vive en la libertad que no hace tanto se echaba mucho de menos.

No sería mala cosa retomar aquel espíritu, pero renovado, otro; con tintes distintos, porque el pasado, por sí solo, no escribe el futuro. Hoy, el problema yo creo que es de confianza más que de consenso. Hoy las cosas están claras y sabemos qué queremos y cómo queremos vivir. Entonces, hubo que idear el mañana, consensuarlo y plasmarlo y creo que no se hizo nada mal. Hemos generado una sociedad próspera, moderna, con magníficas infraestructuras y hemos consolidado una democracia que nació endeble y que hoy es vigorosa. Pero estamos, como he señalado, ante una desconfianza que asusta, seguramente ganada a pulso, pero que hay que transformar en una nueva transición. Hoy, los jóvenes están muy preparados, tenemos las bases hechas y la regeneración política tarde o temprano acabará por llegar.

Antes teníamos mucha ilusión con escasos mimbres y hoy tenemos un buen cesto, pero bastante vacío y desilusionado. Hoy la juventud augura pocas posibilidades de crecimiento y de realización personal y profesional, quizás le faltan motivos para la alegría, pero esto mismo debería ser el motor de arranque de una nueva era democrática, más participativa, más al estilo 15-M, pero con líderes creíbles que canalicen ese clamor de la calle, imposible de gestionar de manera asamblearia. Hay que tomar el relevo. El objetivo ha cambiado pero no deja de ser el mismo: la propia vida.

Mario Zunzarren Angós es escritor

Mario Zunzarren

