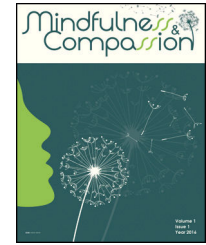




www.elsevier.es/mindcomp



## EDITORIAL

# Mindfulness y la vuelta a los orígenes hipocráticos de la medicina



## Mindfulness and the return to the Hippocratic origins of medicine

La mente, el cuerpo y el entorno socioambiental que los engloba están formados por sistemas autoorganizados y totalmente interdependientes, en un proceso de remodelación y cambio perpetuo (García-Toro, 2014). Este planteamiento es compatible con la impermanencia e interdependencia de todos los fenómenos físicos y mentales que mindfulness toma de las tradiciones orientales de las que se nutre conceptualmente (García Campayo, 2008). Es interesante destacar que también Hipócrates —fundador de la medicina científico-natural hace 2.500 años— planteó la total interdependencia de los seres humanos entre ellos y con su medio, el concepto de enfermedad como una disarmonía, desequilibrio o falta de integración, y la propuesta de intervenciones que favorezcan los mecanismos autocurativos del paciente (García-Toro, 2014). Así, además de abogar por aprovechar al máximo (o no entorpecer) el poder curativo intrínseco de la naturaleza (*vix medicatrix naturae*), Hipócrates insistió en evitar terapéuticas agresivas cuando no se tiene claro su índice riesgo/beneficio para un paciente concreto (*primun non nocere*). Por otro lado, destacó la importancia de las influencias ambientales en la salud y enfermedad, y por ello la necesidad de practicar también una medicina del estilo de vida (recomendar actividad física, dieta sana, descanso adecuado, compañía agradable, actitud amable hacia los pacientes, etc.). En los últimos años estamos asistiendo a una confirmación experimental del gran poder curativo que tienen todas estas intervenciones, hasta hace pocos años claramente minusvaloradas (García-Toro, 2014). Dado que estaba convencido de la interdependencia entre cuerpo y psiquismo, Hipócrates también recomendaba el autocuidado del «alma» para favorecer el restablecimiento de la salud. Finalmente puso de manifiesto que la actitud compasiva, honestidad y principios éticos de los terapeutas en su relación con los pacientes son imprescindibles para una buena praxis.

Mindfulness, además de sus muchas aportaciones al cuidado de la salud ya avaladas por datos empíricos, también puede ayudar a volver la mirada hacia esa forma inicial

de hacer medicina científica que Hipócrates propuso, dada la clara coincidencia de sus postulados. Hace mucha falta. Décadas de tratamientos agresivos no siempre justificados (y a veces practicados de forma deshumanizada) casi nos hacen olvidar que tenemos una muy estimable capacidad de autorreparación cuando los sistemas biológicos, psicológicos y sociales que nos constituyen disfuncionan. Practicar mindfulness es una de las posibles vías de potenciar esta capacidad de autorreparación, por supuesto compatible y complementaria a todo el resto de terapias biológicas y psicosociales más selectivas y con frecuencia imprescindibles. Cabe subrayar que mindfulness, como método de intervención médico-psicológica, presenta la originalidad de no centrarse en los síntomas o las dificultades, como hacen otras propuestas terapéuticas, sino en ayudar a activar los recursos sanadores que a nivel biológico, psicológico y social tienen las personas que nos consultan. Uno de ellos es el estilo de vida, y mindfulness supone en sí mismo una propuesta de estilo de vida más sano, coherente y armónico (Alvear, 2016). Por ello, los cambios en el estilo de vida surgen habitualmente de forma espontánea, a medida que se persevera en la práctica mindfulness (Demarzo et al., 2014). Sin embargo, están surgiendo algunas iniciativas que pretenden promover y acelerar estos cambios ayudando a combinarlos sinérgicamente con las prácticas mindfulness e integrándolos en un solo programa (García-Toro, Vicens, García-Campayo y Gili, 2016). El tiempo y los datos de investigación aclararán si merece la pena este esfuerzo.

### Bibliografía

- Alvear, D. (2016). Cambios terapéuticos de estilo de vida (CTEV) y Mindfulness en el ámbito psicoterapéutico. *Revista de Psicoterapia*, 27, 119–132.
- Demarzo, M. M., Montero-Marin, J., Stein, P. K., Cebolla, A., Provinciale, J. G. y García-Campayo, J. (2014). Mindfulness may both moderate and mediate the effect of physical fitness on

cardiovascular responses to stress: A speculative hypothesis. *Frontiers in Physiology*, 5, 105.

García Campayo, J. (2008). The practice of being attentive (mindfulness) in medicine. Impact on patients and professionals. *Atención Primaria*, 40, 363–366.

García-Toro, M. (Ed.). (2014). *Estilo de vida y depresión*. Madrid: Síntesis.

García-Toro, M., Vicens, C., García-Campayo, J. y Gili, M. (2016). Feasibility of an integrated mindfulness and Mediterranean lifestyle program. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 44, 46.

Mauro García-Toro<sup>a,\*</sup>

<sup>a</sup> Institut Universitari d'Investigació en Ciències de la Salut (IUNICS), Rediapp, Universitat de les Illes Balears, Palma de Mallorca, España

Marcelo Demarzo<sup>b</sup>

<sup>b</sup> *Mente Aberta — Brazilian Center for Mindfulness and Health Promotion, Universidade Federal de Sao Paulo (UNIFESP), Sao Paulo, SP, Brasil*

Javier García-Campayo<sup>c</sup>

<sup>c</sup> *Rediapp, Departamento de Psiquiatría, Hospital Miguel Servet, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España*

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [mauro.garcia@uib.es](mailto:mauro.garcia@uib.es) (M. García-Toro).