

¿Qué es la psiconeuroinmunología? ¿Puede ayudarme a lograr bienestar?

escrito por Ricardo Campuzano | 13 de junio de 2021



En este artículo comenzaré por narrar una historia personal sobre artes marciales, meditación, ciencia, y despertar de todo tipo, para llegar al punto que permite explicar acerca de eso llamado “Psiconeuroinmunología”.

En mi infancia y juventud tuve una vida muy cercana a las **disciplinas orientales, artes marciales y meditación**. A los 4 años mi tío **Henry Sierra** campeón departamental de Taekwondo me dio mis primeras lecciones en **artes marciales**. A los 8 años **Renzo Quintero** (Profesor de Taekwondo del colegio UPB Y Calazans) continuó las enseñanzas en Taekwondo de mi tío Henry.

Luego alrededor de los 11 años otro tío, **Gabriel Sierra** (Fisiculturista y Coach en Canadá) me instruyó en **técnicas de meditación y manejo del dolor**. A los 14 años **Juan Esteban Mazo** (Cinturón Negro Alumno de Renzo Quintero) continuó bajo la dirección de **Renzo Quintero** mi entrenamiento. A los 16 años hice un “tour” de prueba de artes marciales entre “yudo, karate, capoeira, ninjiutsu, entre otros” en los que descubrí muchas

cosas acerca de las artes marciales y su contenido profundo.



A los 18 Años ya en la universidad, continué mi entrenamiento en Taekwondo bajo la instrucción de **Juan Carlos Muñoz “Kio” en la UPB**, y conocí a **Alvaro Cano (@Energivital Maestro de yoga, kung fu y terapias orientales)** mi primer maestro de **Tai chi, Chi kung y Kung fu**, con el cual he seguido entrenando por temporadas hasta la actualidad. Por mi parte durante todo ese tiempo estuve explorando **diferentes técnicas de meditación y autoconocimiento**.

A pesar de el acercamiento con el mundo espiritual desde el oriente y las prácticas de autosanación aprendidas en las artes marciales, al entrar a estudiar medicina mi cerebro sufrió un “cortocircuito”. **Mi paradigma cambió**, ya todo debía ser “**pesado, medido y controlado**”, hasta un punto tal que mi sentir de Dios por momentos se desvaneció. **Ateísmo materialista puro**.

Cuando estaba cursando 5 semestre de medicina, mi vida se partió en dos.

A causa del estrés causado por la alta carga académica, mala alimentación (occidental), falta de sueño, problemas familiares e ignorancia propia en el manejo de mis emociones y sentimientos, **mi cuerpo entró en desequilibrio y colapsó**. Entré en una crisis inflamatoria generalizada. Mi ojo derecho se inflamó, al igual que mi columna lumbar y mi talón. Presenté la "Triada clásica de la **Espondilitis Anquilosante**" "[Uveítis](#), talalgia y lumbalgia", una enfermedad autoinmune que fusiona tus vertebras y te deja en silla de ruedas a los "30 años" (rápidamente).

Al estar cursando "Medicina interna" tenía a mis profesores como mis "segundos médicos tratantes", de los mejores de la ciudad. Ellos vieron mi caso, se hicieron los test y perfiles de anticuerpos indicados, y según la clínica que presentaba, **era casi un 99% seguro que sufría de espondilitis anquilosante**, lo único que faltaba para confirmarlo por completo fue la prueba de [HLA B27](#) la cual la EPS nunca aprobó. (Tan "raro" en este "sistema de salud".)

Fui recetado por mis profesores con **prednisolona a altas dosis** y **me prepararon psicológicamente para estar incapacitado rápidamente y morir joven e inmunosuprimido** a causa de las megadosis de corticoides que requeriría.

En esos días estaba andando por un supermercado de la ciudad ya resignado y algo amargado por mi "suerte". En las cajas registradoras, en las estanterías de libros a lo lejos, vi uno que llamó mi atención, decía "**Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente**".

En medio del **olvido espiritual** y el **ateísmo materialista** que me embargaba en esos días "académicos", me acerque con la espalda

encorvada y cojeando a coger el libro con desprecio. Mi programación mental decía “si, al menos míralo y burlate de la ignorancia de estos imbéciles No-científicos”, pero por otro lado sé que mi alma, desde mi subconsciente, desde un impulso de la divinidad, me dio el empujón para acercarme y agarrarlo.

Cuando leí de cerca la portada el título “**Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente**” y debajo su autora “**Dra Joan Borysenko Ph.D. de Harvard**”, mi mente entró en shock. ¿Cómo podía alguien con un grado de doctorado hablar de cosas tan poco científicas? ¡Que le pasa a esta doctora? La curiosidad mató al gato.



“Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente” de la autora Dra. Joan Borysenko Ph.D.

Si quieres saber cómo conseguir el libro “Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente” de la autora Dra. Joan Borysenko Ph.D. en Colombia, puedes contactarme por mis redes sociales o también puedes comprarlo en [Amazon](#) o [Ebay](#).

Le di la vuelta al libro y en su contraportada encontré una pequeña reseña de la biografía de autora entre lo que destacaba: **Médica, Bióloga molecular, Maestra certificada de Yoga, terapeuta nutricional, y algo de formación en psicología holística, una de las fundadoras de la psiconeuroinmunología en occidente, entre otras cosas.** Esa hoja de vida fue un campanazo que resonó desde mi subconsciente. Pommmm! **¡Despierta!**

Luego al ojear el libro sin muchas ganas encontré al comienzo una explicación desde la fisiología, **con todo el rigor científico propio de un autor de nivel de doctorado,** que explicaba de manera clara y concisa, la situación inflamatoria que estaba viviendo, cuales eran las causas, la cascada de moléculas que estaban en mi cuerpo, y como podía solucionar todo eso con un **programa de ejercicios, meditación y psicología contenido en el libro.**

Finalmente se había eliminado la barrera impuesta en mi cerebro de “antes y después de estudiar medicina”, **las enseñanzas orientales de mi pasado se fusionaron con las enseñanzas occidentales de la escuela de medicina.**

Compre el libro inmediatamente. Me llevé el libro a casa y empecé con disciplina el plan de ejercicios planteado en el libro. El plan consiste en una serie de ejercicios de relajación, estiramientos basados en el yoga y otras disciplinas, meditaciones profundas, y capítulos dedicados a la psicología, develando las propias trampas mentales que nos generan estrés, – **y por lo tanto cortisol y adrenalina** –, hormonas que en exceso **“enloquecen”** nuestro sistema inmune.

Al pasar un mes de estar realizando los ejercicios, ya podía tocarme la punta de los pies sin problemas y entrenar Taekwondo normalmente (retomé el entrenamiento como parte de los consejos del libro y escapé del sedentarismo occidental en el que me había sumergido).

Decidí presentarle el “maravilloso hallazgo científico” que había hecho con el libro, y mi experimento personal exitoso con un 100% de remisión de los síntomas (alivio completo) a mis profesores.

Pensé que se asombrarían con el hallazgo, pues, tratándose de una [autora MÉDICA con Ph.D. de Harvard](#), con una clínica asociada a la facultad de Medicina de dicha Universidad, y siendo fundadora de una **ESPECIALIDAD RECONOCIDA OFICIALMENTE POR LA MEDICINA OCCIDENTAL**, no sería difícil de entender para ellos el tesoro que les estaba presentando, si miraban un poco más de cerca y leían al menos una página del libro.

La reacción de los profesores fue la contraria a la deseada.

Cuando llegue al piso de la clínica donde rotaba, me acerque alegremente sin cojear hacia donde estaba el profesor, lo saludé, e inmediatamente **me incliné y me toque con las manos la punta de los pies** y le dije: “Profesor mire como estoy de sano, ya no tengo lumbalgia ni talalgia”. El sonriente me respondió; “¡Muy bien! **¡Te estas tomando muy cumplido tus corticosteroides, ¿verdad?!**” A lo que yo respondí: “Al contrario profesor, **¡No me los estoy tomando!**” con una sonrisa en la cara.

Acto seguido le extendí el libro en la mano y le dije: **Encontré una terapia basada en la meditación, tiene respaldo científico y explicación del mecanismo de acción desde la fisiología.** Llevo un mes haciendo los ejercicios y imire como estoy!

El acercó su mano haciendo un ademán de estar agarrando algo **muy**

asqueroso, miro el libro tres segundos por delante, tres segundos en la contraportada y me lo devolvió nuevamente.

En ese momento la escena cambió, las luces se pusieron tenues, y un relámpago iluminó el cielo, mientras un cuervo cruzaba volando y graznando en el horizonte.

Las palabras del profesor retumbaron en el pasillo solitario:

¿iComo que no te estás tomando la prednisolona!? ¡¿Usted es que es bruto o qué?! ¡Usted al parecer lo que quiere es morirse! ¡Vaya mejor estudie! ¡Vago! ¡Deje de estar leyendo pendejadas! ¡Para mañana le hago seminario de espondilitis anquilosante! ¡A las 7 am!

Hice el experimento con dos profesores y dos compañeros más. Obtuve similares resultados. Había algo que no les dejaba recordar la fisiología y el eje hipotálamo-hipófisis.

Yo fui como un buen ciudadano a estudiar lo que me habían designado, para repetir como un loro al siguiente día. Pero mi pregunta era: ¿Por qué yo como “futuro médico” no le podía ofrecer a mis pacientes esta alternativa diseñada y sustentada por una [MÉDICA PH.D. DE HARVARD](#) y me veía obligado a darles cosas que me estaban matando en carne propia, por orden de mis profesores y los organismos de salud? **Creo que a las EPS les saldría mas barato repartir libros que pastillas.**

A partir de ese día, mi vida se volvió una “doble vida”, de día era Bruce Wayne, de noche, ¡BATMAN! Jajaja La psiconeuroinmunología se trata de reír.

Todos mis conceptos cambiaron a partir de entonces. Mis estudios se partían en el “cumplir” y el “aprender”. Primero, leer la lectura designada por la universidad sobre alguna enfermedad desde la medicina alopática. Una vez terminado esto, y

desilusionado como de costumbre por las usuales pocas esperanzas, múltiples efectos secundarios y cosas desagradables que sufrirían los pacientes, iba a "[San Google](#)" y le decía "San [Google](#), San [Scholar](#), San [Pubmed](#), San [NCBI](#)" ¿Qué otras opciones existen para esta enfermedad "x" en... "China, India, Japón"?

No había una sola noche en que no encontrara estudios científicos de universidades reconocidas en sus países orientales que hablaban de Hierbas medicinales, acupuntura, moxibustión, yoga, meditación, todo hecho con el mismo rigor científico que en occidente, bajo medicina basada en la evidencia. Eran noches de "Viajar a otra dimensión".

En el día, repetía de memoria las cosas de Medicina Interna de Harrison que había memorizado para evitar el "volteo médico", jajaja (En el ejército se le llama "volteo" al castigo con ejercicio extremo hasta el agotamiento, en los médicos se les llama "seminarios de estudio". Jajaja) Recordemos que la psiconeuroinmunología se trata de reír, más adelante explicaré por qué.



Joan Borysenko creó el primer programa sistemático, médicamente comprobado, para liberar el poder de la mente y poder manejar la salud. *Cómo alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente* (basado en el trabajo pionero de la doctora Borysenko en la Clínica para la Mente y el Cuerpo del New England Deaconess Hospital) puede ponerlo a usted nuevamente en condiciones de controlar su bienestar físico y emocional.

A la Clínica para la Mente y el Cuerpo acuden pacientes con úlcera, migraña, gastritis, y también con cáncer y enfermedades cardíacas. Acuden porque sienten que han perdido algo, o porque el éxito de la Clínica en más de 2000 casos demuestra que muchos de los males comunes de la vida moderna — las alergias, la hipertensión, el dolor crónico, el asma, la diabetes del adulto — pueden mejorarse sustancialmente o eliminarse del todo sin drogas y sin procedimientos médicos invasores.

El libro le ofrece al lector una combinación única de ejercicios mentales y físicos desarrollados en la Clínica para la Mente y el Cuerpo, conjuntamente con argumentos científicos cuidadosamente documentados. Siguiendo el programa, usted podrá inducir la respuesta de relajación, lograr un estado de conciencia, replantear los problemas de la vida diaria, dejar de "tremendizar", eliminar la ira y la culpabilidad y abrirse al amor y a la calma interior.

Joan Borysenko, Ph. D., es cofundadora y directora de la Clínica para la Mente y el Cuerpo del New England Deaconess Hospital e instructora de medicina en la Facultad de Medicina de Harvard. Es, asimismo, una de las pioneras de la síntesis médica conocida como psiconeuroinmunología, médica especializada en biología celular y psicoterapeuta e instructora de yoga y meditación.

GRUPO EDITORIAL **norma**
www.norma.com

CC 07250
ISBN 958-04-8748-0
7 706894 072507

“Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente” de la autora Dra. Joan Borysenko Ph.D – Contraportada.

Si quieres saber cómo conseguir el libro “Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente” de la autora Dra. Joan Borysenko Ph.D. en Colombia, puedes contactarme por mis redes sociales o también puedes comprarlo en [Amazon](#) o [Ebay](#).

¿Que es la Psiconeuroinmunología?

Pero bueno, ¿entonces que es la psiconeuroinmunología? Deben estar preguntándose muchos lectores a estas alturas del texto.

La psico-neuro-inmunología o mas recientemente conocida como **psico-neuro-endocrino-inmunología** es una **especialidad médica reconocida por la Medicina oficial occidental**. Existen facultades dedicadas a esta especialidad en la **Universidad de Harvard**, y en la **Universidad de Berlín** (Las mas antiguas). Fue formada por numerosos científicos de disciplinas médicas y biológicas en búsqueda de respuestas a preguntas acerca de fenómenos como “el efecto placebo”. **¿Tiene la mente poder sobre el cuerpo?** Esta es la base de trabajo de la Psiconeuroinmunología.

Como su nombre lo explica, **es una disciplina que estudia una cadena de sistemas interconectados**. “Psico” de “Psique o pensamiento” (cosas intangibles que no podemos ver ni medir, pero si percibir, moldear o cambiar). Los pensamientos o la “psique” son los que disparan reacciones **“Neuro-hormonales”** (químicos que se liberan en el cerebro en respuesta al pensamiento), y estas Neurohormonas actúan directamente sobre el sistema **“Inmunológico”**, es decir el sistema de células y químicos que regulan y defienden el organismo. **“Psico”-“Neuro”-**

“Inmunología”.

Una cadena fundamental para entender el origen de muchas enfermedades de la modernidad esta en el **“Estrés”**. El “estrés” es la reacción fisiológica ante una amenaza sobre el individuo.

Existe el estrés fisiológico y el estrés patológico. ¿En que se diferencian?

Para comprender la diferencia hay que partir de una base que nos brinda la antropología y la biología misma: **“La reacción de lucha o huida”**. Cuando un animal se enfrenta a una amenaza contra su vida, su cuerpo genera **cortisol** y **adrenalina** en grandes cantidades, que lo preparan fisiológicamente para estar en las mejores condiciones para luchar o huir.

El cortisol eleva sus niveles de azúcar, lo que a su vez eleva los niveles de energía disponibles en los músculos para luchar o huir. **El cortisol disminuye las células blancas y su actividad** para impedir que se dé una inflamación inmediata en caso de ser herido, ya que la inflamación produce dolor e impide seguir luchando. **La adrenalina eleva la presión arterial**, los latidos cardiacos y dilata las arterias y bronquios lo que permite un mejor flujo sanguíneo y mejor ventilación pulmonar, logrando eficiencia en la lucha o huida. **A las 2 o 3 horas que pasa el peligro, todos los niveles fisiológicos vuelven a sus rangos normales**. Esto si se trata de un suceso esporádico y momentáneo, como un Lobo que te ataca en tu caverna, si logras sobrevivir, no tiene nada de perjudicial sobre la salud global. Esto el llamado **“Estrés fisiológico”** y es la manera natural en el que el cuerpo y la naturaleza interactúan.

Pero **si sacamos a ese hombre de las “cavernas” y lo ponemos en un apartamento rentado de 60 metros de área** las cuales tiene que pagar baldosa a baldosa, mes a mes, y **un sistema de energía y agua** también pagado, mes a mes, los cuales significan para un

hombre moderno **“la base de su supervivencia”**, las amenazas a su vida ya son diferentes. A este hombre no le toca su puerta un oso o un lobo al que puede combatir y matar, o huir y se acaba el problema. A este hombre le llega una amenaza mayor. Bajo su puerta se desliza silenciosamente un trozo de papel de 20 x 20 cm. Este papel tiene números marcados que debe **pagar**, sino será echado a la calle **“junto a los perros”** y **“cortado su suministro de energía (calor) y agua”**, sus recursos vitales.



Si quieres saber mas: [LA PALEODIETA BASADA EN LA ARQUEOLOGÍA](#)

A diferencia del hombre paleolítico, **el hombre moderno no puede apuñalar la cuenta de papel y acabar con su amenaza en dos segundos**, para que su estrés baje en dos horas e **“historia acabada”**. **Tampoco puede salir huyendo** lejos de esta **“amenaza”**, porque igual esta estará esperándolo cuando regrese. Este hombre empieza a **secretar cortisol y adrenalina continuada por días**,

semanas o meses hasta que vea su “amenaza resuelta”.

El cortisol y la adrenalina secretadas en exceso por tiempos prolongados elevan el azúcar, la presión arterial, el colesterol, los triglicéridos, los radicales libres (aumentan riesgo de Cáncer), precipitan la aparición de enfermedades autoinmunes (las propias defensas atacan al cuerpo), entre muchas otras consecuencias nefastas que quedan por mencionar. A esto se le llama **“Estrés patológico”** y es el **objeto de estudio de la Psiconeuroinmunología**. Es decir, **“Las enfermedades de la civilización”**.

La Psiconeuroinmunología propone que, mediante **múltiples técnicas de relajación, ejercicio, meditación y psicología** para controlar la respuesta de Estrés patológico en el cuerpo, puedan controlarse enfermedades que se desprenden de ésta.

La psiconeuroinmunología también entre sus técnicas, habla acerca del **poder de la risa y el buen humor**, los cuales activan mecanismos neurohormonales muy benéficos para el equilibrio corporal. La risa genera **serotonina y oxitocina**, dos neurohormonas relacionadas con la disminución de la presión arterial, el azúcar en sangre, el colesterol y triglicéridos, entre otros.

La doctora Borysenko cuenta una anécdota dentro de su libro, acerca de **un humorista estadounidense que fue desahuciado con un diagnóstico de cáncer terminal**. El humorista no se sabe por qué razón, decidió **“morir o mejorar riendo”**, y **se dedicó a ver mínimo tres películas de humor al día y no parar de reír**. Al final se curó de su cáncer **“milagrosamente”**. La doctora Borysenko explica que en realidad esta cascada de neurohormonas fueron las responsables de esta mejoría. (Ahora si entienden el porque de mis chistes -Aunque lo sé, son malos, soy científico, no humorista jajaja-)

A pesar de lo maravillosa que resulta ser esta especialidad médica, por alguna razón no se habla de ella, o bueno, por lo menos hasta hace poco, pues en los últimos tiempos está teniendo cada vez más difusión y algunos médicos están atreviéndose a incursionar en estas “Áreas de tabú”.

Como ejemplo de ello, podemos mencionar que, al principio de la **pandemia**, el mexicano **Alejandro Moctezuma Paz**, **médico especialista en Epidemiología de la UNAM** en un reporte de la revista Forbes, [habló acerca de los efectos masivos de la psiconeuroinmunología en la población advirtiéndolo:](#)

“El nivel de estrés de los mexicanos será un factor determinante para la posible infección del Coronavirus”... “La histeria colectiva que se genera por la mala información genera aumento en la transmisión, psicopatización y el estrés genera una baja en la inmunidad natural“, dijo Moctezuma Paz.

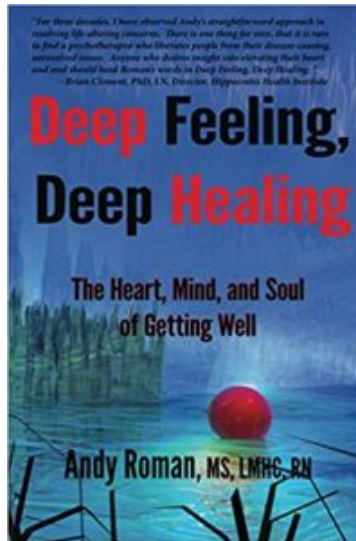
<https://www.forbes.com.mx/estres-eleva-la-posibilidad-de-contrae-r-coronavirus-epidemiologo/>

Creo que con las explicaciones dadas y las palabras del **epidemiólogo** como remate magistral, queda claro el concepto de **psiconeuroinmunología**.

Ricardo Campuzano.

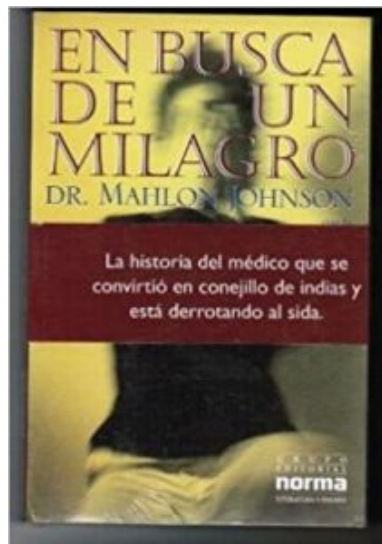
Si quieres saber más acerca de este tema puedes consultar libros como:

[Deep Feeling, Deep Healing: The Heart, Mind, and Soul of Getting Well por Andy Roman.](#)



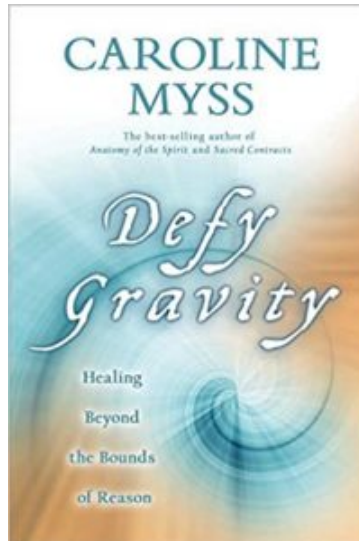
Deep Feeling Deep
Healing por Andy
Roman.

[En Busca de Un Milagro Dr Mahlon Johnson](#)



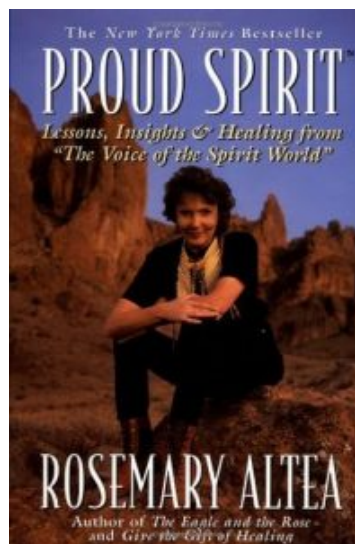
En Busca de Un
Milagro Dr Mahlon
Johnson

[Defy Gravity: Healing Beyond the Bounds of Reason por Carolyne
Miss](#)



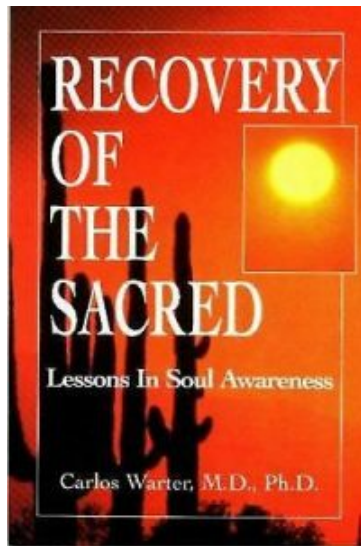
Defy Gravity:
Healing Beyond the
Bounds of Reason
por Carolyne Myss

[Proud Spirit: Lessons, Insights & Healing From 'the Voice Of The Spirit World' por Rosemary Altea](#)



Proud Spirit:
Lessons, Insights
& Healing From
'the Voice Of The
Spirit World' por
Rosemary Altea

[Recovery of the sacred – Recuperando lo sagrado: lecciones de alma conciencia por Carlos Warter](#)



Recovery of the sacred –
Recuperando lo sagrado: lecciones de alma conciencia por Carlos Warter M.D.

[Desintoxícate: una Guía Para Limpiar Tu Cuerpo, Mente Y Energía por Santiago Rojas Posada](#)



Desintoxícate:
una Guía Para
Limpiar Tu
Cuerpo, Mente Y
Energía por
Santiago Rojas
Posada

Si quieres saber cómo conseguir el libro “Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente” de la autora Dra. Joan Borysenko Ph.D. en Colombia, puedes contactarme por mis redes sociales o también puedes comprarlo en [Amazon](#) o [Ebay](#).



“Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente” de la autora Dra. Joan Borysenko Ph.D



“Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente” de la autora Dra. Joan Borysenko Ph.D contraportada