



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“UNA APROXIMACIÓN A LA CONSTRUCCIÓN DEL DOLOR
DE ESPALDA EN HOMBRES”

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

Laura Verónica Manzo Muñoz

Director: Dr. Sergio López Ramos
Dictaminadores: Lic. Irma Herrera Obregón
Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera

Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2013





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

Primeramente a los seres que me dieron la vida:

A los que con su ejemplo de amor han hecho crecer a esta familia, gracias a mis padres

Rafael Manzo y Guillermina Muñoz, les agradezco por esta vida llena de

bendiciones, por sus cuidados, atenciones, enseñanzas. Porque ustedes dan y dan sin

esperar recibir algo a cambio, por eso la vida siempre los premia. Reciban este trabajo

porque también es por ustedes... LOS AMO

Mamá: porque me enseñaste que cuando hiciera algo lo hiciera bien, así mismo también te

agradezco tu paciencia, porque me has enseñado ponerle amor y esmero a todo lo que haces

como tu trabajo, la comida, tu actitud hacia la vida.

Papá: gracias por enseñarme a quien persevera alcanza, porque con tu ejemplo me

inculcaste significativamente el respeto y la responsabilidad.

A mis hermanos: han hecho muy bien su papel de hermanos mayores, gracias por cuidarme,

protegerme, por enseñarme tantas cosas.

Jesús Comero: recuerdo cuando me llevabas al kínder, yo quería seguirte el paso, luego,

aprendí que eso no era posible pues tus piernas eran más largas a comparación de las mías,

al final, llegábamos a tiempo a la escuela. Así hemos ido en el camino con diferente paso,

pero siempre con la meta en la mira. Gracias porque siempre has estado ahí, para aconsejarme, cuidarme.

Brenda, Carnala. Por tu paciencia, tu confianza, tu amistad, tu dedicación, por las motivaciones y porras que siempre me has echado, por enseñarme a hacer tantas cosas. No tengo como agradecer tanto.

A los dos Gracias por darme esos sobrinos tan espontáneos, inteligentes y curiosos. Claro, no serian posibles sin ustedes cuñados Esmé y Oscar, que sin deberla ni temerla, también les tocó orientarme, cuidarme, aconsejarme, quererme.

David y Fare Poltzyn. Cada uno con su personalidad, son mis sobrinos adorados, me han enseñado mucho, disfruto mucho jugar con ustedes y enseñarles un poco de lo que sé de este mundo.

Darío Gracias por escogerme como tu mamá, porque me permitiste verte crecer y me enseñas a comprender lo maravillo e increíble que es la vida y a su vez, su sencillez, gracias por dormirte temprano para que yo pudiera terminar este proyecto pendiente. Gracias sobre todo por tu inacabable sonrisa y tus ocurrencias que día con día son más y hacen que la vida sea más maravillosa.

Alex Gracias por compartir ahora este camino juntos, porque con tus ocurrencias haces más agradable cada momento. Me gusta compartir los proyectos y alcanzar las metas, y

juntos crecer, pero sobre todo este proyecto vivo Diario, fruto del amor, por supuesto, es el más importante, y me encanta como lo vemos crecer día a día... TQ AMO.

Abue Feliz: Nada llega tarde, todo a su tiempo, pero donde quiera que estés, este trabajo me hizo pensar mucho en ti, en cada una de tus sabidurías que nos dejaste.

Gracias por los años que compartimos, tus enseñanzas, tus horas de escucha, tus consejos, tus risas, tus juegos, gracias mujer abrazable.

Maestro Sergio gracias por abrimos camino, por enseñarnos la posibilidad de vivir de manera diferente, por su sabiduría, por su ayuda desinteresada. Es un honor ser asesorada con un hombre con una humildad como la suya.

A la profesora Araceli, porque sin esas platicas fuera de tutorías, mi vida hubiera tomado seguramente otro rumbo. Gracias por su paciencia, actitud y sinceridad.

Gracias por involucrarse en este proyecto, por su tiempo, su disponibilidad, actitud y amabilidad Gerardo, Irma.

Gracias a la UHCAAM, por todo lo que me ha dado y he recibido, por alojarme desde siempre dentro de su casa. Elevaré siempre mi corazón azul y oro. Gracias.

Debido a que las coincidencias no existen... Agradezco a la vida por cruzar en mi camino a cada una de las personas que han pasado por él y sobre todo por las que se han quedado a compartir y me han permitido entrar en su camino para crecer juntos, por las sonrisas y hacer de cada instante una vida muy enriquecedora.

ÍNDICE

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	4
1. ACERCA DEL DOLOR DE ESPALDA: EL DISCURSO MÉDICO	8
1.1 La columna vertebral	9
1.1.1 La medula espinal y los nervios	10
1.1.2 Función protectora de los nervios y vasos	11
1.1.3 Anatomía ósea de la columna vertebral	13
1.1.4 Los discos intervertebrales	18
1.1.5 Los músculos de la espalda y los músculos abdominales	20
1.2 El dolor de espalda	22
1.2.1 Definición de dolor	22
1.3 Diagnóstico de trastornos en la espalda	28
1.3.1 Examen de la espina lumbar	31
1.3.2 Estudios de laboratorio	32
1.4 Trastornos de la espalda	37
1.4.1. Dolor en el sacro	38
1.4.2 Tensión muscular, espasmo y trauma	39
1.4.3 Escoliosis	40
1.4.4 Lordosis	41
1.4.5 Cifosis	42
1.4.6 Estenosis espinal	42
1.4.7 Degeneración de los discos y osteoartritis	44
1.4.8 Disco herniado y ciática	45
1.4.9 Ciática	46
1.4.10 Cuerpos vertebrales rotos	48
1.4.11 Osteoporosis	50
1.4.12 La fibromialgia	50
1.4.13 Síndrome de tensión miostis	52
1.4.14 Osteoporosis	52

Conclusión de capítulo	55
CAPÍTULO 2: EL PROCESO DE SOMETER A LA ESPALDA EN LA ZONA DEL SACRO. DESDE UNA VISIÓN ALTERNATIVA.	57
2.1 Culturalización del hombre	58
2.2 Participación del cuerpo	66
2.3 El eje que sostiene el cuerpo: la espalda	69
2.4 ¿Salud o enfermedad?	72
2.5 El ser humano entre el cielo y la tierra	77
2.6 Yin Yang, paralelismo del universo	79
2.7 Qi la energía de la vida.	81
2.8 Teoría de los cinco movimientos	86
2.9 Órganos y emociones	92
2.10 La decadencia de la dieta humana	105
2.11 Los desajustes de la espalda en la zona del sacro desde la medicina tradicional china.	111
Conclusión de capítulo	117
CAPITULO 3: TESTIMONIOS CRÓNICOS DE HOMBRES CON DOLOR DE ESPALDA.	118
3.1 Metodología	120
3. 2 Resultados	123
3.3 Datos	125
Conclusiones	174
Reflexión	179
Bibliografía	185
Anexos	189

RESUMEN

El trabajo que aquí se presenta tiene como principal eje, la intención de aproximarnos al estudio de la condición humana desde una postura integradora, donde se contemple a los seres humanos como seres en constante movimiento y desde lo cual, podamos leer la historia de individuos y de una sociedad a través de la lectura del padecimiento del dolor de espalda, mismo que hoy ocupa la mirada de la medicina y la psicología dada la multiplicidad con la que se han presentado en la sociedad.

Para tal cometido, se ha realizado un estudio que expone la visión de la ciencia médica de cómo concibe estos padecimientos, seguido de la explicación de la teoría de la medicina tradicional china y el proceso de equilibrio y desequilibrio con respecto a la salud, para finalmente exponer una discusión sustentada en 10 testimonios realizados a través de historias de vida como parte de la metodología cualitativa sobre la cual se apoyó el trabajo.

Dicho tema cobró relevancia dado los hallazgos que muestran un proceso de construcción social que se inicia a través de una ideología cultural que atraviesan los hombres desde su familia, que se va fortaleciendo por medio de sus relaciones sociales y el enfrascamiento en la sociedad actual, esto se evidencia en diversos estados emocionales y actitudes ante la vida que se depositan en el cuerpo desencadenando trastornos en la columna vertebral justo en la zona del sacro en hombres.

La presente investigación nos aporta la posibilidad de ver y escuchar, desde otro punto de vista, las emociones y actitudes de vida atrapadas en cuerpos que se quejan de un malestar en su eje de movimiento.

INTRODUCCIÓN

Tener una visión integral del ser humano, revisando los procesos que se construyen dentro y fuera de este, lleva a comprender la creación de los refugios que ha construido un sujeto, es decir, se tiene la posibilidad de hacer consiente que fue y mantiene su somatización, entender su condición corporal, emocional, cultural y espiritual.

Nuestro cuerpo guarda todas las experiencias que ha sufrido o tenido, aunque mucha de esa memoria no es accesible ni somos conscientes de tenerla. La guarda en forma de contracturas más o menos fuertes o extensas dependiendo de la circunstancia que las generó, del tiempo y del momento en que se produjeron y del desarrollo de la persona.

Los pensamientos y emociones del ser humano se construyen desde la forma física que es su cuerpo. El cuerpo es la materialización y a la vez, el medio o vehículo para pensar y sentir. El cuerpo se moldea, a partir de una carga genética con las experiencias sentimientos, recuerdos y pensamientos, además del tiempo, que va recreando distintas etapas, claras y visibles, escribiendo su historia en su forma y maneras (Casasnovas, 2003).

Uno de los recursos que tiene el cuerpo para enunciar que algo anda mal en nuestro organismo es a través del dolor corporal, sin embargo, el objetivo de la práctica médica es desaparecer el dolor, potencializando el uso indiscriminados de medicamentos.

De esta manera, el dolor es una experiencia absolutamente personal, es la señal de alarma que apunta a alguna anomalía en el desarrollo de la vida, que invita a modificar malos hábitos, no es necesario padecer una lesión o una enfermedad para padecer dolor, en algunos casos hay un intensión, un reclamo, rencores, inseguridades, competencias, etc. Lo cual se puede manifestar en una hipertensión, migrañas, gripa, contracturas, nudos en la garganta, dolores en la espalda.

El dolor puede estar causado por posturas incorrectas, congénitas o adquiridas, puede ser ocasionado por el estrés profesional, por desgaste de las articulaciones, por sobrecargas corporales, por debilidad muscular, por infecciones, por accidentes, por excitación nerviosa o por exigencias inadecuadas (Bertagnoli, 2002).

Desde hace siglos se sabe que las emociones repercuten en el cuerpo. La columna vertebral es un órgano particularmente sensible a ellas. Quienes por sus numerosas preocupaciones o su imposibilidad de encontrar una solución andan cabizbajos, quienes cargan con responsabilidades ajenas, quienes llevan la angustia en la nuca, corren el peligro de sufrir dolores de la espalda por posturas corporales que mantienen.

La sensación de haber fracasado en la vida y de no haber alcanzado lo que se pretendía hace que el individuo se encorve. Los jóvenes desmotivados, los que carecen de modelos, los que no saben que decidir que quieren para su vida están en riesgo de sufrir dolor de espalda.

Los procesos de la salud incorporados a una interpretación integral donde no hagamos la división y fragmentación del cuerpo humano, no solo deseamos demostrar que lo que se piensa y lo que se come tiene una relación importante con lo que se vive, con lo que se siente, con las formas de amar, con los mecanismo de enfermarse, de tener una enfermedad degenerativa. Conocer la vida de los otros y nuestra, está unida a los problemas de familia, hábitos alimenticios, odios, rencores y resentimientos; así como la imposibilidad y dificultad de expresar los sentimientos (López, 1997).

Para ello, el presente trabajo tiene la finalidad de identificar el proceso de somatización del dolor de espalda en el sacro en hombres, analizando historias de vida y relacionando estilos de vida que desencadenan a padecer dicho dolor de sacro.

En su complemento, en el capítulo I se explica la composición de la columna vertebral, se explica su anatomía y funciones de cada elemento que la compone. Desde una visión médica se abarcan los trastornos relacionados al dolor de espalda, así como el diagnóstico a estos malestares.

En el capítulo 2 se aborda el tema de la masculinidad en la sociedad actual, para después explicar, fuera de una lógica mecanicista, la definición de cuerpo y su relación con la salud y enfermedad. De este modo describe desde la teoría china la relación del ser humano con el universo de cómo interactúan y existe un paralelismo entre ambos y así como el dolor de espalda no es un proceso ajeno a los estilos de vida.

El último capítulo, se indica la metodología utilizada, para así dar lugar a los resultados obtenidos y la exposición de los testimonios de las historias de vida, en cada rubro que cubrió la entrevista.

López menciona que lo que interesa es dar una solución concreta a los problemas del hombre, y entonces, es cuando se hace uso de la articulación de su proceso sea lo corporal o lo psicológico. Así mismo, cada individuo tiene sus mecanismos de funcionamiento y a su vez, logra ver o no, que atrás de su vida hay una herencia cultural que le dicta algunas pautas de comportamiento y éste procesa de acuerdo a la posibilidad de su articulación de lo psicológico y lo corporal (López, 1997).

Cada individuo es único pero no necesariamente se tiene que desarrollar una metodología para cada cual. No. Se trata de una construcción conceptual que engloba los sujetos y nos permite hacer las lecturas individuales: conceptualizando al sujeto como un “documento” vivo, su lectura nos permite interpretar como parte de su proceso corporal, la información que se guarda en el cuerpo, combinamos el conocimiento de la relación de los órganos con las emociones y los puntos donde el individuo las instala, es decir, su condición emocional puede manifestarse como una migraña, una tos crónica, asma, hemorroides, una depresión crónica que baja su sistema inmunológico y se manifiesta en gripes frecuentes, ardores de garganta o amigdalitis, etcétera. La relación de lo orgánico con la condición emocional y laboral conjugado con la vida sentimental, se manifiesta en un cuadro que bien puede ser caótico o bien identificado por el paciente (Lopez, 1997).

CAPÍTULO 1: ACERCA DEL DOLOR DE ESPALDA: EL DISCURSO MÉDICO.

Hablar del ser humano implica reconocerlo en diversos aspectos de su existencia, por ejemplo su evolución, su organismo, su inteligencia, su historia, su psicología, su espíritu etc. Por tanto, al hablar del hombre es inevitable estudiar su evolución que implica su adaptabilidad al medio, cambios morfológicos y conductuales, las condiciones de sobrevivencia, etc.

Desde el punto de vista de la evolución, el ser humano es un sujeto constituido recientemente, ya que ha sufrido innumerables mutaciones en su comportamiento y su anatomía. Desde aquel primer ser humano que se ha categorizado como *homohabilis* que se caracteriza por su postura curva, la anatomía de su cara más alargada de la boca, la anatomía de sus manos y pies, entre otras cosas, hasta llegar al hombre actual el *homo sapiens*. Una de las características humanas desde aquel *homohabilis* que más se ha modificado en la evolución hasta el hombre actual y quizá sea la más significativa es la capacidad de raciocinio, seguido de las modificaciones de la columna vertebral, la cual proporciona la posición erguida del hombre vigente, y el hecho de que hoy en día pueda doblarse para adquirir la posición de sentado, pueda andar en dos patas, es decir ser un bípedo funcional.

Al hacer mención de la columna vertebral es necesario considerar el conocimiento que nos aportan diversas disciplinas, por ejemplo en la medicina y la biología que a través de su historia de investigación ha generado conocimientos de gran

relevancia para comprender desde la estructura, mecanismo, funcionamiento de ésta, hasta sus patologías y formas de aliviarla.

1.1 La columna vertebral.

Como conocimiento general, comúnmente en la importancia de la columna vertebral, se sabe que al recibir un golpe fuerte, en las vertebrae o en la separación del canal de la medula espinal se puede perder la inmovilidad del la mitad de su cuerpo y por tanto dejar de caminar, sin embargo, es un hecho, que para caminar la columna vertebral es el eje principal, pero esa es sólo una de sus múltiples funciones que realiza en el ser humano, por ello es importante estudiar los componentes de la espalda para conocer cómo es que sus partes se interrelacionan entre sí para poder realizar las funciones tan específicas que ejecuta, desde sostener el peso del cuerpo o el simple deslizamiento del cuello para mirar hacia los lados, hasta la capacidad de poder amortiguar la carga de objetos pesados y poder trasportarlos.

Esta establecido que la columna vertebral es una cadena formada de vertebrae, cuerpos óseos y discos vertebrales que trabajan articuladamente, para realizar funciones protectoras y motrices. Al estudiar la columna vertebral se observa que su diseño dice Bertagnoli (2004) forma una triple S arqueada hacia atrás por debajo de los hombros y arqueada hacia adelante a la altura de la cintura, esta virtud curvada está destinada para amortiguar el peso del cuerpo, así como los movimientos que se ejecutan.

Para poder comprender como se articulan las estructuras vertebrales y así realizar sus funciones protectoras, de sostén y amortiguamiento, es necesario considerar los nervios para que puedan conducir la información al cerebro. Un elemento imprescindible en esta función es la medula espinal, un nervio que es el canal más importante, que cumple la función emisora y receptora por el cual se envían y reciben las señales al cerebro y así el ser humano pueda realizar movimientos elementales e incluso apreciar dolor.

1.1.1 La medula espinal y los nervios.

La columna vertebral protege y sostiene la medula espinal, la cual es una prolongación del cerebro, así mismo, la medula espinal protege y sostiene cordones nerviosos, vasos sanguíneos y los órganos que se encuentran detrás del canal vertebral.

La medula espinal es el nervio principal de la columna vertebral y constantemente está enviando mensajes de ida y vuelta del cerebro a las diversas partes del cuerpo (Borestein, 2001). Por ejemplo, para comenzar a caminar, al mover el pie, todo comienza con enviar señales eléctricas al cerebro, estas se transmiten por el nervio motor de la medula espinal y a través del músculo en que se conecta con la parte baja de la pierna que levanta el pie. Los nervios del pie ahora envían señales que suben a través de una columna sensorial diferente en la medula espinal y reportan al cerebro que el trabajo fue llevado a cabo.

La medula espinal también tiene funciones de reflejo, es decir, involuntarios, están controladas por un nivel en la medula espinal y no es necesario de la

mediación por parte del cerebro. En el caso de que el pie pise una piedra, los nervios sensoriales del dolor envían una señal a la columna sensorial de la medula espinal para avisar de un malestar. El nervio sensorial envía la señal al nervio motor de moverse, entonces, por acción de reflejo el pie rápidamente se mueve de la piedra.

Los componentes de la columna vertebral tienen una función específica, y la medula espinal necesita de sus adyacentes para poder ejecutar y finalizar una acción, es decir, la medula espinal es el nervio más importante que atraviesa a lo largo del canal vertebral, pero de ella se desprenden y dependen nervios que tienen una función concreta, ya sea sensorial o motora, para que las señales sean recibidas y se pueda ejecutar una acción.

1.1.2 Función protectora de los nervios y vasos.

Borestein (2001) y Bertagnoli (2004) coinciden en que a lo largo de la columna desde las vértebras cervicales hasta las lumbares, en el centro de cada vértebra (foramen), hay unos agujeros, y cada dos de estos, a la altura de los discos vertebrales, sale un par de nervios de la medula espinal, en conjunto son 31 pares de nervios. Estos nervios que salen de entre las vértebras originan movimientos de los diversos grupos de músculos y transmiten al cerebro sensaciones.

Los nervios, se ramifican progresivamente y transmiten al cerebro diversos estímulos al tacto como, golpes, picazón, sensación de calor o de frío, además

pasan información desde el cerebro hasta los órganos correspondientes incluidos músculos.

Borestein (2001) lo explica de la siguiente manera: La raíz del nervio, ocupa un tercio del espacio disponible. El resto del espacio contiene vasos sanguíneos, tejido conectivo y el nervio sensorial para la espina misma y el nervio invertebral. Las funciones sensorial y muscular están separadas en la raíz nerviosa y las fibras sensoriales se ven afectadas primero cuando un nervio se comprime. Esta es la razón por la cual sientes dolor antes de perder fuerza.

Estos orificios por los que atraviesan los nervios pueden estrecharse y dar lugar a compresiones de los nervios, las cuales son causa de los frecuentes y numerosos trastornos de la espalda. El estrangulamiento de un nervio en la zona de los discos intervertebrales o una lesión de la medula espinal provocada por un accidente o por una enfermedad producen muchos dolores y reducen el movimiento de los músculos hasta llegar incluso a la parálisis total.

De este modo, la vertebra espinal está rodeada por huesos y ligamentos y queda perfectamente protegida contra las acciones mecánicas y los golpes externos; de la misma manera que el cerebro, con el que se relaciona directamente, la medula espinal está rodeada por las meninges y sobredrenada en un medio líquido (Bertagnoli, 2004).

Hasta aquí, el rompecabezas de la columna vertebral no está completo, ya que, comúnmente cuando se hace mención de la columna vertebral inmediatamente se piensa en la estructura ósea, cabe mencionar que este canal óseo, las vertebra,

se categoriza según las funciones que desempeñen en el cuerpo del ser humano. Esta división se ha hecho, según las funciones que desempeñe cada grupo de vertebras, que además ayudan a realizar una adecuada evaluación y diagnóstico, cuando las personas expresan sentir dolor en la espalda.

1.1.3 Anatomía ósea de la columna vertebral

Como ya se mencionó, la columna vertebral es una estructura bellamente diseñada con dos funciones fundamentales: movimiento y protección de la medula espinal. Está hecha de huesos, discos, ligamentos, músculos, nervios y vasos sanguíneos. La espina contiene 33 vertebras, cada una alineada encima de la otra y dividida en cinco áreas: cervical (cuello), torácica (pecho), lumbares (espalda baja), sacro (pelvis) y coccígea (hueso caudal).

Las vertebras cervicales. Se localizan a la altura del cuello por ello son las que facilitan el movimiento de la cabeza en todas direcciones posibles. La Columna cervical es lo suficientemente fuerte como para sostener la cabeza y efectuar los movimientos giratorios imprescindibles para ver, oír e inclusive oler, así como para soportar el peso basculante que en ocasiones situamos sobre la cabeza, como cuando nos paramos sobre nuestra propia cabeza.

Esta constituida de un total de siete vértebras; la primera vértebra cervical se llama Atlas, que sostiene la cabeza con su unión con la región occipital y permite efectuar los movimientos hacia arriba y hacia abajo de la cabeza. La segunda vértebra cervical es el Axis, que permite girar la cabeza y efectuar movimientos giratorios de hasta 40° a derecha e izquierda. Las cinco vertebras cervicales

restantes hacen posibles los otros movimientos del cuello. La gran movilidad de la columna cervical tiene lugar a costas de su estabilidad y para compensar esto, la musculatura del cuello y de la nuca es muy poderosa. Los músculos del cuello y de la nuca deben efectuar un trabajo constante para mantener el equilibrio de la cabeza. Una postura incorrecta, por ejemplo durante la actividad profesional, origina con frecuencia tensiones musculares y excitaciones nerviosas (Bertagnoli, 2004).

Las personas sedentarias, que pasan mucho tiempo sentados, y se posicionan con una postura no recomendada, suelen sufrir con frecuencia dolores de espalda, en el cuello y en la nuca. El ser humano no está hecho para permanecer sentado. Los inconvenientes de la vida sedentaria deben subsanarse con movimientos, ejercicios gimnásticos o natación. Actualmente la gente permanece más tiempo sentada, tanto en su actividad laboral como en su tiempo de ocio.

La columna Torácica o Columna Dorsal la constituyen doce vertebras que se sitúan detrás del pecho y estas vertebras se une con las costillas. Las torácicas sostienen la parte superior de cuerpo, hacen posibles los movimientos hacia adelante y hacia atrás, Bertagnoli (2004) aclara que son pocos los movimientos de flexión- extensión que la propia columna torácica admite, esta región de la espina vertebral es muy estable; en consecuencia son pocos frecuentes los dolores y las lesiones de la columna dorsal.

La Columba lumbar. Consta de cinco vértebras gruesas de gran movilidad que permiten a la persona agacharse, doblarse, girar, flexionar lateralmente e

inclinarse. Soportan el peso de la cabeza y el tronco. Su función principal es el soporte de cargas y reparto de presiones. La gran movilidad y la carga soportada determinan un nivel muy alto de exigencias mecánicas que implican el riesgo de sufrir un desgaste prematuro. De ahí que todos los trastornos sean muy frecuentes, sobre todo, en la región lumbar.

El sacro. El hueso sacro consta de cinco vertebrae, esta región del sacro actúa como un ancla de la espina vertebral que se encaja entre huesos pélvicos, es decir, en la base del sacro, se articula con la última vértebra lumbar; y el vértice que está dirigido hacia abajo se articula con el cóccix. Según Walker (2005), estas vertebrae que soldán entre sí (alrededor de los 20 años); y se une con la *cresta iliaca* a través de las articulaciones sacro-ilíacas. Además, el sacro contiene el final del canal espinal y los nervios.

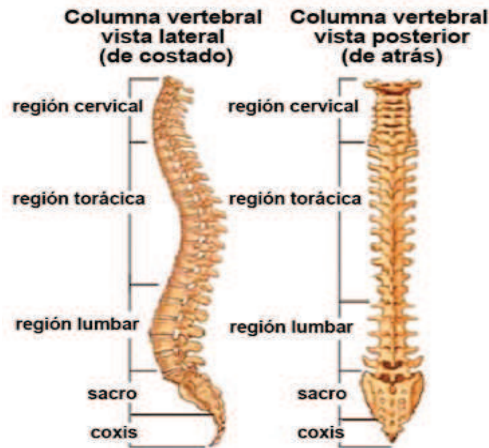
El sacro junto con el cóccix integran la pelvis, junto con los huesos de la cadera. Existen diferencias con respecto a esta construcción de huesos, en el caso de hombres y mujeres, pues en la abertura pélvica (hueco en el centro de la pelvis) es mayor en las mujeres que en los hombres. Esto está dado, porque proporciona espacio suficiente para que pase la cabeza del bebé a la hora del parto.

Así mismo existen diferencias entre el sacro ilíaco de él y ella. Borestein (2001) explica que el sacro es un hueso grande triangular formado por cinco vertebrae juntas encajadas entre los huesos pelvis. La parte superior de sacro es la primera vertebra sacra o S-1. Las articulaciones del sacro ilíaco están formadas entre el sacro y los huesos ilíacos. En esta parte de la espina sacra, podemos ver

diferencias anatómicas entre hombres y mujeres. En los hombres, la parte del sacro está pegada al Ilión y, en las mujeres, las articulaciones del sacro ilíaco se ensanchan durante el parto. Estas diferencias también desempeñan un papel en el típico modo de andar que asociamos con hombres y mujeres. En los hombres, la estructura de la cadera tiende a ser estable durante los movimientos normales del caminar, mientras que en las mujeres hay un vaivén natural de las caderas.

El cóccix. El hueso caudal, como también se le conoce. Consiste en cuatro pequeñas vertebrae juntas, se localiza entre las partes carnosas de las nalgas. Está bien acolchonado, lo cual hace difícil que se fracture. Actualmente se puede decir que es lo que queda de la cola de nuestros antepasados, ya que ellos la necesitaban para mantener el equilibrio en los árboles. En ocasiones el sacro y el cóccix recibe la denominación de falsas vertebrae.

Para la posición y movilidad humana son fundamentales las 24 vertebrae cervicales, dorsales y lumbares, que hacen de nuestra columna vertebral una unidad funcional. Los cuerpos óseos se clasifican de acuerdo a su función que desempeñen en los movimientos funcionales del hombre, por ello, no es estética o coincidencia que cuando se observa la espina dorsal de lado, podemos ver que no esta recta, sino curva. El cuello y la espalda baja tienen curvas que delinean hacia delante, mientras que el pecho y la espina sacra se curva hacia atrás. Estas curvas dan espacio al corazón y los pulmones en el pecho, mientras mantienen la cabeza centrada y en la parte más baja el cuerpo y la pelvis.



Ahora bien, para hacer posibles los movimientos de la columna vertebral, los cuerpos óseos de las cervicales, dorsales y lumbares están articulados entre sí, en segmentos locomotores. Solo estos segmentos articulan las vertebras.

A lo largo de toda la columna se encuentran 23-25 segmentos locomotores, quienes llevan a cabo la tarea de amortiguar el peso del cuerpo y los movimientos. Estos segmentos locomotores son tanto una semiarticulación rígida como un tope elástico (Bertagnoli, 2004). Cada segmento locomotor recibe las cargas y movimientos del cuerpo y distribuye todas estas presiones ejercidas sobre el disco en los cuerpos vertebrales. Sin estos topes y suspensiones la columna vertebral se desgastaría en corto tiempo.

Así como las vertebras estas alineadas para dar espacio a los órganos y al mismo tiempo protegerlos, las vertebras lumbares, que son las encargadas de soportar y amortiguar el peso del cuerpo o soportar cargas que sostenemos para transportarlos de un lugar a otro, necesitan un sostén para que no se desgasten dichas vertebras, los ya mencionados discos vertebrados, cumplen con la función

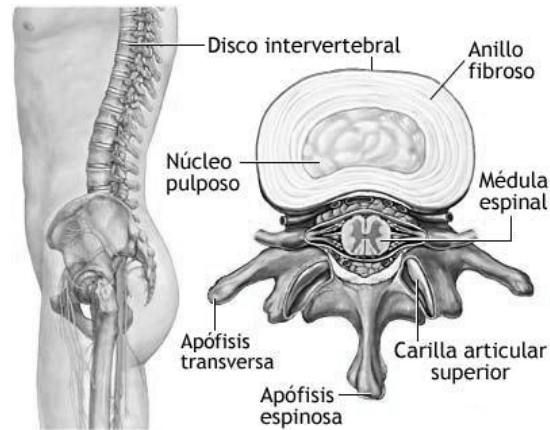
de mitigar el peso y dar soporte, aunque es común escuchar el diagnóstico de una persona a la que le dicen que sus discos están *desviados*.

1.1.4 Los discos intervertebrales

Dentro de la región lumbar cada dos cuerpos vertebrales se unen con un disco intervertebral que interiormente es gelatinoso, de hecho, comúnmente se pueden comparar con *cojines* situados entre los huesos vertebrales (Bertagnoli, 2004). Estos “cojines” gruesos y redondeados actúan como un amortiguador de los huesos.

Se puede decir que los discos intervertebrales están cubiertos por una envoltura de tejido conjuntivo rígido dispuesto en capas de fibras entrelazada, esta funda se le denomina *anillo fibroso* (Bertagnoli, 2004). Así mismo, el *cojín* está relleno de una sustancia blanda y gelatinosa llamada *núcleo pulposo* que se va secando y endureciendo con la edad. Cada *cojín* o disco intervertebral se articula firmemente con los cuerpos vertebrales superiores e inferiores. El anillo fibroso y núcleo pulposo, cumplen funciones insustituibles en los segmentos locomotores.

El disco intervertebral hacen el trabajo de distribuir el peso del cuerpo, las cargas, los movimientos y los choques sobre las vértebras contiguas; de no hacerlo, las sobrecargas ocasionarían fractura de las vértebras. Así, para que se puedan efectuar los movimientos, el núcleo pulposo actúa como una articulación esférica; de esta manera, cuando se flexiona hacia adelante o hacia atrás existe una inclinación lateral, el núcleo pulposo se amolda hacia el lado extendido y traslada la presión, realizando una acción de amortiguación al anillo fibroso.



Cuando se ha pasado varias horas sentado, se han sostenido cargas pesadas o incluso al final del día, el líquido del núcleo fibroso pasa por las vías sanguíneas y linfáticas a través del anillo fibroso y de las placas terminales de las vertebrae, de esta manera el disco intervertebral pierde líquido y se vuelve más delgado. Al reposar, sobre todo en el descanso nocturno, los discos absorben de nuevo el líquido desprendido y por la mañana aparecen esponjosos. Esa es la razón por la cual en las mañanas cuando se despierta se es más alto de estatura que al finalizar el día. Del mismo modo, con la edad se acentúa el desgaste progresivo de los discos intervertebrales, debido a una menor cantidad de líquido. La atrofia de los discos intervertebrales hace que en la vejez el ser humano sea menos alto que en su juventud.

Debe existir un equilibrio entre la pérdida y la absorción del líquido que se desprende del núcleo fibroso, ya que es imprescindible para un buen metabolismo de los discos intervertebrales y a la vez se asegura de su nutrición (Bertagnoli, 2004).

Algunos ligamentos unen las vertebrae y los discos, otros pasan por encima del disco de una vértebra a otra. Los ligamentos se estiran en las flexiones e impiden

encorvaduras excesivas y posiciones que dañarían la columna vertebral. Los ligamentos, los tendones, y los músculos aseguran la cohesión de los segmentos locomotores.

La columna espinal está cubierta de ligamentos y músculos, que se unen entre sí de múltiples maneras, para mantener cada una de las vertebrae en contacto con sus inmediatas, lo que garantiza solidez y movilidad. Los principales ligamentos atraviesan extendiéndose por fuera y por dentro a lo largo de toda la columna. Además, los músculos trabajan generalmente por parejas, de tal modo que si un músculo se contrae siguiendo las órdenes del cerebro (al agacharse, estirarse, sentarse), se relaja su oponente, es decir, el músculo que origina el movimiento contrario. En cada uno de estos movimientos intervienen varios segmentos locomotores.

1.1.5 Los músculos de la espalda y los músculos abdominales.

La columna vertebral necesita gozar de un sostén y reforzarse para un adecuado funcionamiento, esta función corresponde fundamentalmente a los músculos de la espalda y a los abdominales.

Cuanto más firmes y sólidos sean los músculos de la espalda y los abdominales, más firmemente se mantendrá la columna vertebral y menos probabilidad hay de que se sufra tanto de los discos intervertebrales, como de articulaciones y ligamentos.

Si los músculos de la espalda son débiles y frágiles se está más expuesto a padecer incomodas presiones del funcionamiento de las vertebrae. Unos músculos

abdominales débiles propician que las vísceras abdominales se desplacen hacia adelante; debido al peso del abdomen, éste arrastrará a la columna lumbar hacia delante que inevitablemente se curveara excesivamente. La pelvis también se inclina hacia adelante y la columna vertebral tratará de recuperar su equilibrio curvando la columna dorsal. Si se trabaja en fortalecer la debilidad muscular, la columna vertebral puede recuperar su equilibrio y evitar que se deforme de modo permanente. Unos músculos abdominales robustos afirman una posición erguida y a la estabilización de la columna vertebral (Bertagnoli, 2004).

Entendiendo ahora que de la estructura fundamental que es la columna vertebral dividida en vertebrae cervicales, dorsales, lumbares, sacro y coxis, se desprenden elementos imprescindibles para proteger el nervio llamado medula espinal que con sus nervios adyacentes envían y reciben mensajes motores o sensoriales que expresan necesidades al cuerpo. Además los músculos y ligamentos cumplen la función específica para sostener la columna así como los discos vertebrales, que son los que aminoran el peso del cuerpo y el peso de cargas externas.

Esta compleja cadena de elementos suelen ser causa de dolores en la espalda e incluso autores como Silvan (2003), aseguran que son múltiples las causas de bajas laborales. En México, Reportes de la Secretaría de Salud, establecen que ocho de cada 10 mexicanos tiene problemas de la columna. A nivel mundial, esta cifra es similar. El 80% de la población tiene o tendrá un dolor de espalda, (Rodríguez, R. 2008) refiere que es importante hacer primeramente una definición de dolor y después traslaparlo al dolor de espalda con su diagnóstico y tratamiento.

1.2 El dolor de espalda.

1.2.1 Definición de dolor.

La sensación que deja el experimentar dolor no es muy grata, sin embargo el dolor ha sido un fiel acompañante del ser humano en toda la vida, ya que el dolor no discrimina civilizaciones, sexo o edad. El dolor es un mecanismo de defensa del cuerpo. Es una señal de alarma de que algo no anda bien en la totalidad del hombre, son los indicios que se tiene que hacer un esfuerzo por escuchar las señales y la oportunidad que el cuerpo pide para que se le dé la importancia y cuidado necesario. Por tanto, el dolor puede ser considerado como una enseñanza, pues da la oportunidad al sujeto de retomar el camino de la autocuidado, o aprender de la prevención para no desequilibrar su salud.

Debido a que el dolor es un síntoma inherente al ser humano, a lo largo de la historia se han dado diversas explicaciones y justificaciones de esta señal que el cuerpo envía. Por ejemplo en la biblia hebrea (s. II a C.) hay múltiples referencias de que el dolor lo relacionaban con el castigo y el pecado.

Para la civilización egipcia, el dolor era producido por la entrada de los espíritus de la muerte en el individuo y se debían expulsar a través del vómito, los estornudos, la orina o el sudor.

En la medicina tradicional china (2800 a. C.), se debe al desequilibrio de las fuerzas constituyentes del hombre (el Ying y el Yang) causan dolor.

En la escuela de Alejandría se argumentaba que el cerebro era el centro de las sensaciones, del intelecto, y el origen de la medula espinal y de los nervios. El examen *post mortem* y las practicas de vivisecciones a criminales condenados a muerte permitieron grandes avances en el conocimiento del sistema nervioso (Muriel, 2007).

Galeno realizó disecciones anatómicas y estudió las heridas de los nervios sufridas por gladiadores, identificando el centro de la sensibilidad en el cerebro. Reafirmó la diferenciación, que hacia el anatomista griego Erasistrato (310-280 a, C.) entre nervios sensitivos y motores, pero para él, el dolor establecía una tercera tipología de nervios específicos (Muriel, 2007).

Leonardo Da Vinci (1452-1519) relaciono el dolor con la sensibilidad táctil y su transmisión por los nervios y la medula espinal.

Descartes realizó el primer planteamiento racional del mecanismo del dolor, considerándolo un mecanismo de defensa que advertía del mal y tratarlo era una interferencia y un problema para el diagnóstico. Las funciones sensitivas y motoras radicaban en el cerebro y su punto convergente era la glándula pineal. El dolor, vinculado al tacto, podía ser cualquier sensación al superar una cierta intensidad. La sustancia cerebral se conectaba con las terminaciones nerviosas de la piel y otros tejidos a través de estructuras tubulares, los nervios, transmitiendo los estímulos sensoriales mediante espíritus naturales, que eran una especie de viento o llama sutil proveniente de la sangre (Muriel, 2007).

Definir el dolor no es fácil debido a la subjetividad de sus términos cuando es expresado, por ello La *internacional association for the study of pain* (Asociación Internacional para el Estudio del Dolor) define el dolor como “una experiencia sensorial desagradable que asociamos primariamente con daño de tejido o que se describe en términos de ese daño, o ambas.” La definición tiene dos partes. Una trata de daño de tejido o la amenaza de daño, pero para experimentar dolor uno debe tener una respuesta emocional a esa lesión. El estrés mental puede detonar una respuesta emocional que se experimenta como dolor. (En Borestein, 2001)

La visión e importancia dada al dolor hizo que se estableciera un cambio, pasándose de considerar el dolor como un síntoma, al dolor como enfermedad, reuniendo así aspectos fisiológicos, emocionales, cognitivos y sociales. El dolor dejó de ser un código universal de impulsos nerviosos y se convertía en una experiencia cambiante que dependía de la cultura, la historia y la conciencia individual

El dolor constituye una experiencia subjetiva integrada por un conjunto de pensamientos, sensaciones y conducta. Incluir la emoción desagradable, de entrada a un conjunto de sentimientos entre los que se encuentra el sufrimiento, la ansiedad, la depresión y la desesperación (Muriel, 2007).

(Wilson ,2000. En Muriel, 2007), resalta el hecho de que el dolor es un fenómeno sensorial-perceptual, multidimensional y complejo, que constituye una experiencia subjetiva única para cada individuo.

Esta definición contiene implicaciones que constituye importantes avances en su conceptualización, entre los cuales señala el reconocimiento explícito de los componentes emocionales y subjetivos, que forma parte inseparable de la sensación dolorosa y evitan la causalidad entre daño tisular y dolor (Cervero y Laird, 2009. En Muriel, 2007)

Desde este concepto se otorga una enorme importancia al informe verbal del sujeto en la definición, se plantea que la experiencia del dolor implica asociaciones entre los elementos de la experiencia sensorial y el estado afectivo. Y se considera parte inseparable de la experiencia dolorosa la atribución de significado a los hechos sensoriales desagradables.

El hecho de que un individuo exprese su dolor de espalda como ya se dijo es algo subjetivo, pues habrá que considerarse elementos de personalidad, emocionales para valorar de cómo el paciente percibe y evalúa su dolor, y en ocasiones evaluar factores socioculturales e incluso la religión para entender la manera en que un sujeto puede afrontar su malestar.

Es importante destacar que el dolor de espalda se separa en tres vertientes, dependiendo cuál es el motivo que los origine. Los primeros son provocados por un desorden de la propia espalda; luego, los desordenes médicos que son provocados por otra enfermedad en la que sus consecuencias se reflejan al afectar a la espalda: y por último los dolores psiquiátricos que son dados por un problema relacionado a una omisión o ejecución de una conducta, pensamiento o emoción no resuelta, es decir un trastorno psicológico.

La mayor parte de los trastornos de dolores de espalda son resultado de un desorden mecánico de la espina vertebral, es decir, están relacionados con movimientos o cargas excesivas, tensión muscular, trauma, una mala postura habitual, daño o deformidad de una parte de la espina como un disco herniado. El resultado de la molestia expresada que se asocia con causas específicas del dolor de espalda baja tiene consecuencias reproducibles como por ejemplo: discos herniados, degeneración de los discos, artritis, ciática, discos rotos que presionan los nervios y causan un dolor que va de la espalda hasta la pierna e incluso el pie. Los desórdenes mecánicos se sintetizan a problemas en los huesos, articulaciones, tendones, ligamentos, músculos y nervios de la espalda baja.

Característicamente, el hecho de que una persona este activo o en descanso tiene un efecto en la intensidad del dolor, ya sea mejorándolo o empeorándolo. La posición de la columna también es un factor que afecta el grado de dolor. Por ejemplo, si se tiene un disco herniado, se experimenta más dolor si se está sentado, en cambio, las personas que padecen artritis en la espina dorsal se sienten peor de pie. El dolor por daño muscular en la espalda puede esparcirse a lo largo de la espalda baja pero no más allá de las nalgas. Saber donde comienza y termina el dolor ayuda a concretizar la causa y el tipo de desorden del que se trata. La mayoría de los problemas mecánicos se curan o mejoran con el tiempo, la fisioterapia y los medicamentos. En casos extremos es cuando esas dificultades mecánicas requieren intervención quirúrgica.

Entre otro 10 y 15% de los casos es un desorden médico, debido a enfermedades crónicas como daño de los nervios causado por diabetes o fibromialgia y requieren de una evaluación más completa. Los desordenes médicos causan síntomas en todo el cuerpo, no están limitados a la molestia en la espina lumbar y no mejoran ni empeoran con la actividad o el descanso. Además muchos órganos como los riñones, la vejiga, el sistema gastrointestinal, los nódulos linfáticos y los vasos sanguíneos principales se encuentran precisamente en la espalda baja. Las enfermedades que afectan a estos órganos pueden causar dolor de espalda, en este caso el sistema de cada órgano causa un cierto tipo de dolor. Cuando éste se origina en una estructura distinta a la espina vertebral, su carácter único puede ayudar a los médicos a encontrar el órgano enfermo (Borestein,2001).

El desorden psiquiátrico comúnmente asociado con el dolor de la espalda baja es una reacción, es decir, es un mecanismo para transformar las emociones como la ansiedad en una disfunción física. Los síntomas del dolor de espalda disminuyen la ansiedad y simbolizan el conflicto en un órgano, en este caso el dolor en la espalda baja. Algunas personas que padezcan de dolor pueden beneficiarse de su situación atrayendo atención y cuidados de otros, o quizá no estén demasiado preocupados por su problema físico, y esto sea visto como una normalidad, que atribuyen a la condición del genero, edad, ocupación. Una función corporal anormal, con el dolor de espalda se reconoce y se acepta con facilidad, pero la percepción de la existencia de problemas psicológicos no se acepta de la misma forma.

1.3 Diagnóstico de trastornos en la espalda

Para determinar qué tipo de trastorno se está padeciendo es importante evaluar la edad, sexo, la historia médica y la historia conductual del paciente como caídas, resbalones, sentones, etc. hay que particularizar que parte de la espalda duele, cómo es que duele, desde de dónde duele, cómo empezó el dolor, qué lo aumenta o disminuye , a qué lo atribuye, cuáles son los antecedentes; y así evaluar si tiene una implicación severa en la espalda, estos datos son importantes para un diagnóstico correcto.

Bonica y Loeser (2000), mencionan las características del dolor, al obtener la historia clínica del dolor y examinar la parte del cuerpo que lo sufre, conseguimos una descripción detallada de su localización y distribución, de su calidad, de su severidad o intensidad, así como de su periodicidad y duración.

Localización y distribución:

La localización y la distribución del dolor es una valoración universalmente reconocida para hacer un buen diagnóstico y especificar la causa; pero una localización específica es difícil de delinear, ya que recordar con precisión el dolor cuando éste ha cesado es complicado, lo ideal sería hacer una evaluación en el momento que se halla presente, ya que según Bonica y Loeser el dolor con una distribución segmental puede provenir de una disfunción de las raíces nerviosas o de una deformación de los nervios espinales. Por ello, ellos clasifican el dolor como localizado, proyectado (trasmitido o trasferido), referido, de distribución refleja (simpática) o como la manifestación de un trastorno somatoforme.

- a) Dolor localizado. El dolor localizado se mantiene en su lugar de origen, sin radiación. Pueden aparecer intensas molestias, pero limitadas al punto en el que se encuentra la dolencia
- b) Dolor proyectado (transmitido o trasferido). Es dolor proyectado es percibido para luego ser transmitido a lo largo de un nervio, con distribución segmental o periférica, dependiendo del lugar de la lesión.
- c) Dolor referido. Puede parecer misterioso ya que la fuente real del dolor tal vez no se halle en la zona que duele. El dolor referido según Botica y Loseer es enviado desde una estructura somática o visceral profunda hasta la región distante dentro del mismo segmento, con o sin hiperalgesia (El término hiperalgesia refleja un incremento del dolor ante una estimulación por encima del umbral doloroso) y hiperestesia (Sensibilidad excesiva y dolorosa). molestias intensas, espasmo muscular y alteraciones anatómicas. Sin embargo no se muestran cambios en los reflejos, no está presente una debilidad o atrofia muscular. Este tipo de dolor aparece en las afecciones viscerales y en los trastornos somáticos profundos. En los pacientes con este tipo de dolor se identifican los segmentos que están implicados.
- d) Dolor de reflejo simpático. El dolor de reflejo simpático no se ajusta a ninguna distribución nerviosa segmental o periférica, ni a ningún otro patrón reconocible, lleva asociados hiperalgesia, hiperestesia, y cambios vasomotores y tróficos.
- e) Dolor psicológico. La localización y distribución del dolor causado principalmente por los trastornos psicológicos o somáticos, generalmente

no encajan en ningún modelo neuroatómico. La etiología puede variar, pero con frecuencia el dolor psicológico es una representación somática de un conflicto no resuelto.

Calidad

La calidad del dolor indica si la causa es superficial o profunda. El dolor que se asocia a una lesión superficial suele ser agudo ardiente o bien localizado. Mientras que el dolor causado por somáticamente es profundo, difuso y complicado de localizar.

Severidad o intensidad

La severidad o intensidad del dolor es, tal vez, el aspecto más difícil de evaluar, ya que no se puede medir con precisión (comparado con la presión sanguínea, el ritmo cardiaco u otras variables físicas). La evaluación de la intensidad del dolor se basa en la afirmación del paciente y en la capacidad del examinador para valorarlo así como su estado físico. Otra forma de evaluar la intensidad del dolor es pedirle considerar al paciente su dolor en una escala del 0 al 10 , representando 0 la ausencia total de dolor y 10 el mayor dolor imaginable. Otros emplean descriptores tales como: leve , moderado, severo, muy severo e insoportable

Se ha de preguntar al paciente si su dolor es continuo intermitente, como un latido o si se caracteriza por subidas o bajadas en su intensidad, a modo de ola. Es importante determinar la duración de intervalo entre los episodios de dolor. Hay que evaluar la manera en que empieza el dolor, la rapidez de su acumulación, la duración ,y su modo de descender. Además también es muy reveladora la relación

del dolor con el momento del día, de la semana o con la estación del año, con las condiciones meteorológicas y con el estrés emocional o los factores ambientales.

Es preciso obtener información detallada en torno a los datos exactos del comienzo y las circunstancias que contribuyeron a la causalidad del dolor. Hay que determinar la localización y distribución, la calidad, la intensidad o severidad y la duración del primer dolor. El tipo de comienzo –gradual o repentino- ha de ser también precisado. Si el dolor tuvo que ver con el trabajo, preguntar acerca de las actividades y relaciones personales en torno al contexto laboral (Joseph, 2000).

1.3.1 Examen de la espina lumbar

Es necesario hacer un examen de la columna vertebral; también hay que hacer una inspección minuciosa para definir si el dolor es causado por ligamentos o músculos contraídos, vertebras aplastadas, y determinar el principal causante que provoca el dolor. Por ejemplo, la espina lumbar lesionada tendrá un rango de movimiento limitado porque los músculos se endurecerán para protegerla. El movimiento de la espina hacia delante estará severamente limitado. La espina lumbar no tendrá una curva normal al estar de pie, ni la curva lumbar prominente. También puede que haya una habilidad limitada para doblarlas rodillas (flexión), lo cual es el resultado del endurecimiento de las nalgas y los músculos de las corvas en la parte trasera de los muslos.

Borestein (2001) asegura que movimientos básicos en el cuerpo pueden revelar información sobre las estructuras dañadas, es decir: Cuando se flexiona y se regresa a la posición vertical, el movimiento puede revelar información sobre las

estructuras dañadas que están causando dolor. Normalmente, primero se rotan las caderas y la espina baja, de estar doblada hacia delante, se dobla hacia atrás. Cuando una lesión afecta a la espina, ésta se dobla primero hacia atrás y al doblar las rodillas y rotarlas caderas establece la posición vertical

Continua, al doblarte hacia un lado se estiran los músculos del lado opuesto de tu espina y se comprimen las articulaciones espinales en el mismo lado del movimiento. El dolor justo hacia el lado de la línea media del mismo lado del movimiento sugiere irritación de las articulaciones de la faceta a nivel de la espina. El dolor por compresión de la articulación de la faceta puede difundirse hacia la pierna o el pie. Una sensación de estiramiento con dolor en el lado opuesto del movimiento sugiere una lesión muscular con espasmo.

Datos tan sencillos como la forma es que se camina, mantener el equilibrio parado en un pie, la forma en que se sienta y se levanta, son datos que pueden ayudar a comenzar un buen diagnóstico de la persona.

1.3.2 Estudios de laboratorio

Después de elaborar una historia clínica y una inspección, una herramienta útil, para ser conciso en el diagnóstico, además de que ayuda a determinar la zona específica donde se encuentra el daño, es el uso de aparatos específicos.

Rayos x

Los rayos X son excelentes para fotografiar el orden espacial de las vertebras y muestran la distancia entre éstas, que indica la salud del disco correspondiente.

Estas imágenes también detectan cambios en la arquitectura ósea que puede alterarse con otras enfermedades como cáncer de próstata o mama, osteoporosis.

Tratándose de desviaciones de la columna o de dolores percibidos en la totalidad de la misma, es preciso radiografiarla íntegramente y no sólo en la zona claramente deseada. Esto se hace para comprobar si la columna vertebral ha desarrollado una segunda desviación compensatoria y cómo lo han hecho. Las radiografías son absolutamente necesarias para comprobar las estructuras óseas. (Laine y Kuta, 2003. En Rocker, Cole y Weinstein), dicen que hay que hacer una proyección lateral, proyección anteroposterior, y una proyección sacrococigea. (Rocker, Cole y Weinstein, 2003).

Resonancia magnética de imágenes

La Resonancia Magnética de Imágenes (RMI) es la técnica de diagnóstico por imágenes más recientemente desarrollada para detectar enfermedades médicas como el dolor en la espalda baja (Borestein, 2001). A través del uso de ondas radioeléctricas y magnetos, con algunas intensidades mayores que el campo magnético de alrededor de la tierra, esta técnica no agresiva muestra las partes que componen la espina lumbar desde varias direcciones. La anatomía del disco intervertebral, nervios espinales, ligamentos, articulaciones de la faceta y músculos adyacentes pueden visualizar y las hernias de los discos intervertebrales se identifican fácilmente.

La resonancia magnética de imágenes es un procedimiento sin dolor, pero si se padece dolor de espalda puede que se esté incómodo acostado derecho sobre la

espalda con las piernas estiradas durante el tiempo necesario para completar el examen. La RMI no incluye ninguna exposición a radiación, pero no se usa si tienes, por cirugía, clips de metal con propiedades magnéticas en tu cuerpo. Hay un riesgo de que los clips se muevan bajo la influencia del magneto. La máquina RMI también causaría un corto circuito en un marcapasos.

Tomografía axial computarizada (TC)

Los registros de Tomografía Axial computarizada (TC, a veces también llamados TAC), crean imágenes transversales (axiales) de la estructura ósea de la espina lumbar. Con una computadora, las imágenes se pueden reformatear para crear un modelo tridimensional de la espina. Los exámenes de tomografía axial también evalúan tejidos blandos, incluyendo discos, ligamentos, raíces nerviosas y grasas. La tecnología TC es apropiada para las personas con marcapasos, clips de metal o claustrofobia que, por esos motivos, no pueden hacerse un examen resonancia magnética de imágenes.

Melografía

Antes de la llegada de la tecnología de RMI, la melografía era el “estándar de oro” para la evaluación con rayos X de la espina lumbar. El mielograma cayó en desuso por varias razones, entre ellas que se necesita inyectar tinte de contraste en el canal espinal, con lo que se convierte en una prueba invasora. Después del examen se puede tener dolor de cabeza y, en raras ocasiones, el tinte puede ocasionar un ataque de apoplejía. A pesar de sus limitaciones, el mielograma permite ponerte de pie o sentarte mientras se expone la película. La habilidad de

hacer la prueba en una posición “funcional” es particularmente útil para diagnosticar estenosis espinal.

Registro óseo

El registro óseo (imágenes radionúclidos) es un examen útil para detectar anomalías óseas o fracturas. El registro óseo incluye la inyección de una pequeña cantidad de material radioactivo en una vena. Unas cuantas horas después de la inyección, comienza la parte de registro de imágenes. Las áreas del esqueleto con una lesión, fractura o inflamación, estarán reaccionando. Estas zonas se proyectaran como un punto oscuro o “caliente” en el registro.

El incremento de la actividad en el registro resulta del aumento de la absorción del material radiactivo por las células óseas que están tratando de curar la lesión. La presencia de un punto “caliente” no indica un diagnóstico específico, porque tumores, infecciones, fracturas y artritis causan puntos oscuros en los registros. Se necesita evaluación radiográfica adicional o análisis de sangre para lograr un diagnóstico específico. Algunas fracturas son muy pequeñas y no se ven tan solo con rayos X. Los registros óseos son capaces de identificar la ubicación de esas fracturas sin importar la causa. La exposición a la radiación es pequeña. 0.15 rads.

Discografía

La discografía puede identificar el nivel específico del disco que está causando dolor. Es tanto una técnica radiográfica como terapéutica que se lleva a cabo al

colocar una aguja delgada en un disco, que es una inyección de tinta, seguidamente se aplica un medicamento anestésico. La cantidad de tinte que se requiere para llenar el espacio, la aparición de tinte en el disco y la reproducción del dolor de espalda son datos importantes generados por este examen. Si el dolor de espalda se genera con la primera inyección, se pone una segunda inyección con anestesia para tratar de aliviar la molestia. El examen se usa para determinar la fuente del dolor de espalda cuando otras técnicas radiográficas no han producido resultados concluyentes. La exposición a la radiación es de 2 rads.

Densitometría ósea

Esta es una forma útil de medir la masa ósea. La masa ósea baja que resulta de una pérdida de calcio del hueso se asocia con un incremento del riesgo de fractura. La absorción dual de rayos X (DXA, por sus siglas en inglés) es el método más frecuente que se usa para determinar la densidad mineral ósea en la espina y en el hueso del muslo. Se usan rayos X de baja energía para determinar la diferencia en la absorción del rayo en el hueso y en los tejidos blandos. El tejido óseo absorberá los rayos X, que pasaran a través de los tejidos blandos. La diferencia de la absorción corresponde a la cantidad de calcio en los huesos. Los mejores candidatos para esta prueba son mujeres posmenopáusicas, hombres y mujeres que toman corticosteroides. La cantidad de radiación es baja, 0.1 rads.

Estudios electrodiagnósticos

Los estudios electrodiagnósticos son útiles para confirmar la sospecha de compresión nerviosa, por lo común, se usan para evaluar nervios periféricos que viajan más allá de la medula espinal. Estos exámenes también se usan para detectar daño muscular y nervioso; muestran anomalías en la función muscular y nerviosa, pero no identifican la causa específica de la disfunción.

Los exámenes de electromiograma (EMG) incluyen la inserción de agujas en los músculos atendidos por el nervio dañado, al igual que en otros músculos en la espalda y la pierna. Estos evalúan la cantidad eléctrica generada por músculos en descanso y en funcionamiento. Los estudios de la velocidad de conducción nerviosa (VCN, por sus siglas en inglés) miden la velocidad de la transmisión de señales eléctricas en un nervio. Los estudios de velocidad de conducción nerviosa determinan la velocidad de la señal conforme viaja a través de los nervios en las piernas o brazos.

Sobre un músculo en el pie se colocan electrodos superficiales; sobre el mismo nervio pero más arriba de la pierna se coloca otro electrodo. La señal se detecta distalmente y la velocidad de conducción se compara con velocidades normales. Un retraso en la velocidad determina áreas de compresión del nervio exterior del canal espinal.

1.4 Trastornos de la espalda

Una vez que se ha determinado qué tipo de trastorno es (ya sea mecánico, médico o psiquiátrico) que se está padeciendo hay que identificar la causa de dicho dolor. En el caso de que el trastorno de espalda sea mecánico, puede que

se trate desde tensiones del sistema nervioso hasta deformidades o ruptura de discos o hueso como es el caso de la osteoporosis.

Los factores más comunes son: la falta de movimiento como consecuencia de nuestra forma de vida tan tecnificada, las profesiones en posición sentada aumentan continuamente, un mobiliario inadecuado en casa o en trabajo, y también las pautas erróneas de movimientos que acarrear un excesivo e incorrecto esfuerzo de la columna y discos intervertebrales (Silvan, 2003).

1.4.1. Dolor en el sacro

Específicamente, se ha catalogado el dolor de espalda como la enfermedad de la civilización. No en vano el dolor de espalda es el problema que más prevalece en las sociedades industrializadas. (Silva, 2003).

El dolor de espalda o esguince funcional aparece con mayor frecuencia en las regiones lumbosacras y sacrolumbar donde la columna espinal móvil se ancla a la base fija de la pelvis. El origen de este dolor de la parte baja del hombre puede presumirse que está en una posición erecta (De Palma, 1957).

Propiamente, la articulación sacro iliaca, al ser una articulación que puede producir *dolor local* y *dolor referido*, y a lo largo de las décadas ha tenido períodos donde se afirmaba que todo dolor de espalda baja tenía su origen en la articulación sacro iliaca. Después, cambió la corriente de opinión y entonces la gente opinaba que esta articulación tenía tan poco movimiento que difícilmente podía justificar que fuese el origen del dolor. En realidad, Maitland (2007) afirma que se desconoce la verdadera incidencia del dolor y de las enfermedades sacro iliacas.

Cuando se explora la región sacro iliaca, la mayoría de los pacientes con dolor en esta zona de la articulación sacro iliaca, no tienen enfermedades en esta región. Más bien Maitland (2007) su dolor es referido normalmente desde el área lumbosacra. Las enfermedades sacro iliacas se presentan con mayor frecuencia en la segunda y tercera de las décadas de la vida. El dolor en dicha región en personas de mayor edad se origina más probablemente en la columna vertebral.

1.4.2 Tensión muscular, espasmo y trauma

La mayoría de las personas empiezan a experimentar rigidez o estrés por las actividades de la vida cotidiana, suelen manifestar la sobrecarga de tensión en la parte del cuello y los hombros, incluso cuando el estrés sobrepasa los límites, la tensión logra colarse a todos los músculos de la espalda provocando la inmovilidad, puesto que los músculos están tiesos, es el movimiento la causa de dolor, pero al mismo tiempo es la solución al padecimiento

La tensión de la espalda es una lesión en músculos, ligamentos o tendones y es una de las causas más comunes de dolor de espalda baja. Hechos tan cotidianos pueden causar tensión de la espalda como toser, estornudar levantar un calcetín puede causar tensión muscular o levantar un objeto más pesado de lo que tus músculos y ligamentos pueden soportar. También enfrascarse en un movimiento ordinario como doblarte para recoger objetos del suelo.

El daño a los tejidos de la espalda es un reflejo que envía una señal de alerta a través del sistema nervioso central local, y revela a todos los músculos conectados por el nervio que una de las estaciones en la red ha sido dañada. Esta

alerta protege al músculo lesionado lo que deriva en un espasmo muscular, y se entiesan todos los músculos de la red aunque sólo un músculo se haya lesionado (Borestein, 2001).

Los espasmos musculares se producen para reducir el movimiento y disminuir la irritación de las estructuras lesionadas y la mejor forma de aliviar los espasmos y rigidez es seguirse moviendo. Los movimientos en aumento gradual alivian los espasmos y permiten que el músculo pueda paulatinamente volver a un movimiento total. Conforme se alivia el estremecimiento, los músculos regresarán a su tensión normal. No obstante, el primer lugar que se lesiona es el último en mejorar.

1.4.3 Escoliosis

La escoliosis es una curvatura lateral en la columna, en forma de una “S”, se expresa en una desviación en la espina hacia la derecha en la región torácica y en la parte de las vertebrae lumbares se curva hacia la izquierda. En una persona con escoliosis se puede observar cuando se incline hacia delante el hombro izquierdo más alto y prominente que el derecho. La escoliosis comúnmente se asocia a las adolescentes, cuya causa médica es desconocida en la mayoría de los casos. Entre más tempranamente se trate mayor efecto tendrá su tratamiento.

Algunos adultos, especialmente mujeres, pueden desarrollar la enfermedad entre las edades de 20 y 40 años. La mayoría de las curvaturas son estables y no avanzan con la edad. En personas de más edad la curvatura espinal se puede

desarrollar cuando el espacio del disco se hace más angosto y las articulaciones espinales se deforman.

Cuando personas más jóvenes desarrollan curvaturas severas (más de 40 grados), el resultado es una lenta y espontánea progresión de la deformidad. La falta de equilibrio en la espina también se puede relacionar con desigualdades en el largo de las piernas, cuando la pierna es más corta que la otra. Sin embargo, muchas de esas diferencias tienen pocas consecuencias y todavía no se sabe qué grado de diferencia en el largo de las piernas está ligado con el dolor de la espalda baja.

Curvaturas no críticas se tratan con ejercicios y medicamentos. Personas jóvenes con escoliosis severa requieren la colocación de varillas de metal que alargan la espalda y reducen la curvatura. Sólo cirujanos experimentados deben practicar la operación en casos muy severos.

1.4.4 Lordosis

La lordosis espinal o también llamada espalda cóncava es una deformación de las vertebrae lumbares que mirando lateralmente a una persona que presente lordosis, se observa que en la región lumbar la espalda presenta una fuerte inclinación de la pelvis (Bertagnoli, 2004). La lordosis y la cifosis pueden presentarse simultáneamente en muchos casos la segunda curvatura en aparecer constituye una reacción a la primera.

1.4.5 Cifosis

La cifosis o espalda convexa es una protuberancia entre los omoplatos que empuja la cabeza hacia delante. Lateralmente se observa que frente a lo que sucede en la lordosis, la espalda se arquea hacia atrás; por tanto la columna dorsal se curva hacia atrás análogamente a la forma en S. Se habla de cifosis en los casos en que esta curvatura natural hacia atrás se acentúa de una manera muy visible. El tratamiento de la enfermedad de Scheuermann y de la escoliosis se trata fundamentalmente en la gimnasia terapéutica. También se aconseja practicar natación, desarrollar actividades deportivas adecuadas y efectuar ejercicios posturales. Si la deformación es muy prominente, puede hacerse necesario llevar un corsé durante varios años o incluso será necesario realizar una intervención quirúrgica para corregir dicha deformación.

1.4.6 Estenosis espinal

Conforme disminuye el espacio en el canal espinal, se coloca más compresión en los nervios que se encuentran dentro de éste. Esto da como resultado un estrechamiento que se denomina estenosis lumbar. La degeneración de los discos y la osteoartritis de la espina lumbar causan una disminución en el espacio que hay adentro del canal espinal.

Borestein (2001) menciona que las estructuras que le quitan espacio al canal espinal incluyen hueso extra alrededor de las articulaciones(osteófitos), discos degenerativos y ligamentos doblados que delinean el interior del canal (ligamentos amarillos o flavos) la estenosis lumbar puede aparecer en el centro o en un lado

del canal espinal o del foramen que se abre hacia la raíz del nervio. Esas áreas de compresión del canal espinal están relacionadas con el dolor en diferentes lugares de las piernas:

- La estenosis central causa dolor en las dos piernas al caminar
- La estenosis lateral causa dolor hacia debajo de una pierna al estar de pie
- La estenosis de un foramen neural causa dolor en las piernas que permanece, sin importar la posición.

El dolor asociado con la estenosis espinal puede causar dolor en la espalda, las nalgas, el muslo, la parte inferior de la pierna o el pie. El dolor aparece en cualquier combinación de lugares, de la espalda baja al pie. Puede que sólo se sienta dolor en la pierna y nada en la espalda. Además del dolor, también se siente adormecimiento, sensaciones inusuales como hormigueo y debilidad en las extremidades inferiores. Las personas con estenosis espinal son capaces de usar una bicicleta fija o subir escaleras o una pendiente sin dificultad. Sin embargo, al estar de pie o bajar escaleras o una pendiente, duele. La estenosis espinal causa dolor en las piernas al caminar o estar de pie porque esta postura ocasiona el estrechamiento del volumen del canal espinal y detiene el flujo sanguíneo de los nervios espinales. Esta posición puede causar presión directa en los nervios por estructuras en el canal incluyendo articulaciones, ligamentos o discos.

El tratamiento que se administra son los medicamentos antiinflamatorios no corticosteroides que ayudan a tratar el dolor de la osteoartritis, causa principal de estenosis espinal, y éstos son capaces de disminuir la hinchazón en la articulación

de la faceta al igual que los tejidos blandos en el canal espinal, pero hay riesgo de úlceras estomacales. Medicamentos recientes, los inhibidores COX-2 pueden ser especialmente útiles para pacientes mayores con osteoartritis que tienen riesgo de desarrollar úlceras.

Las inyecciones corticosteroides epidurales pueden ser útiles para el dolor de piernas asociado con estenosis espinal. Sin embargo, la secuencia de las inyecciones es diferente para la estenosis espinal que para un disco herniado, porque las anomalías subyacentes son diferentes.

1.4.7 Degeneración de los discos y osteoartritis

Al paso de los años los discos se vuelven menos firmes, en consecuencia comienza la pérdida de espacio entre los discos, y existe más presión en las articulaciones de la faceta en la parte trasera de las vértebras.

Las articulaciones normalmente permiten un movimiento hacia adelante y hacia atrás y no llevan peso, pero conforme disminuye el acojinamiento de los discos, cada vez se coloca más peso en las articulaciones de la faceta. Cuando estas articulaciones comienzan a llevar peso, empiezan a desgastarse. Estos cambios finalmente conducen a la osteoartritis, la forma más común de artritis; aunque la osteoartritis a menudo incluye también las rodillas o la cadera.

El acortamiento de los discos y los cambios en la articulación de la faceta pueden ser procesos sin dolor, pero también pueden causar un dolor en la espalda severo y localizado.

La degeneración de los discos y la osteoartritis se tratan primariamente con ejercicios. Si se limita el movimiento de la espina, puede desencadenar rigidez o tensión muscular. La osteoartritis de la espina lumbar se trata con analgésicos, medicamentos antiinflamatorios no corticosteroides y relajantes musculares en varias combinaciones.

1.4.8 Disco herniado y ciática

En términos médicos, un disco herniado es una ruptura del núcleo pulposo (el centro disco vertebral) a través del anillo fibroso, (la cobertura del disco vertebral). En lenguaje popular, comúnmente se hace referencia a esto con el nombre incorrecto de “disco deslizado”, pero los discos no se deslizan se hernian.

La mayoría de las rupturas de los discos suceden entre los 30 y 40 años, época en la que los discos contienen una cantidad normal de núcleo pulposo (gel) y el anillo fibroso está comenzando a desgastarse. Puede ser que el gel que se quede dentro de la cobertura, lo que se llama *protrusión del disco*, y puede escapar hacia fuera del anillo por completo, lo cual es una *extrusión del disco*. Las piezas que han salido del disco pueden moverse hacia arriba o hacia abajo del canal espinal y los discos pueden sobresalir hacia el frente, los lados o hacia atrás (Borestein, 2001).

Los discos que han sufrido protrusión o extrusión pueden no ser dolorosos a menos de que irriten los nervios espinales en el canal vertebral. El cuerpo reconoce la posición anormal del disco e intenta quitar la anormalidad. La inflamación que se desarrolla cuando la pieza del disco ha salido se reconoce

como “tejido extraño” en el canal espinal, puede ser mayor que la inflamación que se desarrolla cuando hay una simple protrusión. La liberación de enzimas activadas disuelve la porción herniada del disco, pero también puede inflamar al nervio cercano. Una vez que el nervio está inflamado, la ciática (dolor radicular) se genera en la pierna (Borestein, 2001).

1.4.9 Ciática

Bertagnoli (2004) la ciática es una irritación del nervio ciático, que es una unión de los nervios inferiores que salen de la columna lumbar y de los nervios superiores que salen del hueso sacro. En este caso, el desplazamiento o prolapso del disco afecta a las raíces nerviosas que forman el nervio ciático y, como consecuencia se producen dolores que se propagan por la cara posterior del muslo hasta los dedos de los pies.

La ciática causada por el núcleo pulposo herniado por lo general conduce al dolor de pierna que empeora al estar sentado y mejora al estar de pie o acostado en la cama, con una almohada bajo las rodillas. En muchos casos, la ciática está precedida por un historial de episodios intermitentes de dolor en la espalda baja en cuyo momento el anillo fibroso del disco se estira y está bajo tensión (Ramiro, 1999). Entonces, un dolor que corre hacia la pierna y el pie, reemplaza al dolor de la espalda baja. El dolor corresponde al nervio inflamado causado por el gel de un disco que presiona al nervio. La mañana es el momento del día en que más se asocia con el aumento de fuerza en el disco porque tus discos absorben agua durante la noche mientras se está acostado. Como ya se mencionó, eres más alto

por la mañana y más bajo al final del día conforme la gravedad empuja agua afuera de tus discos, haciéndolos, en consecuencia, más delgados .

Estos patrones están muy relacionados con el nivel de hernia del disco y con la comprensión del nervio. Es tan característico que la evaluación adicional con rayos X o una RMI para iniciar el tratamiento de la ciática.

La ciática puede variar en intensidad, se llega a experimentar punzadas y piquetes o una sensación de quemazón, típicas del dolor radicular. El dolor puede ser tan severo que la espalda esta “cerrada” o puede ser un simple dolor débil que aumenta con el movimiento. El dolor empeora cuando se doblan hacia adelante y mejora cuando se doblan hacia atrás. Es característico que las personas con discos herniados sientan dolor al sentarse, manejar, caminar, toser, estornudar y al tener movimiento intestinal. Tienen gran dificultad para doblarse hacia adelante porque la rigidez en los músculos limita el movimiento. Caminar es difícil porque la pierna afectada no se moverá hacia adelante en una forma normal y parecerá incapaz de sostener su peso.

Al estar acostado sobre la espalda con una almohada bajo las piernas o descansando, apoyado de lado, con una almohada colocada entre las piernas quita tensión al nervio inflamado y disminuye la presión en el disco herniado. Sin embargo, debe empezar a caminar en una superficie plana tan pronto como sea posible. Se debe subir y bajar escaleras con mucho cuidado debido a la debilidad de las piernas.

La terapia con medicina bajo la forma de antiinflamatorios, relajantes musculares, narcóticos, es útil. Los antiinflamatorios son el soporte principal de la terapia para discos muy herniados con compresión nerviosa, debido a sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias. La inflamación que tiene que ver con el nervio, es la causa principal del dolor de piernas; los antiinflamatorios disminuyen la inflamación que rodea al disco y al nervio reduciendo, como consecuencia, el dolor.

La cirugía de los discos de la espina lumbar se hace para aliviar el dolor de piernas, no para el dolor de espalda. Esta afirmación es importante porque la cirugía de la espina lumbar alivia la compresión en los nervios que causan la ciática y el dolor de pierna. La cirugía se hace en la espina lumbar y, sin importar qué técnica se use, ésta se lesiona durante la cirugía.

Una vez que la compresión se quita, la ciática se cura. Si se ha descomprimido el nivel apropiado del disco, el dolor desaparece rápidamente y el adormecimiento mejora en un periodo mayor. Lo que frecuentemente ofrece la cirugía, es hacer que una situación intolerable se vuelva tolerable.

1.4.10 Cuerpos vertebrales rotos

Las placas del cartílago permiten el crecimiento de los huesos mientras somos jóvenes y una de esas placas existe en la lámina de las vertebrae que están entre las articulaciones. Conforme maduramos, nuestros huesos se vuelven sólidos y las placas se cierran. La espondilosis y la espondilolistesis suceden a causa de un rompimiento en la sección trasera de la vertebra.

Otra forma de espondilolistesis ocurre conforme envejecemos y se desarrolla debido a que las articulaciones de la faceta cambian de forma. Esto significa que las articulaciones de la faceta cambian de forma y que las articulaciones no pueden mantener a la espina en su posición normal y, en consecuencia, esas articulaciones permiten el deslizamiento hacia delante o hacia atrás. Este problema, llamado *espondilolistesis degenerativa*, es una forma de osteoartritis espinal y sucede más comúnmente en el nivel L-4.

La espondilolistesis lumbar se caracteriza por una espina inestable. La parte frontal de la espina, el cuerpo vertebral, no se adhiere a la parte trasera de la espina, las articulaciones de la faceta. En la mayoría de las personas, los ligamentos y los músculos soportan la espina sin movimiento anormal. Sin embargo, algunas personas tienen un movimiento anormal de la espina al estar de pie y se sienten mejor en una posición hacia adelante. El dolor de espalda, con o sin dolor de piernas sucede conforme el deslizamiento se vuelve más significativo y en ese punto necesita limitar el levantamiento de objetos pesados. La terapia incluye ejercicios braceo o fortalecimiento.

El tratamiento que se recomienda para la espondilosis por lo general no requiere terapia. Sin embargo, cuando es necesario, la espondilolistesis sintomática se puede tratar con ejercicios de flexión (doblarse hacia adelante), usar una faja para dar soporte a la espina y medicamentos antiinflamatorios para disminuir el dolor. Cuando el uso de una faja no puede controlar el dolor, la cirugía de la espina lumbar (fusión ósea) es necesaria, pero esto no es común. Esta operación puede

ser útil para los pacientes más jóvenes de espondilolistesis con dolor persistente en la espalda baja.

1.4.11 Ocronosis

La ocronosis es causada por la acumulación en los tejidos de un ácido químico, homogentísico. Con el tiempo, este químico acumulado se vuelve negro y los depósitos ennegrecen muchas áreas incluyendo las orejas y a las partes blancas de los ojos. El químico también pasa a la orina, haciendo que se vea negra si se expone al sol. El mismo químico se asienta en los tejidos alrededor de la espina y causa calcificaciones que imitan la EA. No existe ninguna terapia efectiva.

1.4.12 La fibromialgia

La fibromialgia es un síndrome doloroso en el tejido blando que se caracteriza por dolor crónico en las áreas blandas discretas, incluyendo la espina lumbar; pero no se asocia con ninguna anomalía estructural de músculo, hueso o cartílago. El dolor persistente y la fatiga crónica asociados con la enfermedad impiden que quienes lo sienten puedan alcanzar su potencial completo. También trae consigo dolores de cabeza por la tensión, síndrome de intestinos irritables y presión baja. Como en la mitad de los casos, el inicio de la fibromialgia parece seguir a una lesión, actividad física excesiva o estrés psicológico o emocional. El dolor puede ser incesante con duración hasta de 20 años o la molestia puede ser giratoria: ir y venir.

La fatiga también es una característica prominente de la fibromialgia y estos pacientes a menudo reportan tener un sueño sin descanso y sentirse exhaustos

por la mañana. El clima frío o húmedo, el exceso de actividad, la inactividad total, el estrés y el mal sueño exacerban la fibromialgia. Los síndromes mejoran con actividad moderada, calor, clima seco y masaje.

Las áreas que son más blandas al tacto se refieren como puntos blandos o más comúnmente se localizan en el borde superior de los hombros, las rodillas, los codos y la espina lumbar. No hay dolor fuera de esta área. Puede haber 12 o más áreas sensibles en alguien que padece fibromialgia. El diagnóstico de la fibromialgia se basa en la eliminación de las demás enfermedades.

El descanso y la relajación son importantes para las personas que sufren de fibromialgia que trabajan en exceso. Ejercicios de rango de movimiento y de estiramiento se aconsejan para mejorar la función muscular y también es esencial un programa de ejercicios aeróbicos.

Los medicamentos antiinflamatorios no corticosteroides reducen el dolor relacionado con la fibromialgia. Para controlar el dolor localizado, se puede inyectar una combinación de un agente analgésico con un corticosteroide de acción prolongada en los puntos blandos.

Antidepresivos Elavil tricíclico (amitriptilina) y relajantes musculares como el Flexeril (ciclobenzaprina) aumentan la serotonina del cerebro para influir en el ánimo. El aumento de los niveles de la serotonina reduce el dolor e inducen al sueño. Los medicamentos llamados inhibidores selectivos de receptación de serotonina como el Prozac (fluoxetina) o el Zoflot (sertralina) pueden ayudar a

algunas personas, pero en general, este tipo de antidepresivos no funcionan con tanta efectividad para la fibromialgia como los medicamentos tricíclicos.

1.4.13 Síndrome de tensión miostis

La tensión muscular generalizada en personas con ansiedad crónica y estrés causa dolor y a este fenómeno se le ha dado un nombre: síndrome de tensión miostis (STM), John Sarno que popularizó el diagnóstico del síndrome de tensión miostis, sugiere que el sistema nervioso autónomo, en respuesta a emociones reprimidas como ansiedad y enojo, causa la disminución en el flujo sanguíneo hacia los músculos, lo que origina una privación de oxígeno conocida como isquemia.

De acuerdo con la propuesta de Sarno, la isquemia es la razón del dolor en los músculos, tendones y ligamentos. También se piensa que la tensión muscular se presenta en una forma similar en la fibromialgia. De esta manera, Sarno propone que el síndrome de tensión Miostis y la fibromialgia son desordenes similares y el tratamiento es psicológico, no físico. Si se quitan los pensamientos reprimidos, el dolor desaparecerá.

1.4.14 Osteoporosis

A pesar de que la osteoporosis se asocia comúnmente con las mujeres, el 20% de los casos de osteoporosis es representado por los hombres. Actualmente es alto el porcentaje de individuos que están en riesgo de padecer fracturas debido a una disminución en la densidad mineral ósea. Las ubicaciones principales de la osteoporosis incluyen, el hueso de la cadera, la pelvis y la cintura.

Un hueso está compuesto por un marco de colágeno que funciona como las vigas de un edificio. Un complejo mineral que contiene calcio y fósforo forma el cemento que cubre a las vigas. Justo como nuestros tejidos blandos están vivos y en continuo cambio, el hueso continuamente es remodelado por células que excavan (osteoclastos) y reconstruyen (osteoblastos). Nuestros huesos son una fuente constante de calcio para el torrente sanguíneo, que lleva el calcio por todo el cuerpo para que desempeñe su papel en varias funciones normales, incluyendo la contracción muscular. Durante nuestra juventud, el calcio se absorbe y se almacena en los huesos y predominan las células de construcción, los osteoblastos. A medida que envejecemos, las células de excavación, los osteoclastos, son más activas, lo que resulta en una pérdida de calcio. Si el contenido de calcio se vuelve demasiado bajo, el hueso se debilita y corre el riesgo de una fractura (Gepner, 2005).

Los factores primarios de riesgo para la osteoporosis incluyen: ser del sexo femenino, tener edad avanzada, padecer deficiencia de estrógenos, estar bajo de peso, fumar y tener historial de fracturas. La osteoporosis también se puede presentar como una enfermedad secundaria por desordenes médicos y medicamentos con uso prolongado.

Los rayos X pueden mostrar alteraciones en el hueso, pero no revelan pequeñas fracturas. Un registro óseo puede detectar aumento en la actividad ósea justo después de que ocurre una fractura y una TC puede identificar una anomalía. Sin embargo, localizar la lesión no es suficiente para determinar la causa específica de los cambios en los huesos.

Las terapias disponibles incluyen estrógenos, moduladores selectivos receptores de estrógenos (MSRE), bisfosfonatos, calcitonina, salmón y fluóridos. Todas estas terapias tienen beneficios pero también conllevan un riesgo de toxicidad.

CONCLUSIÓN DE CAPÍTULO

Como objetivo de este capítulo se propuso describir la anatomía, las funciones, trastornos y diagnósticos de la columna vertebral, siendo esta el eje central de la medula espinal, que es una prolongación del cerebro, el cual es la cabina principal que manda todo tipo de órdenes, desde permitirnos los movimientos más básicos como mover un dedo, hasta tener la capacidad de flexionar nuestro cuerpo para dar cuenta de una gran capacidad de inclinaciones que el ser humano gracias a su evolución ha podido desempeñarse. Todos estos elementos como la medula espinal, los nervios, los músculos, los discos intervertebrales, que interactúan entre sí forman parte de la complejidad del cuerpo humano, que cuando uno de estos elementos falla, causa severas dolencias y reclamos por parte de quienes padecen algún trastorno relacionado con la espalda.

Son diversos los aparatos que sirven de apoyo para el diagnóstico de un padecimiento del dolor de espalda, sin embargo las curas comúnmente se reducen a medicamentos y un poco de rehabilitación física, cabe mencionar que incluir dentro de la mejora de padecimientos de dolor de espalda podrían ser la acupuntura, masajes, herbolaria, reiki, temazcal, y no solo utilizarlos como tratamientos alternativos, es importante considerarlos como un tratamiento completo que dé la oportunidad de ver el interior del cuerpo y la posibilidad de cambiar los hábitos de vida que se han establecido.

También es importante considerar que la mayoría de las veces las dolencias son por somatizaciones, es decir, emociones que no son manejadas adecuadamente y

se exteriorizan a través de dolores en la eje central del aparato óseo; por ello, es importante concebir al ser humano como un hombre multidimensional que se compone elementalmente de cuerpo y mente, se enriquece de la familia la sociedad y la cultura en general.

Así mismo, es importante reconocer al ser humano como ser multidimensional, el cual da guía a su vida, sus emociones, sus ideas, sus sentimientos, sus relaciones personales, y cuando su equilibrio desvanece es importante evaluarlo como un todo al que no hay que reprimir sus dolencias, lo interesante es evaluar que está degradando en sí mismo, que proyecta su cuerpo atrás de esa dolencia que le aqueja.

Por tanto, a pesar que se han clasificado diversos trastornos de la espalda, la medicina no ha podido como es su costumbre dar una razón exacta de la causa de cada uno de los trastornos, porque más allá de una deformidad o una lesión, es un cuerpo que esta gritando que se siente ahogado, es un cuerpo que está cobrando la factura de un estilo de vida inadecuado, poco saludable, inconforme con la individualidad en una sociedad tan demandante.

Es importante revisar la situación de vida del hombre en su dimensionalidad, darse a la tarea de replantear un estilo de vida diferente que no lo envuelva en conflictos que puedan desencadenar un trastorno en la espalda, ya que actualmente, la medicina, el diagnóstico, y el tratamiento no logran tener los resultados satisfactorios en los individuos que se aquejan de un trastorno de la espalda.

CAPÍTULO 2: EL PROCESO DE SOMETER A LA ESPALDA EN LA ZONA DEL SACRO. DESDE UNA VISIÓN ALTERNATIVA.

En el capítulo anterior se hizo una revisión teórica biomédica acerca del dolor de espalda, en donde se puede delatar que dicho padecimiento lo justifican por la causante de la edad, la mala postura e incluso argumentan una causa desconocida, estas aparentes causas solo visualizan la espalda como una parte separada, excluyendo el resto del cuerpo. En este capítulo se tratará de ver el dolor de sacro dentro de un cuerpo integro, el cual, es el vehículo capaz de adaptarse, de cambiar, innovar, solucionar, no sólo para adecuarse a nivel biológico, sino también en lo mental, emocional, social y espiritual.

Dentro del enfoque médico en el capítulo anterior, se aborda que únicamente el medicamento es el instrumento que puede calmar el malestar, sin embargo, no lo puede curar desde su origen sino solamente aliviar las formas de alerta que manifiesta el cuerpo, esta acción invita al hombre a olvidarse de sí mismo privándolo de la posibilidad de autocurarse entrando en un proceso de enajenarse de su propio ser. Comúnmente el ser humano no se encarga de su proceso de salud/ enfermedad, lo deja todo a un “experto en salud”, hecho que conlleva, de igual manera, a que el hombre no reconozca sus procesos emocionales y ambos factores orillan a una situación de enfermedad. Pero este proceso que llamamos salud -enfermedad tiene otra significación cuando se requiere ser visto desde una forma más integral, donde se comparta una relación entre lo corporal, las

emociones y el estilo de vida que ha llevado el hombre para mantener o resquebrajar su bienestar.

El hombre como un ser multidimensional, es parte de una familia, la cual le transmite educación, valores, costumbres, ideologías, que estas a su vez entran en la cultura, en el modo en cómo formará su personalidad para poder relacionarse con la colectividad que le rodea. Por ello, es interesante hablar de la condición de hombre, para entender porqué esta determinado de ciertas costumbres y valores que ha adquirido como estilo de vida y en ocasiones lo llevan a enfermarse, orgánicamente, corporalmente y emocionalmente.

2.1 Culturalización del hombre

Se entiende por cultura el conjunto de valores, orientaciones, actitudes, expectativas, normas, conductas y prácticas de un sistema social. De tal manera que se advierta que las relaciones sociales en una cultura toman como referente ese conjunto de elementos subjetivos y simbólicos. Es conjunto de tramas de significación que el mismo hombre ha tejido para relacionarse socialmente. De esa forma se hace necesario explicar las formas que adquieren los intercambios entre los géneros, principalmente en las relaciones de poder entre hombres y mujeres.

El concepto de identidad genérica se define como el conjunto de elementos materiales y simbólicos que permite a los individuos reconocerse como parte del género, sea femenino o masculino, y que define las conductas a partir de las cuales se relacionan hombres y mujeres. Es por conducto de la estructura

simbólica que la cultura asigna los roles a los géneros definiendo así los patrones con los cuales han de cumplir tanto hombres como mujeres. (Montesinos, 2002)

El ser hombre se ha instituido como norma, toda vez que se señala lo que estaría permitido y prohibido. Delimita, en gran medida los espacios dentro de los que se puede mover un hombre, marcando los márgenes. Salirse de él sería exponerse al rechazo de los otros hombres y mujeres. En cuanto a los que se les permite a ellos es hacer uso del poder que se confiere y gozan de mejores posiciones en relación con las mujeres y con otros hombres interiorizados en la jerarquía de las posiciones.

Es fundamental entender el sistema de relaciones sociales en que vivimos, y que tiene su fundamento en el orden patriarcal. El patriarcado se define como una forma de organización social, en la que se asigna a la figura del hombre-padre de manera exclusiva la autoridad de mandar y ser obedecido. Esto permite que los hombres asuman funciones y prácticas como las de controlar, mandar, vigilar, castigar o premiar, lo cual les asegura el poder y control sobre la vida de otras personas.

Una serie de condiciones, que suman o restan poderes a cada persona (el género, la nacionalidad, la religión, la educación, etc.), y una valoración desigual de las habilidades, actividades y comportamientos, les asignan a las mujeres y a los hombres posiciones ya sea de prestigio, superioridad y mando, o de inferioridad, subordinación y opresión. El orden patriarcal preserva y reproduce el ejercicio desigual del poder.

Para controlar la vida de las y los otros se han establecido relaciones de poder bajo una dinámica de dominación y subordinación de lo masculino sobre lo femenino, que operan a distintos niveles, macro y micro, tanto en la vida pública como en la privada.

En este sentido, hablar de patriarcado significa hablar del poder masculino que se ejerce para lograr que los otros y otras se sometan a condicionamientos económicos, sociales, culturales, psicológicos y corporales.

En las sociedades patriarcales se considera como identidad masculina a un conjunto de cualidades más bien defensivas y sentimientos que deben suprimirse, como son: temor a expresar cualquier tipo de feminidad, no deben ser feminoideas; temor a demostrar ternura; temor a la pasividad; vergüenza por el temor a terceros y temor a ser deseado por otros hombres. Lo que genera una contención de estos conflictos, porque si se expresaran no parecerían masculinos. Y los hombres deben de caracterizarse por: ser rudos; conflictivos; convertir a las mujeres en objeto de fetichismo; buscar amistad entre los hombres; detestar a los homosexuales; denigrar las ocupaciones femeninas (González, 2004).

Cabe aclarar que la condición masculina, se construye en la negación, en este caso, la masculinidad no se edifica en la intolerancia a las particularidades del rol de lo femenino, mas bien, han construido una alternativa donde la mujer sea vista como un individuo inferior y no como una integridad compleja de ser humano.

Entre los ideales masculinos se encuentran los siguientes: ser independientes, fuertes, no deben de llorar, los hombres deben de tener muchos orgasmos para

agradar a la mujer y ser más hombres que los demás, no deben dejarse de otros hombres deben ser los mejores hermanos, esposos, padres e hijos, todos estos ideales significan una represión total del hombre.

En los estados normales en los que se tiene que ejercer el rol masculino frente a situaciones incluso débiles o de poca frustración, el hombre, pierde el control y actúa bajo sus pensamientos irracionales; los sucesos que pueden promover la frustración son: momentos de frustración económica, pérdida de empleo, cuando un rival tiene un triunfo, cuando el padre no le hace caso o lo arremete, cuando insultan su masculinidad. Referente a las mujeres, se da cuando no se satisface económicamente, no la satisfacen sexualmente, son desplazados por otro hombre en la realidad o la fantasía, cuando opinan mejor de otro hombre que de él, cuando lo consideran homosexual, en momentos de celos y envidia. Al no sentirse apreciado y valorado por los hijos: en momentos de inseguridad física, de inseguridad social, familiar, de aburrimiento ante el tiempo libre.

En este sentido la identidad masculina cifra sus características de género a partir del poder. Por ello la masculinidad se expresa a través de la valentía, la competitividad, la agresividad, la frialdad, la capacidad de decisión, y la inteligencia como expresión directa de la razón (Montesinos, 2002).

Sin embargo, el poder patriarcal no sólo se limita a la opresión de las mujeres por parte de los hombres, ya que también se derivan de él relaciones de subordinación de unos hombres frente a otros.

Por ejemplo: mostrar precariedad y realizar actividades de mujeres infantiliza y feminiza a los hombres y los subordina a los otros, los convierte en pocos hombres, débiles y menos importantes, así mismo, los propietarios de medios de producción frente a los hombres en paro y sin ahorros, los que poseen atributos físicos frente a los que no los tienen, los que controlan sus emociones y actúan racionalmente frente a los que expresen sus emociones (porque no las pueden controlar).

González, (2004) cuando falla la represión el hombre se hace ver irracional. Así, cuando falla la contención se expresa de forma moderada o abrupta, según el control de cada individuo, se manifiesta como una respuesta de ansiedad como señal de alarma, mas no por eso deja de ser un conflicto para el hombre, pues idealmente desea mantenerse controlado, pensar, sentir y actuar conforme a su ideal masculino: serio responsable, constructor de límites realistas, protectores, productivo (González, 2004).

Los síntomas psicóticos ante una frustración son: incongruencia de lo que siente, piensa y actúa; aparecen delirios encubiertos, como celos envidias, odios irracionales, resentimientos, venganzas. Tendencia a agredir, en algunos casos sexualmente, incluso sin razón a la mujer. Abandonar imprudentemente a la familia, el trabajo, los amigos, la pareja. Se presenta agresión física o verbal hacia otros hombres sin razón aparente. Muestras de enojo si no se le da la razón. Cambia imprudentemente una persona amorosa por otra menos gratificante.

Hyde (1995), expresa que la sociedad exigente, perfeccionista y competitiva, poco tolerante y consciente de los padecimientos e imperfecciones, los síntomas físicos suelen ser mejor tolerados y una de las maneras en cómo se expresa la depresión bajo la forma de síntomas somáticos, es decir, la depresión enmascarada o somática.

Una de las consecuencias con motivo de la represión contenida por los hombres es el abuso de sustancias. Leal (1999), asegura, que los hombre se refugian en el alcohol con mayor frecuencia que las mujeres y que tras el alcoholismo existiría una proporción importante de hombres deprimidos.

El cambio cultural ha provocado un proceso en el cual el mexicano moderno demuestra su retraso para asumir que el hombre no es superior a la mujer, sino biológicamente diferente. Los hombres no comprenden cómo superar los restos de una cultura tradicional que todavía los influye en su forma de percibir el rol que han de desempeñar en su relación con el otro género. Se trata de una transición donde lo viejo y lo nuevo se debaten a partir de la interacción entre hombres y mujeres, el tipo de situaciones donde los hombres se encuentran en desventaja intelectual, económica, o jerárquica son las que provocan conflictos entre los géneros. (Montesinos, 2002)

Lo anterior refleja que cuanto más rica y más compleja sea la vida de una sociedad, mayor será la capacidad que se exija a la nueva generación en el momento de tomar el revelo y, por tanto, más estricto será el adiestramiento a que deba de ser sometida.

En la sociedad actual es común ver individuos que responden de manera poco asertiva a situaciones extrañas o poco comunes, sus emociones suelen ser desbordantes en el preciso momento, debido a que han sido educados a reprimir, pero quizá la peor consecuencia son las enfermedades o el desequilibrio emocional que el ser le cobrará por adquirir ese modo de vida, en donde sus emociones son muy ambivalentes, por un lado, demasiada represión, y por el otro, la cuestión de expulsar la emoción retraída de manera abrupta.

Por ello, los valores éticos, hermandad, bondad, justicia, humildad, el verdadero altruismo, el contacto humano, el amor hacia uno mismo y hacia otros, se están confundiendo y deteriorando, dando paso, por un lado a seres más competitivos, ególatras ambiciosos, y por otro, gente carente de proyectos, frustrados o sin ilusión de vivir; que se encuentran sumidos en la monotonía, en el trabajo, en la costumbre, el estrés, la depresión, la violencia, la confusión emocional y hasta los suicidios (Cárdenas, 2005).

En muchas ocasiones, muchas personas por obtener el sustento básico se olvidan de sus necesidades reales (como una alimentación correcta, dedicarse un espacio personal, convivir con la familia); en lugar de ello, se someten al estrés, la competencia desleal, el egoísmo, la falta de cuidados personales (Cárdenas, 2005).

Cárdenas (2005) agrega en esta línea, que nosotros, determinamos el giro que llevará la propia vida, el cómo nos relacionamos, cuidamos, trabajamos, divertimos o enfermamos de acuerdo a los significantes que nos rigen. Así ante un mismo

problema las personas actúan diferente, dependiendo lo que signifique ese acontecimiento para su vida (pérdida, alivio, tristeza, alegría, sufrimiento, frustración o alcances).

Las sociedades modernas promueven el éxito social, como consecuencia la gente se vuelve competitiva, con el fin de satisfacer sus deseos materiales, satisfacer afecto, satisfacer la sexualidad, adquirir un estatus económico y social, lo cual llevaría a tener el reconocimiento del propio entorno como la familia, el reconocimiento profesional y personal. Todo esto con el fin de encontrar la tan anhelada “felicidad”, que no es más que una mera ilusión. Esto trae consigo estilos de vida que se concretan a excesos, renunciando el individuo a su corporalidad, y como resultado, conlleva a una serie de emociones igualmente excesivas (sin encontrar una razón aparente), que afectan la salud del hombre, enfermándolo.

Al adquirir este estilo de vida, que al final, lo único que logra el individuo es enfermarse, pareciera que toda su vida se encapsula en trabajar monótonamente tanto, para que el día en que el cuerpo le cobre la factura por los excesos de su vida, pueda financiar su enfermedad. Se puede caer en un debate al cuestionar si este estilo de vida lleno de excesos es culpa o no del sujeto, pues es el mismo sistema que lo arroja a vivir de dicho modo, entender que se puede vivir de otra manera, no es fácil, cuando has vivido rodeado de personas que mueren así.

Sin embargo, es posible entender el proceso de salud enfermedad visto desde un enfoque diferente a la alopátia, es importante para poder concebir el problema del

dolor de espalda como una alerta, que el cuerpo demanda ante un desequilibrio por parte del sujeto y no por un mal espontáneo aleatoriamente. Dado que la salud o la enfermedad se expresan en un cuerpo, trataré de dar una noción de cómo es que el cuerpo siendo materia energética se moviliza para expresar sus estados ya sea de salud o de enfermedad según sea el caso.

2.2 Participación del cuerpo

El cuerpo es la materialización y a la vez, el medio o vehículo para pensar, sentir o intuir. Casasnovas (2003) indica que los pensamientos y las emociones del ser humano se construyen desde la forma física que es su cuerpo. El cuerpo se moldea, a partir de la carga genética, con las experiencias, sentimientos y emociones, recuerdos y pensamientos, además del tiempo, que va recreando distintas etapas, claras y visibles, escribiendo su historia en su forma y maneras.

El cuerpo es nuestro amigo más fiel, nunca nos abandona ni nos traiciona, guarda sus secretos hasta que quiere descifrarlos y no se cansa de dar pistas, en forma de síntomas que es su forma de hablar. Cuando se empieza a escucharle, no solo nos dice quiénes somos, sino cómo estamos y hacia dónde ir, resultado de la cohesión y armonía entre el pensar, sentir y estar.

No existe un ideal de cuerpo, existen seres únicos, complejos, maravillosos. Solo el dueño del cuerpo puede descifrar los mensajes, sus recuerdos, sus experiencias y pequeños detalles que guarda, para ir construyendo su identidad.

A medida que dejamos de ser niños aumentamos nuestro caudal de experiencias y nos alejamos del cuerpo y sus expresiones, refugiándonos en un mundo lógico

de los pensamientos o en el pasional de los sentimientos, dejando al cuerpo con sus mensajes aparte. La evidencia más clara del abandono es revisar la configuración física que se va tomando, adquiriendo masa muscular y grasa, guarda memoria de todo aquello que nos ocurre, en la masa muscular, en los tendones y en las vísceras. Sea cual sea el lugar donde se almacene la memoria corporal de cada sujeto, es posible que llegue a bloquear o modular la intensidad de los mensajes, sin llegar a descifrar ni uno solo de sus secretos. El hecho de que modulemos, bloqueemos o memoricemos aquello que acontece siempre tiene un precio.

Lo que sucede es que cuando nos enfrentamos a una situación que nuestros sentidos detectan, es decir vemos, olemos, oímos, sentimos, se desencadena una serie de respuestas, ante lo que pudiera ser una situación desconocida o novedosa. Si somos inmaduros, dependientes, esa respuesta nueva se graba como en una cinta virgen y aumenta el caudal de las experiencias que moldeará la futura respuesta.

Cuando existe una ausencia del desarrollo con respecto a una parte física, afectiva o lógica se determinan situaciones de gran contradicción: puesto que tengo esto desarrollado, busco aquellos ambientes donde utilizo lo que tengo (seguridad y confianza), y evito aquellos que evidencian lo que no tengo (miedo y desconfianza). Así se perpetúan situaciones en las que actuamos de cierta manera y que se corresponde con lo que la gente llama carácter.

Pero si la vida nos pone en situaciones en las que se requiere de un área que tenemos atrofiada, al no poder adaptarnos a la situación, ya que no tenemos la herramienta adecuada, se nos presenta el conflicto: tengo que hacer esto, pero no puedo hacerlo; quisiera decirlo pero no lo nombro; siento pero no lo expreso.

El cuerpo se sabe ocupar de sí mismo. Pero a fuerza de no prestarle atención nos vamos alejando y sus señales de peligro deben aumentar la intensidad, para que nuestra atención tan focalizada en otro sitio, fuera de nosotros, atienda lo que pasa adentro.

Aprendemos a afrontar en la vida la mayor parte de los acontecimientos. Las sensaciones experimentadas, conocidas y repetidas a menudo se hacen habituales. Al final, dejamos de prepararnos para aquellas sensaciones, por ejemplo, no tensamos los músculos más de lo necesario para cumplir la acción pretendida y no contenemos la respiración. Pero las sensaciones que no hemos aprendido a afrontar, las que hemos aprendido mal y, más importante, las inesperadas e inexperimentadas siguen provocando una tensión corporal compulsiva. Esta tensión se forma por la expectativa de un placer intenso o de un dolor intenso. En un caso u otro, el cuerpo se concentra en un estado de angustia. Es una angustia que se presenta en toda acción forzada y aparece antes de que podamos remediarlo. Debiera ser objeto de la educación estos estados compulsivos y ayudar a adquirir la capacidad de acción potente, esto es, poder eliminar las excitaciones del cuerpo y obrar como en el caso de la acción espontánea. La clara comprensión de la unidad genera y la historia personal de

cada caso individual, mas es necesario saber gobernarse, serán de gran provecho para preparar unas condiciones satisfactorias de maduración (Feldenkrais, 2006).

Específicamente, las contracciones más comunes, ya sea por estrés, miedo, angustia, rencor, suelen darse en la parte de la espalda, qué es lo que los músculos y nervios de la espalda están expresando que no podemos descifrar qué es lo que se ha bloqueado, por qué se ha adquirido tal o cual postura.

2.3 El eje que sostiene el cuerpo: la espalda

Nuestro cuerpo adopta la postura propicia al ambiente que lo sostiene y alimenta, con el mínimo peligro para él y por tanto, en la postura que le permita sentir su parte desarrollada y olvidar la atrofiada. No se extraña lo que no se conoce, por tanto, no es negar o echar de menos una parte de nosotros; es sentir vida con lo que se posee. Esto es adaptación (Casasnovas, 2003).

Nuestro cuerpo guarda todas las experiencias que ha sufrido o ha tenido, aunque mucha de esa memoria no es accesible ni somos conscientes de tenerla. Tanto la memoria de las experiencias vividas como las adherencias corporales son las responsables de una creciente rigidez.

El cuerpo guarda sus secretos en forma de contracturas más o menos fuertes o extensas, dependiendo de la circunstancia que la generó, del tiempo y momento en que se produjeron y del desarrollo de la persona. Por tanto, cuanto más inmaduro emocionalmente, menos capacidad para hacer frente a las adversidades y más extenso tendrá que ser el bloqueo para ser eficaz.

Los bloqueos musculares tienen como finalidad, regular la percepción, perdiendo la elasticidad y movimiento, la madurez se alcanza con un cierto grado de rigidez que se va instaurando de a poquito, silenciosamente (Casasnovas, 2003). Pensamos: *“toda la vida ha sido así”*. No sabemos ni recordamos cómo éramos cuando teníamos todo el movimiento del que somos capaces los seres humanos.

Para adaptarnos, que es la capacidad que nos preserva la vida, buscamos seguir moviéndonos, viviendo sin el movimiento que tenemos fijado, con la respiración un poco más acortada y poco a poco nos vamos refugiando en una coraza muscular que no protege y nos hace sentir cómodos. Al fin y al cabo lleva con nosotros, en algunos casos, casi desde el nacimiento.

Las personas nos movemos de forma integral, es decir a un afecto se corresponde una situación física o corporal y otra lógica o de conocimiento y viceversa, a una situación corporal se corresponde la de las demás instancias coherentemente (Casasnovas, 2003). Así, si estoy triste, mi pensamiento y cuerpo están en una situación que acompaña y certifica la tristeza y si mi cuerpo está dolido, tanto mis afectos como mis pensamientos, acompañan al cuerpo en su dolor y siento dolor, existe una correlación completa.

Cuando se llega a la pregunta ¿qué he desarrollado y qué me estuvo vedado?, se resucitan recuerdos, escenas, personajes que nos permiten reconocer la prohibición de sentir, decir, hacer lo indebido y nos enfrentamos a la situación contradictoria.

Desde que hacemos consciente nuestra parte no desarrollada, es decir empezamos a conocerla, sentirla, moverla, nos volvemos a poner en las situaciones conflictivas que antes no podíamos resolver. Entonces somos capaces de generar, crear, otra respuesta eficaz y resolver la situación.

Lo difícil es averiguar qué parte es la atrofiada y cuál es la causa, además de enfrentarse al dolor de asumir cuál es el motivo que te ha llevado a bloquear esa parte del cuerpo que reclama auxilio.

Si reflexionáramos acerca de lo que se hace con el cuerpo se encontrarán muchas cosas que se ajustan a ir en contra del cuerpo. Por ejemplo si se está ocupado ¿Cuántas veces sacrifica su intestino y estomago y no se ingiere alimento? ¿Cuántas veces lo ha torturado comiendo alimento que ya no puede ingerir? ¿Cuántas veces has privado tu vejiga de liberarse por realizar diversas actividades?

Son ejemplos cotidianos que muestran lo que menguamos para adaptarnos a la civilización que mantenemos, renunciamos a nuestro cuerpo y sus capacidades, sacándolo de su armonía y equilibrio naturales para llegar a otra situación que nos permite sobrevivir pero tiene un precio muy alto.

Cotidianamente vamos renunciando a los mensajes corporales para prestarle atención al trabajo, a la cultura o la presencia personal externa, sin profundizar en lo interno, lo que verdaderamente si es importante.

Sin embargo, somos un todo que suena armónicamente, pero cuando dicha armonía se pierde se encasilla al sujeto en un proceso de enfermedad donde hay

que tener como objetivo recuperar el equilibrio perdido, por ello, es importante tener claro en qué punto se pierde el armonía, es decir, cómo restablecer el equilibrio que se encuentra en un estado inadaptado para considerarse que se tiene salud. A continuación se describirán los términos de salud y enfermedad cobijados desde este enfoque alternativo.

2.4 Salud o enfermedad

Empecemos por definir la salud, la cual, Montekio (2001), considera como “la relación armoniosa de un organismo vivo con su medio”, es decir, el ser goza de un estado saludable cuando logra adaptarse eficazmente a los cambios que se le presente tanto interna como externamente de su organismo. Una de la maneras más útiles de pensar o definir la salud es considerándola como la relación armoniosa de un organismo vivo con su medio, tanto interno como externo.

Por ello, el contacto del individuo con su ambiente y la relación con su salud es un proceso, que está siempre en movimiento, se trata de un proceso de múltiples relaciones y determinaciones individuales, sociales, consientes, inconscientes, físicas, morales, mentales, psicológicas, económicas, históricas, geográficas, etc.

Cuando la armonía del individuo se ve quebrantada aparece la temida contraparte de la salud que solemos llamar enfermedad, entonces la salud se nos revela como un problema. Inicialmente, el problema será lograr su recuperación, una vez aparecida la enfermedad, será necesario curar.

Pero ¿acaso no parece más razonable actuar antes de que el desequilibrio o la falta de armonía se hagan manifiestos? Esa sería la verdadera tarea de una visión a la vez amplia y profunda de proceso de la salud: prevenir.

La práctica de irse enajenando, extrañando del propio cuerpo es un proceso largo que se inicia desde el nacimiento. No nacemos reprimidos ni bloqueados. Nacemos con todo un potencial heredado por desarrollar. Medraremos si nos alimentan, llegaremos a elaborar pensamientos sutiles si las circunstancias en las que nos desarrollamos lo permiten, como tampoco nacemos amando u odiando. Nacemos con un potencial de sentimientos que podremos experimentar y asumir, si el entorno es el adecuado (Casasnovas, 2003).

Dentro de nuestra sociedad actual, el paradigma que domina o determina todo tipo de actividades se basa en la visión mecánica del universo establecida por el pensamiento cartesiano y la física newtoniana de hace ya varios siglos. Esta visión que instauró Descartes encuadrando al cuerpo como una “máquina terrestre” con un espíritu que deambula, es decir, mente y cuerpo dos elementos diferentes entre sí, hace una marcada división de piezas sueltas mecánicamente unidas. Montekio (2001) comenta al respecto que en dicho paradigma se descubre los aparatos y sistemas así como las funciones de cada uno de ellos. Entre tanto se desdibuja, se esconde y se desconoce la complejidad de las interrelaciones de estos.

Este pensamiento adoptado por la sociedad occidental nos ha llevado a fragmentar cuerpo y esto se ve reflejado en la manera de concebir éste, ya que para conocer el funcionamiento del cuerpo, se han creado diferentes

especialidades, que no estudian al cuerpo como una unidad sino como sistemas opuestos.

Por ello encontramos al cuerpo fraccionado y por consecuencia enfermo, desequilibrado entre los aparatos y sistemas. Es el precio que pagamos por dejar de responsabilizarnos de nosotros mismos, para darles la responsabilidades a técnicos especializados, pagando para que ejerzan las funciones para las que nosotros, pensamos que estamos incapacitados. Esos técnicos, de la salud en general, a los cuales se acude ante una inestabilidad de salud del aparato digestivo nos dirigimos por ejemplo a los gastroenterólogos; al sistema nervioso, los neurólogos; al aparato locomotor, ortopedistas; para el corazón y el sistema circulatorio, los cardiólogos; para el sistema endocrino, los endocrinólogos; y así, aislando separando y compartimentalizando el conocimiento científico moderno de la “parte física” de ser humano. Nos expropián legalmente de nuestro territorio, como si de menores de edad se tratara, diciéndonos, en algunos casos, ordenándonos lo que tenemos que hacer para sanarnos.

De manera simultánea la psiquiatría y la psicología y hasta el psicoanálisis tratan de comprender los aspectos de la mente y el espíritu que la disociación permite reconocer. Hablando de la posibilidad de enfermedades psicosomáticas, una relación peligrosa para el pensamiento científico dominante, precisamente porque este tipo de malestares son difíciles de observar, cuantificar y reproducir.

Aunque no podemos negar que esa visión del mundo ha permitido el desarrollo de infinidad de conocimientos que nos han beneficiado y ha salvado cotidianamente

muchas vidas; en este sentido su eficacia es irrefutable, es decir, no es la medicina responsable de nuestra enajenación, sino una consecuencia de ella. Por tanto, no se niega la utilidad de la medicina sino la forma de aplicarla.

Pero todavía hay infinidad de padecimientos menores, dolencias crónicas y sufrimientos agudos que no solo escapan a la óptica de esa medicina, sino que, en ocasiones, pareciera incluso ser generadas por su misma intervención: de ahí la famosa iatrogenia, es decir, las enfermedades producidas por el tratamiento médico de otras enfermedades.

Es importante restablecer el equilibrio quebrantado, hacerlo con la seguridad de que no se está afectando indirectamente otros elementos del equilibrio armonioso del cuerpo de las relaciones que configuran la globalidad de la salud, es decir, que al curarnos de una cosa no nos provocaremos otra enfermedad. Por ejemplo, es cierto que el medicamento X es eficaz en la eliminación del dolor de cabeza, sin embargo produce malestar estomacal, problemas digestivos, mareos, síntomas o “efectos secundarios” que de pronto parecieran ocupar el lugar de los “primarios”.

La única posibilidad de cambiar una concepción diferente del proceso de la salud se encuentra en modificar nuestra manera de concebir el mundo. Adoptar una visión amplia basada en la metodología de la prevención que permita preservar la armonía. Sólo entonces será posible llegar a los métodos de prevención en la armonización del organismo humano (Montekio, 2001).

El pensamiento tradicional chino engloba una mirada cíclica orgánica de las relaciones del ser, no adoptando la visión mecánica, lineal y analítica que identifica los postulados de la física newtoniana y el método cartesiano.

Dentro de ese contexto general, el taoísmo o doctrina del Tao, en tanto representante de una de las tres corrientes que configuran los cimientos del pensamiento tradicional chino (budismo, confucianismo y taoísmo), expresa con una gran elocuencia la concepción de la vida con manifestación en la armonía esencial del universo. El taoísmo aparece ante nuestros ojos como una de las formas más abiertas en que se puede considerar toda la existencia como un proceso, y a cada aspecto de ésta en sus inalienables relaciones con el resto de la totalidad (Montekio, 2001).

Desde la perspectiva del taoísmo, la salud es un aspecto de cambios, transformaciones, intercambios e interrelaciones de cada aspecto individual del universo con la totalidad de la trama o tejido universal. Curar aparecerá como inalcanzable mientras se desconozcan las relaciones cuya armonía ha sido quebrantada, y prevenir no puede ser otra cosa distinta al conocimiento y respeto de la mismas (Montekio, 2001).

La modernidad ha traído consigo nuevas formas de vivir, de relacionarnos, de apreciar, de hacer ciencia. Un individuo se construye y establece en un proceso que implica otros elementos en su proceso de construcción: un momento es su proceso histórico social, otro la familia y uno más el individual. Es en el proceso individual en el que los órganos del cuerpo hacen una red de cooperación para

almacenar nutrientes y eliminar desechos. A esta organización de órganos que se conjuga con procesos emocionales, es una articulación que está dada en términos de una construcción órgano-emoción que se relacionan de manera recíproca. (López, 2006).

Por ello, es importante conocer cómo es que el individuo establece, como lo aborda López (2006), “sus redes de cooperación de sus órganos”, qué ha cuidado o descuidado, cómo ha manejado lo corporal con su cuerpo; cómo siente, cómo vive, cómo se comunica con él y con los demás, con la vida, en un sentido emocional, es decir, poder encontrar el proceso de la relación órgano-emoción que llevó al sujeto a construir el dolor en la espalda baja.

Para comprender en qué sentido sólo se ha materializado el cuerpo y cómo las redes de cooperación de los órganos se han enajenado de la conciencia del individuo, abarcaré el trabajo de lo corporal dentro de un universo en el cual se vive en una simultaneidad con el ser humano.

2.5 El ser humano entre el cielo y la tierra

El pensamiento tradicional chino comienza por contextualizar al ser humano como un microcosmos dentro del macrocosmos, es decir, somos una “escala” de todo lo que representa el macrocosmos

Es importante exponer que el macrocosmos considera en su existencia el cielo y la tierra en los extremos superior e inferior, y el ser humano entre ellos, gozando de ese privilegio y obligado a servir como lazo entre los dos ámbitos que, respectivamente, le den cobijo y sostén.

¿Pero acaso los chinos antiguos se referían al cielo y a la tierra físicos? sí y no. El cielo, no sólo era ese vasto espacio físico abierto e incommutable, sino que simbólicamente sugería todos aquellos aspectos de la existencia que, desde el punto de vista humano, se consideran inasibles, sutiles, etéreos, ligeros, enormes, elevados, sublimes, luminosos etc. Paralelamente, la tierra, más allá de su también vasto pero limitable y mediable espacio, simbolizaba todos aquellos aspectos de la existencia que nuevamente desde la perspectiva humana se consideran asibles apropiables, burdos, concretos, pesados, delimitables, accesibles, bajos y oscuros. (Montekio, 2001)

De este modo, tanto lo social como lo emocional, en tanto la relación de ser humano, son considerados como lo que pertenece específicamente al ámbito intermedio del humano. Es un paralelismo entre el cielo y la tierra con el ser humano en el que se vincula el modo de actuar-ser (Montekio, 2001); es así como llegamos a comprender que en el microcosmos, el ser humano, que es una reproducción a escala de la estructura del cielo y tierra comprendida como un macrocosmos.

La filosofía oriental plantea que el hombre es una parte más del cosmos y está íntimamente relacionado con la naturaleza de ahí que la vida sea organizada por fuerzas y/o energías que tienen relación con el clima, las estaciones del año, los elementos naturales (fuego, tierra, agua, metal, madera), los alimentos, entre otros. La realidad está conformada por todos los elementos mencionados formando una unidad, un universo holístico.

Esta visión holística implica reconocer al planeta como un organismo vivo en interrelación con todo lo que contiene y con los sistemas que forma parte, implica concebir el lugar donde vivimos como algo respetable algo sagrado en el que sólo se puede ser un invitado, y se debe ser prudente con el uso que se hace de él.

Bajo la concepción de la medicina tradicional china existen conceptos clave que son necesarios especificar para poder entender cómo es que el desequilibrio de la salud se ha sometido. La teoría del yin yang detalla las propiedades más esenciales de los fenómenos que ocurren en la naturaleza, así como también trata de dar una explicación a la patología en el ser humano.

2.6 Yin Yang, paralelismo del universo

La teoría del Yin-yang sostiene que todo fenómeno o cosa en el universo conlleva dos aspectos opuestos: yin-yang, los cuales se hayan a la vez en contradicción y en interdependencia. La relación entre *yin-yang* es la ley universal del mundo material, principio y razón de la existencia de millones de cosas y causas primera de la aparición y desaparición de toda cosa (fundamentos de acupuntura y moxibustión de china).

La teoría del *yin-yang* se compone principalmente de los principios de oposición, interdependencia, crecimiento y decrecimiento e intertransformación del *yin-yang*. Estas relaciones entre *yin-yang* son ampliamente usadas en la medicina tradicional china para explicar la fisiología y patología de cuerpo humano y sirve de guía para el diagnóstico y tratamiento en el trabajo clínico.

La oposición entre *yin-yang* generaliza la contradicción y lucha entre dos fuerzas opuestas dentro de una cosa o de un fenómeno para mantener el equilibrio de éste.

Como ejemplo para semejante razonamiento es el cotidiano ir y venir del día y la noche. El día es la luz del sol que se dispersa sobre el planeta creando las condiciones para una actividad visible y exteriorizada. Por el contrario, la noche resulta ser el complemento del día momento en el cual el sol se oculta y se crean las condiciones para la realización de las actividades menos visibles. Y son cotidianidades que ocurren paulatinamente no son fenómenos apartado de su ejecución.

Las propiedades básicas de *yin* son frialdad, oscuridad, mujer, tendencia a fluir hacia abajo; mientras que el *Yang* se le asignan propiedades como calor, luz, hombre, tendencia hacia arriba.

En una relación del proceso salud enfermedad entendemos que: Haas (2005), la enfermedad se clasifica como yang: caliente en exceso o como yin: frío insuficiente. Las causas de la enfermedad son externas internas. Las causas externas incluyen principalmente los climas, que cuando son extremos penetran en un organismo débil y hieren un órgano específico. Los climas “perversos” que pueden causar la enfermedad son el viento, calor, humedad, sequedad y frío.

Otro elemento significativo dentro de la filosofía china es el *Qi*, el cual es la energía vital que cada ser humano posee, y cuida o desgasta según el estilo de

vida que lleve, el siguiente apartado se explicará más a detalle de esta energía esencial.

2.7 Qi la energía de la vida.

La medicina tradicional china, directamente derivada de la filosofía taoísta, es que todas las formas de vida del universo están animadas por una fuerza vital esencial denominada *qi* (Reid, 1989).

Montekio (2001) cita que: El sinólogo alemán Manfred Porkert dice: "Qi se aproxima al significado de nuestro termino "energía". Se le aproxima, pero no es lo mismo. El termino Qi implica siempre una calificación. Qi implica direccionalidad, movimiento en una dirección determinada".

En el mismo sentido (Montekio,2001) cita a, Fritjof Capra apunta que la medicina tradicional china utiliza el concepto Qi "para describir las diversas pautas de fluidez en el organismo y el medio ambiente" y que "no se refiere al flujo de ninguna sustancia en particular, sino que parece representar más bien el principio de dicho flujo".

El Qi crea y mueve la sangre manteniéndola en su lugar, mientras que la sangre, al nutrir los órganos, contribuye a la producción y regulación del Qi. Hasta cierto punto estos conceptos son intercambiables entre sí.

Otro elemento central del estudio y la comprensión de la riqueza del concepto Qi lo encontramos en las diversas posibilidades de clasificación o definición de categorías según las formas en que éste se manifiesta, ya sea en relación con su

origen o con sus funciones. Así pues, el *Qi* puede ser considerado a partir de las siguientes categorías. Montekio (2001) y Reid (1989), los clasifica y definen de la siguiente manera:

Categorías del *Qi* hereditario o prenatal

- ***Yuan Qi* o *Qi* original.** “Energía primordial” Es la fuente que liga a cada individuo con el origen de todo lo que existe, permitiendo la preservación de las características de la especie en cada individuo. Se actualiza o se hace presente en la concepción, comparable con la información genética más fundamental de la especie. Es energía pura que se produce en el momento de la concepción e infunde la vida en el feto contenido en la matriz. Esta energía comienza a disiparse en el instante mismo del nacimiento, y la velocidad de disipación en cada individuo determina la duración de su vida. Un motivo de que los niños sean más activos y energéticos que los adultos es porque no han contaminado ni disipado su energía original en la misma medida que éstos. Esto también explica que la mala alimentación y que la respiración no produzcan en los niños unos síntomas tan graves como los adultos, ya que ellos aun están protegidos por sus poderosas “baterías” primordiales. Pero al recurrir a estas baterías para compensar la mala alimentación y otros hábitos negativos, aceleran la disipación de la energía y siembran las semillas de una debilidad crónica en la edad adulta. *Yuan qi* puede tonificarse y cultivarse por medio de la dieta, hierbas, respiración correcta, vida sexual regulada y otras disciplinas taoístas que tienden a

“recargar” las baterías primordiales, disminuyendo la velocidad de disipación y, por tanto, prolongando la vida.

- **Jing Qi:** es el Qi esencial o seminal; su origen es previo al nacimiento. En el cuerpo humano se producen tres tipos básicos de Jing. El primero es la *esencia-sangre* que engloba los distintos elementos vitales transportados por el torrente sanguíneo, tales como los glóbulos blancos y rojos y las sustancias nutritivas de la alimentación absorbidas en el intestino delgado. El segundo es la esencia hormonal, que se presenta en dos formas: *esencia vital* y *esencia-semen*. La esencia vital incluye todas las hormonas vitales segregadas por las diversas glándulas que componen el sistema endocrino del cuerpo, y que sirven para regular el crecimiento, el metabolismo, la sexualidad, la inmunidad, el envejecimiento y demás. La esencia-semen tiene relación con los hombres, al esperma y hormonas masculinas relacionadas, y en las mujeres, a los óvulos y hormonas femeninas relacionadas. La tercera clase de esencia engloba los fluidos pesados como el linfa y los lubricantes que rodean las articulaciones y otros tejidos conjuntivos (líquido sinovial), así como las lágrimas, la transpiración y la orina. Estos últimos intervienen fundamentalmente en la excreción de los productos de desecho y la disipación de la energía estancada. Estas tres clases de esencias junto con el *qi* reciben la denominación de “Cuatro Humores Corporales Vitales”.
- **Zong Qi o Qi ancestral.** También hereditario, además implica la mezcla de los elementos más sutiles extraídos del aire respirado y los alimentos digeridos.

Categorías del Qi heredado o postnatal

- **Kong o Ta Qi:** es el que proviene el aire respirado
- **Gu Qi:** es el Qi que se extrae de los alimentos
- **Yong o ying Qi:** es llamado nutritivo o nutriente por su función en el interior del organismo como sostenedor de la vida en una actividad profunda y tranquilidad. El cuerpo produce dos formas distintas de *qi* a partir de las sustancias nutritivas esenciales que el proceso digestivo extrae de los alimentos y el agua. Se extrae de los elementos más puros de la digestión y energiza los órganos, glándulas, nervios, huesos y todos los tejidos vitales.

Cundo el *qi* de la tierra, extraído de los alimentos y el agua se encuentra con el *qi* del cielo, absorbido del aire, ambos se mezclan en la corriente sanguínea para formar esa única variedad de energía vital que confiere vida al organismo humano. Por eso la dita y la respiración son disciplinas fundamentales y complementarias para el cultivo de la salud y la longevidad: son las primeras fuentes de energía vital bajo la doctrina de la medicina china.

- **Wei Qi o Qi defensivo:** también llamado “energía protectora” es el encargado de defender al organismo ante los cambios del medio ambiente externo (las seis energías perversas). El es *wei qi*, que se produce a partir de los productos más groseros de la digestión. Esta energía circula por la superficie del cuerpo, justo por debajo de la piel, y protege al organismo de los efectos nocivos de las energías ambientales extremas, como calor, frío,

sequedad, viento, etc. Al moverse, puede percibirse de un modo semejante a un flujo de agua tibia extendiéndose por la superficie del cuerpo.

Además de “energía”, *qi* significa literalmente “aliento” y “aire”. El *qi* es invisible, silencioso, sin forma, pero lo impregna todo (Reid, 1989).

Otra forma de *qi* es la denominada *yang qi*, que se refiere a la energía vital en su aspecto volátil, cinético y activo. Es el tipo de energía que se acumula en el cuerpo durante la excitación del acto sexual y se libera como un estallido en el orgasmo. Esta energía se asocia con la calidez, la luz y el movimiento. Se absorbe directamente de la atmósfera al respirar.

Uno de los descubrimientos más sobresalientes de los antiguos médicos chinos fue el de los “canales” o “meridianos” por donde circula el *qi*, es decir los trazos a lo largo y ancho del cuerpo en donde se manifiesta y viaja la presencia y dirección del *qi*.

Existen dos elementos más, que forman parte de la medicina tradicional china y que componen a energía vital del cuerpo.

El ***jing*** es la esencia y la energía están íntimamente relacionadas: “El *qi* es el general de la sangre; si el *qi* se mueve, la sangre se mueve (Maoshing, 2001)”. Puesto que la sangre sigue al aliento, es razonable deducir que una correcta respiración controla y favorece la circulación, lo cual por cierto, constituye uno de los objetivos básicos de los ejercicios de respiración taoístas.

Shen, también llamado espíritu de la vida, engloba todas nuestras facultades mentales, entre las que se incluye el pensamiento racional, la intuición, el espíritu, la atención, la voluntad y el ego. El pensamiento tradicional chino distingue cuatro aspectos principales en el espíritu: *hun*, el alma humana, asociada con Yang y el Cielo; *bo*, el alma animal, asociada con Yin y la Tierra; *yi* pensamiento y conciencia; *jir*, intento y fuerza de voluntad.

Estos conceptos son clave para entender el proceso salud- enfermedad, y para complementar la información hablaremos de la teoría de los cinco elementos que también es parte de la medicina tradicional china.

2.8 Teoría de los cinco movimientos

La teoría de los cinco elementos es una relación primordial en el sistema chino. Relaciona toda energía y substancia con alguno de los cinco elementos: fuego, tierra, metal, agua y madera. Cada uno está relacionado con una de las direcciones de la brújula y con una de las estaciones. El proceso de los cinco elementos pasa por el nacimiento, crecimiento, maduración, cosecha y almacenamiento. Cada elemento lo representa un color, dos órganos corporales, un tejido al que gobierna y muchas otras asociaciones.

Los cinco elementos forman un círculo los cuales hay tres tipos principales de relación. El primero es la “creación”, llamado también la relación “madre-hijo” o intergeneración. Un elemento da a luz al siguiente y lo nutre con fluencia de energía. En este círculo se visualiza que la madre crea el hijo, le da energía y el hijo recibe la energía de la madre. El ciclo así descrito es fuego crea tierra crea

metal crea agua crea madera crea fuego. Por ejemplo la madera da energía al fuego, el fuego crea la tierra.

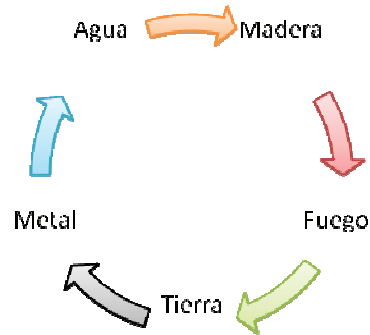
Si en algún momento o punto el elemento madre es débil o está desequilibrado, ello puede ser causa de que a su vez se debilite el elemento hijo; a la inversa, si el elemento hijo es débil exigirá más de la madre y la debilitará. Si el hijo está congestionado o tiene demasiada energía, ello puede ser causa a su vez de que la madre reciba y devenga congestionada.

Las analogías establecidas servían también de manera simbólica para explicar lo que se conoce como ciclo de generación, según el cual el agua, al servirle de nutriente da lugar al crecimiento de la madera; ésta sirviéndole como sustento, permite el surgimiento del fuego; las cenizas producidas por semejante combustión, nutren a la tierra, la cual, al concentrarse cada vez más genera la existencia de los metales; por último, la extrema concentración de estos últimos, simbólicamente volverían a producir el agua.

Entonces.

- La madera, viva y en crecimiento, crece elevándose hacia el cielo y envolviendo lo que se encuentra en su camino.
- El fuego, expansivo y fuerte, sube incesantemente hasta dispersarse por completo en dirección de cielo.
- La tierra, densa y estática, sirve de sostén a todo lo demás.
- El metal, pesado y aun más concentrado en la tierra, se hunde en las entrañas de ésta última.

- El agua, que es pesada absorbe la luz, se concentra siempre en el fondo de los recipientes.

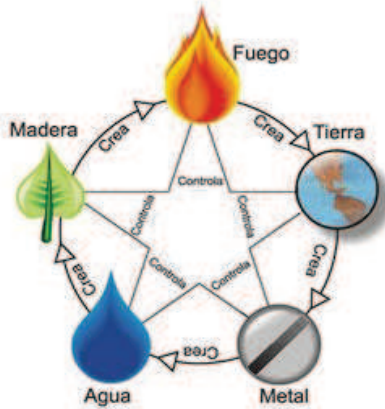


La otra relación entre los elementos se llama ciclo de interdominancia o exceso de dominancia, representa el proceso mediante el cual los elementos se controlan y equilibran. Sin embargo, si uno se vuelve demasiado fuerte o débil, puede atacar a otro o ser herido por otro.

La madera herirá a la tierra (penetración de la raíz), el fuego destruye el metal (fundándolo y haciéndolo líquido), la tierra controla el agua (presas), el metal ataca la madera (con hachas) y el agua hierve al fuego (lo apaga).

Las características propias del movimiento de cada uno de estos elementos permitieron establecer otro tipo de relación que da origen al llamado ciclo de control. De acuerdo con estas relaciones, un elemento es capaz de controlar o limitar el movimiento de otro, a saber: si en el caso del ciclo de generación llamamos “madre” al elemento que precede a otro, en este nuevo ciclo de control diremos que el elemento “abuela” controla al elemento “nieta”.

Los Cinco Elementos



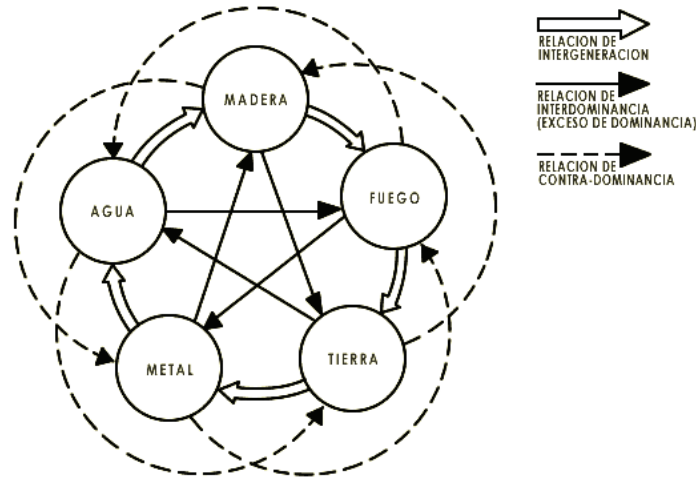
Siguiendo esta lógica tenemos que:

- El agua controla al fuego, pues es capaz de apagarlo
- El fuego controla al metal, ya que puede fundirlo
- El metal controla a la madera, pues la corta
- La madera controla a la tierra al invadirla con sus raíces
- La tierra controla al agua, al absorberla

Existe una tercera relación denominada contra-dominancia o debilitamiento esta implica atropello, es la relación inversa a las manecillas del reloj, es una relación invertida que afecta a un tercero,

- El fuego en exceso consume el agua
- El agua en exceso derrite la tierra
- La tierra en exceso sepulta la madera

- La madera en exceso impide al metal
- El metal en exceso aplasta el fuego



Como ya se mencionó el ser humano es un microcosmos dentro de un macrocosmos, es decir el ser humano está inmerso en el universo, este provee elementos compuestos gracias a los cuales se relacionan para dar y mover el equilibrio existente. Dicho de otro modo, así como en el universo coexisten estos elementos para mantener el equilibrio, dentro de cada uno de nosotros habitan estos elementos en forma de órganos y entrañas, que a su vez, cada uno se identifica con una emoción, un sabor, con un sentido, con una secreción, esto que habita en el microcosmos de cada ser humano, a su vez está maximizado en el macrocosmos en modo de estación del año, clima, color, dirección.

CATEGORÍAS DE LAS COSAS CLASIFICADAS DE ACUERDO A LOS CINCO ELEMENTOS						
Cinco elementos	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua	
Órganos	Hígado ying	Corazón	Bazo	Pulmón	Riñón	Cuerpo humano microcosmos
	Vesícula biliar yang	Intestino Delgado	Estomago	Intestino Grueso	Vejiga	
Entraña	Músculos	Vasos sanguíneos	Grasa	Piel	Huesos	
Órganos 5 sentidos	Ojos	Lengua gusto	Boca	Nariz	Orejas	
	Vista	Alegría/euforia	Tacto	Olfato	Oído	
Emociones	Ira/ Enojo		Ansiedad/compasión empatía	Tristeza Depresión	Miedo	
Olor corporal	Rancio	Quemado	Fragante	Carnoso	Pútrido	
Sonido	Grito	Risa	Canto	Llanto	Gemido	
Estaciones	Primavera	Verano	Verano tardío	Otoño	Invierno	
Colores	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro	
Excreción	Lagrimas	Sudor	Saliva	Esputo	Orina	
Desarrollo	Nacimiento	Crecimiento	Transformación	Cosechar	Almacenar	
	Agrio/ Acido	Amargo	Dulce	Picoso	Salado	
Cereales o leguminosas	Trigo	Arroz	Maíz	Avena	Judías	
Dirección	Este	Sur	Cetro	Oeste	Norte	
Hora del día	Amanecer	Mediodía	Tarde	Ocaso	Noche	
Tipo de clima peligroso	Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frio	
						Naturaleza macrocosmos

La teoría de los cinco elementos se puede aplicar en el terreno de lo médico, la energía del cuerpo y su relación con los órganos y emociones pueden interactuar ya sea en una relación de crecimiento y mantener el equilibrio, pero también el caso contrario, una relación de contradominancia donde los órganos y tejidos trabajan para destruir a los otros órganos. A continuación se hablará de la relación órgano emoción y para entender el diagnóstico y tratamiento ante estilos de vida que han generado un estado de desequilibrio,

2.9 Órganos y emociones

En la medicina china, por ejemplo, los diez órganos vitales se consideran divididos en cinco pares, cada uno de los cuales se compone de un órgano Yin “macizo” y un órgano yang “hueco”. Los órganos Yin son más vitales que los Yang, y las perturbaciones de aquellos son las que causan los más graves problemas de salud. Los órganos no están emparejados arbitrariamente, sino que los unen conexiones funcionales y anatómicas concretas.

Los órganos yin tienen la función de almacenar el *qi*, mientras que los órganos yang, lo transforman. Los órganos yin son más activos e inestables, participa en los procesos de digestión y de la eliminación. Los yang en cambio, son más constantes y estables, regulan la presión, la temperatura, la distribución y el metabolismo (Castellotti, 2005).

Las entrañas son llamadas órganos talleres porque en ellas la energía se fabrica; los órganos son definidos órganos tesoros porque su función es la de almacenar, administrar y metabolizar la energía producida por las primeras

Órganos Yang: vesícula biliar, intestino delgado, estomago, intestino grueso y vejiga.

Órganos Yin: hígado, corazón, bazo, pulmón, riñón

Cada órgano se empareja con una entraña para formar una unidad energética indisoluble.

Ahora, se revisará cada uno de los cinco elementos y su relación con sus órganos pertenecientes, así como la función de estos, además el tipo de emoción que se conjuga respectivamente con el ciclo de elementos.

Elemento madera

La naturaleza de la primavera y el elemento madera son descritas como principio o nacimiento. Mentalmente se corresponde con “la idea”. El elemento madera crea nuestra claridad mental y nuestra capacidad de centrarnos planificar y tomar decisiones. Un desequilibrio de la madera puede ser causa de una pobre facultad de juicio, planificación y organización, y de la capacidad de tomar decisiones; un elemento madera muy fuerte y desarrollado puede resultar de una mentalidad excesiva, por ejemplo una persona que trata de organizar todo y a todos. A una persona así le puede resultar muy difícil relajarse y probablemente tenderá a dolores de cabeza y a sentir dolor en la espalda (Haas, 2005).

El elemento madera está relacionado con el sabor agrio, así como al color verde. Algunos alimentos de ese sabor nutren al hígado: pero el exceso de éstos puede ser causa de problemas.

Dicho elemento está relacionado con la emoción de la cólera y el sonido del grito. La cólera reprimida puede dañar el hígado o la vesícula biliar que son los órganos que se apegan a este elemento.

Hígado. Su función es almacenar y enriquecer la sangre, regular la cantidad enviada al torrente sanguíneo para la circulación general, filtra las toxinas de la corriente sanguínea. El hígado es el principal laboratorio de organismo humano, esencialmente almacena y distribuye la nutrición por todo el cuerpo. Las células del hígado (hepáticas) producen la bilis que ayuda a la digestión, y la almacena en la vesícula biliar para que la utilicen los intestinos en la descomposición de las grasas y para mejorar la capacidad del intestino delgado para absorber los ácidos gástricos.

El hígado es la sede metabólica de organismo, por tanto, el más directo responsable de la vitalidad y el bienestar general de la personas. Durante el sueño, la sangre se fortifica en el hígado para ser luego usada por el resto del cuerpo en la actividad.

Las afecciones del hígado se reflejan en los ojos, en las uñas de manos y pies y en los músculos. El hígado alberga el alma humana.

La vesícula biliar. Es compañero Yang del hígado. Almacena y segrega la bilis para la digestión, especialmente para la descomposición de las grasas. Concentra la bilis permitiendo la absorción del agua. El funcionamiento inapropiado de la bilis puede producir gases y calambres estomacales, sobre todo en la parte superior del abdomen.

Puede resultar tóxico para el hígado y para la vesícula biliar el exceso de cualquier alimento, elementos químicos, medicamentos, aceites fritos y carnes.

Elemento fuego

El elemento fuego se le asocia con el verano, el elemento fuego produce entusiasmo vitalidad y energía. Tal elemento se halla relacionado con las emociones de la alegría. La risa o el gozo excesivo, especialmente como respuestas inapropiadas, se consideran emociones anormales, las cuales pueden llegar a crear desequilibrio.

El elemento fuego se halla asociado con el sabor amargo. Las hierbas y alimentos amargos se consideran fortalecedores del corazón y del intestino delgado, aunque el exceso de estos puede hacerles daño.

En la teoría china de los cinco elementos proporciona la energía que rige al corazón y al intestino delgado. Hay otros dos sistemas vinculados con el elemento fuego.

Estos dos sistemas extras se pueden considerar como aspectos fisiológicos de la energía. El primero se llama “circulación sexual” o “pericardio” y su funcionamiento consiste en proteger el corazón y regular la fluencia de sangre, el calor y la nutrición de todo el cuerpo. Al otro sistema se le ha llamado “triple calentador” y actúa para mantener la temperatura y calidez adecuadas.

El canal de la circulación sexual, conocido también con el nombre de pericardio regula la afluencia de la sangre y las secreciones sexuales. El centro del tórax (la parte entre los pechos) es como el funcionamiento del centro que guardan los sujetos en sus gozos y placeres.

La última función orgánica que los chinos vinculan con el elemento fuego es triple calentador. Su trabajo consiste en crear calor y energía para el cuerpo por medio de la respiración y la digestión y eliminación, respectivamente.

Corazón. Tiene relación con la capacidad de gobernar, entender y ver claramente, y de servir compasivamente. El corazón llamado el “jefe de los órganos vitales” el corazón regula a los demás órganos por medio del control de la circulación sanguínea. Rige los estados de ánimo y la claridad mental. El estado de energía cardíaca se refleja en el color del rostro y la lengua: un rojo oscuro indica exceso, un gris claro deficiencia. Mueve la sangre que lleva el oxígeno y los elementos nutritivos al resto del cuerpo.

El corazón es muy sensible a los mecanismos de retroalimentación concernientes a las necesidades de oxígeno de nuestro cerebro y músculos, que se comunican al corazón por medio del sistema nervioso. Su tasa y ritmo están determinados por nuestra respiración y nuestros estados mentales y emocionales.

Cuando el corazón está débil o el tono del vaso sanguíneo es bajo puede producirse entonces la tensión baja. La tensión baja puede causar debilidad y aletargamiento general, mareos, mentalidad lenta y mala circulación.

El corazón está emparejado con el intestino delgado, que separa los subproductos de la digestión puros e impuros, controla la relación entre excrementos líquidos y sólidos y absorbe los nutrientes, que luego envía al corazón para que éste los distribuya por todo el cuerpo.

El intestino delgado recibe, digiere, y asimila la nutrición; selecciona y extrae los elementos buenos de las comidas que ingerimos.

Los dientes y el estomago convierten nuestro alimento en estado líquido, y con ayuda de las enzimas del páncreas, la bilis del hígado y la vesícula biliar y de otras sustancias, el intestino delgado transforma los alimentos que consumimos en componentes utilizables, como glucosa, ácidos grasos y aminoácidos. Estas sustancias son absorbidas por el intestino delgado por la corriente sanguínea y transportadas al hígado.

Si el intestino está limpio y los elementos nutritivos se mueven a una velocidad razonable, se puede absorber mucho y los desperdicios pasan al intestino grueso; pero si hay muchas mucosidades (como carnes, productos de granja, panes y derivados de azúcar) revistiendo las paredes intestinales, o si los intestinos se mueven demasiado rápidamente (las heces están demasiado sueltas) el cuerpo obtendrá muy poca nutrición de los alimentos ingeridos.

Elemento tierra

El elemento tierra se estaciona en el verano tardío (finales de verano y principios de otoño). El sabor dulce está asociado con el elemento tierra y así como un poco de dulce estimula al bazo y el páncreas, el exceso de alimentos dulces pueden

dañar esos órganos, disminuyendo el nivel de energía. Esto sugiere que el efecto a largo plazo del excesivo uso del azúcar puede sobrecargar el trabajo del páncreas, debilitándolo, provocando una respuesta débil, lo que crea una incapacidad de eliminar y utilizar el azúcar de la sangre, produciendo un alto nivel de azúcar en la sangre, también conocido como diabetes.

El elemento tierra proporciona la capacidad de formar pensamientos, ideas y opiniones. Un desequilibrio de este elemento puede mostrarse mentalmente como una tendencia a la obsesión, al acudir recurrentemente a determinadas ideas o problemas, lo que en realidad puede convertirse en obstinación o tendencia frente a la adaptación de las nuevas ideas, puntos de vista o cambios de la vida. Este tipo de pensamientos puede tener un efecto adverso sobre los órganos digestivos, y producir indigestión y eructos. El bazo y el estomago son los órganos corporales relacionados con el elemento tierra.

Los órganos digestivos y su funcionamiento reflejan las influencias de la dieta, la actividad mental y las emociones. Todo el sistema digestivo está muy relacionado con el sistema nervioso por lo que cualquier tipo de tensión afecta su funcionamiento. Por ejemplo los nervios gobiernan las secreciones de los ácidos y enzimas y los movimientos de los órganos digestivos. Acelerando o reduciendo el tránsito de los alimentos, el sistema nervioso controla la asimilación de elementos nutritivos, ya sea que pueda causar diarrea o estreñimiento.

El estado de las emociones está muy relacionado con sus hábitos alimenticios y su capacidad de procesar el alimento. El estar perturbado emocionalmente o

sometido a tensión afecta su apetito o nutrición, mientras que el estado de felicidad estimula su hambre, capacidad digestiva, utilización y apreciación de alimentos.

Páncreas. El páncreas controla la producción de las enzimas vitales necesarias para la digestión y el metabolismo. Esta función lo relaciona directamente con su compañero yang, el estómago. Si el páncreas deja de producir las enzimas suficientes, el proceso digestivo se estanca, con lo que los alimentos fermentan y se pudren en el estómago en lugar de ser digeridos. El páncreas controla el atributo humano del pensamiento racional. Sus perturbaciones se reflejan en la demacración de la piel, carne y extremidades, escaso tono muscular, fatiga crónica, dificultades digestivas e incapacidad para concentrarse.

En la medicina tradicional china el páncreas está relacionado con el bazo. Segrega hormonas que pasan a la sangre y regulan el azúcar que hace el cuerpo de la glucosa. La insulina, principal hormona del páncreas, al estimular a las células a que utilicen glucosa, reducen el nivel de azúcar en la sangre. La otra función del páncreas es la secreción de hormonas pancreáticas directamente al intestino delgado, donde colaboran con la digestión de las grasas, proteínas y carbohidratos.

Elemento metal

El elemento metal está relacionado con el otoño en el cual es el momento de liberarse de los proyectos terminados y abrirse a la sabiduría interior, que podrá experimentar en actividades como la contemplación, la lectura, la escritura. Su color es blanco. El sabor correspondiente a este elemento es el picante. Este

sabor “abre” los sentidos, limpia los senos nasales y estimula los pulmones pero su exceso puede resultar nocivo para los pulmones.

Los pulmones comunican las atmósferas interior y exterior, constituyendo un órgano clave de nuestra existencia. Al realizar la función esencial de la respiración, los pulmones intercambian oxígeno y dióxido de carbono a través de los capilares pulmonares en las finas membranas en donde se encuentran el aire y la sangre.

Los pulmones tienen relación con el equilibrio de cuerpo y procuran que exista justicia entre todos los órganos. El ritmo de la respiración gobierna también a los otros ciclos rítmicos del cuerpo. La respiración mantiene en orden el ritmo de la circulación sanguínea. También están relacionados con la fuerza vital o instintiva, la fuerza básica de la vida, pues la respiración es esencial para la vida.

El intestino grueso. Su función principal es la absorción del agua, pero también completa la absorción de elementos nutritivos, alberga amigables bacterias que ayudan a descomponer el alimento y a sintetizar las vitaminas. Este órgano, además, forma, almacena y elimina las heces.

El tiempo normal de tránsito, es decir, lo que tarda la comida desde la boca hasta el ano, es de 24 a 36 horas, aunque algunos alimentos se puede mover más rápidamente o permanecer más tiempo en el colon. Un estudio de las dietas y tiempos de tránsito de muchas culturas demuestran que la naturalidad de la dieta y el estilo de vida ejerce una gran influencia en el tiempo de eliminación y en la

masa de las heces; esto, a su vez, puede afectar a la incidencia de algunas enfermedades como el cáncer de colon.

Las dietas congestionantes altas en carnes, lácteos, y refinados, así como malos hábitos alimenticios como comer a la carrera, interfieren también en la irregularidad de nuestros movimientos intestinales.

El intestino grueso nos hace saber cuándo seguimos “el camino correcto de la vida”. Nuestra capacidad de elegir lo que necesitamos como nutrición, de extraer lo que debemos utilizar y de eliminar los desperdicios es de gran importancia para desarrollarnos apropiadamente, y para “generar evolución y cambio”.

“Los pulmones controlan el *qi*” declaran los textos médicos chinos. Puesto que el *qi* significa tanto “aliento” como “energía”, los pulmones gobiernan la respiración y la circulación de la energía. Cuando el aliento es deficiente, también lo es la energía. Los pulmones Yin, están relacionados con el intestino grueso, yang. Las afecciones del pulmón se reflejan en la piel pues la piel es en sí un órgano respiratorio, y tanto los pulmones como el intestino grueso son extensiones internas de la piel. La neumonía y otras enfermedades respiratorias graves suelen presentarse acompañadas de estreñimiento, y el estreñimiento a su vez suelen causar opresión en el pecho.

Elemento agua

El sabor o gusto asociados con este elemento es el salado. En realidad, la mayor parte del agua es salada: incluso en nuestro cuerpo, el agua contiene muchas

sales minerales. Las personas a las que el gusto salado les gusta en exceso o les disgusta profundamente tienen un desequilibrio del elemento agua.

El elemento agua puede estar relacionado con las emociones en general, pero el desequilibrio emocional específico asociado con el agua es el miedo. Este puede manifestarse en la forma de las fobias específicas. El miedo puede ser causa o consecuencia del desequilibrio del agua. Una enfermedad que afecte a la vejiga o a los riñones es capaz de generar un sentimiento de miedo; y el miedo mismo puede dañar estos órganos.

Los huesos y la medula ósea son partes del cuerpo gobernadas por este elemento; ello incluye a todos los huesos: cráneo, extremidades y columna, así como los dientes y la medula. El elemento agua está relacionado con los órganos y funciones sexuales del cuerpo: gobierna sobre los órganos genitales y reproductores y sobre los orificios uretrales y anales. También está relacionado con las secreciones sexuales y urinarias. La salud del elemento agua afecta a la fluencia de energía durante el acto sexual y a la salud de la función reproductora. Los líquidos sexuales ayudan a lubricar y proteger al espermatozoide y el óvulo. Algunos problemas relacionados con estos, como la impotencia o la infertilidad, pueden estar relacionados con un desequilibrio relacionado al elemento agua. El exceso de sexo y la congestión resultante, así como la falta de expresión de la energía sexual puede afectar a los riñones y al desequilibrio del elemento agua.

Los riñones dilatan la sangre, con lo que mantiene a ésta y al cuerpo limpios y en equilibrio. La orina obtenida del filtrado de la sangre pasa de los riñones a los

uréteres y a la vejiga, volviendo a la naturaleza por la uretra. El equilibrio del agua y el de la base ácida del cuerpo mantiene los riñones, que extraen todo tipo de sustancias de la sangre- agua.

En el sistema chino los riñones son percibidos almacenando la energía de la fuerza vital misma, y se relaciona con el nacimiento, la vida y la muerte: el ciclo de la transformación. En cuanto a que es sede de la voluntad, se considera que la fuerza de la voluntad procede de los riñones, que generan también la ambición, el deseo de hacer algo en la vida. La falta de fuerza de voluntad o de ambición puede ser el reflejo de un desequilibrio del agua.

Riñones. “los riñones controlan el agua”. El exceso de agua y otros líquidos de desecho son enviados a los riñones y convertidos en orina, que luego pasa a la vejiga para ser excretada. Así, la vejiga esta funcionalmente relacionada con los riñones, como órgano yang hueco. Los riñones reciben la denominación de “puerta de la vida” porque son los que controlan el equilibrio general de los fluidos vitales en el cuerpo, que su vez influye directamente en el nivel y equilibrio de la energía. Los riñones son los principales equilibradores del yin y del yang en el organismo humano. Albergan el atributo humano de la fuerza de voluntad y controlan la medula ósea, el lomo y las regiones sacra y lumbar. Sus perturbaciones pueden traducirse en dolores de la parte baja de la espalda e incapacidad para enderezar la columna. Están estrechamente relacionados con la corteza suprarrenal (glándulas suprarrenales), que los envuelve y segrega a la corriente sanguínea cortisona, adrenalina y hormonas sexuales esenciales. Los riñones y glándulas con ellos relacionadas controla así las funciones y la potencia sexuales.

La vejiga. Es un órgano muscular que almacena y elimina la orina recibida de los riñones. Para los chinos la vejiga es la sede de las emociones; cuando no funciona bien el resto del sistema se ve sometido a tensión.

En meridiana o canal de energía de vejiga baja por la espalda en ambos lados de la columna: recorre la cabeza, baja por el cuello hasta llegar al sacro y finalmente pasa por detrás de las piernas hasta los dedos de los pies. Por ello las tensiones y emociones no liberadas pueden producir fácilmente congestión en esta zona, y rigidez en los dolores de cuello y espalda.

Las cinco actividades elementales se manifiestan en el cuerpo humano a través de su relación con los cinco grupos de órganos emparejados.

Las causas internas de la enfermedad son las emociones como el exceso de alegría o tristeza, la cólera, depresión, obsesión, preocupación, miedo y pena. Otras causas internas son la tensión, el esfuerzo excesivo, el desajuste dietético, la actividad sexual excesiva, el exceso de mocos, la coagulación sanguínea y la herencia.

Otro de los elementos a considerar para mantener el equilibrio del bienestar son los alimentos que consumimos y cómo los consumimos. Debido a que parte de la energía del *qi* se obtiene de los alimentos que ingerimos es importante resaltar como la mala alimentación que se tiene, llena de excesos, y pocos nutrientes obtenidos de los alimentos más puros de la naturaleza, llevan a decaer el bienestar del sujeto.

2.10 La decadencia de la dieta humana

Ubiquemos nuestro contexto y tratemos de adaptar el conocimiento de aquello que nos beneficia a nivel digestivo al conjunto de las relaciones que establecemos con nuestro entorno Bio-socio -historico-psicoemocional.

El hombre moderno se enorgullece de su “evolución” desde el hombre de las cavernas a viajero del espacio, y contempla desdeñosamente su pasado primitivo. En lo que atañe a la dieta, la especie humana ha experimentado una marcada “des-evolución” o degeneración de sus hábitos alimentarios, una degeneración instigada por el tan cacareado advenimiento de la civilización, acontecimiento que ha creado una separación permanente entre el hombre y la naturaleza (Reid, 1989).

El hombre primitivo al igual que los primates se nutrían exclusivamente a base de alimentos burdos y fibrosos que tomaban de la naturaleza, además de que los consumían crudos, así mismo, los animales que se sustentaban con dietas que contienen una elevada proporción de masa fibrosa digerible y baja concentración de proteínas han desarrollado canales digestivos relativamente largos, en tanto que los carnívoros, como tigres y leones, poseen un canal digestivo corto. El aparato digestivo del ser humano siempre ha poseído desde la boca hasta el ano un extenso largo de más de 12 metros, es uno de los más largos que existen en relación al peso corporal. Por tanto, la dieta del ser humano debería abarcar más alimentos con alto contenido fibroso y consumir muy pocos alimentos de origen animal.

La degeneración dietética humana empeoró considerablemente cuando el hombre se convirtió en cazador de animales y adoptó la carne como alimento principal (Reid, 1989).

Continúa, el comienzo de la agricultura marcó el último paso de la degeneración dietética del ser humano. Cuando los cereales se convirtieron en la base de su alimentación, se introdujo un elemento nuevo en el sistema digestivo humano, un elemento que la naturaleza no había destinado a servir de alimento al hombre: las féculas. El hecho de que los cereales sean el único componente de la dieta humana que no puede ser comido ni digerido en estado crudo es prueba suficiente de que no estaba previsto para el consumo humano.

A causa de la degeneración dietética provocada por la civilización, la dieta humana actual se compone principalmente de alimentos refinados, desnaturalizados, y excesivamente cocidos, indiscriminadamente entre sí. Algunas de las consecuencias que ha de sufrir la gente por haber eliminado los alimentos fibrosos de su dieta y dedicarse en cambio a las proteínas animales concentradas y a las féculas refinadas.

La fibra es la sustancia que ayuda a la eliminación de desechos. La fibra elimina también de nuestros alimentos el estímulo natural para la actividad muscular de la pared intestinal. Esto conlleva a una disminución en la velocidad del flujo intestinal. A mejor velocidad del flujo intestinal conlleva a su vez a la descomposición de proteínas y una fermentación muy superior a la que correspondería normalmente para los hidratos de carbono; la primera tiene como consecuencia la producción

de toxinas muy activas, y la segunda, de sustancias irritantes para la pared intestinal. Así se crea un círculo vicioso, que conduce a un estado de intoxicación crónica del cuerpo desde el aparato digestivo pues los alimentos que circulan en el organismo no sólo provocan fermentación y descomposición, sino que también deja más tiempo para que la sangre absorba las toxinas así producidas.

Ahora bien, en la elaboración de los platillos, recientemente, suelen exigir largas preparaciones que pueden incluir desde sofisticados ingredientes, hasta largas horas de cocción, macerado, horneado, sazonado, etc. de los alimentos.

Como el bien comer se identifica con el comer rico a lo largo de los siglos se ha vuelto a la ingestión de platillos de difícil elaboración y no menos difícil digestión, incluso durante los días de trabajo normal. Sin embargo, hoy en día debido a las condiciones del desarrollo socio-histórico de prácticamente todas las civilizaciones, según el nivel de ingresos económicos de las personas, semejantes platillos se encuentran a su disposición casi todos los días.

No cabe duda de que al escoger una manera de alimentarnos consciente o inconsciente definimos una forma de relacionarnos con el mundo.

Entonces debido a la decadencia de la alimentación a continuación se enumeran algunos consejos simples para saber adaptar según nos lo exijan las circunstancias de nuestro bienestar, teniendo así una guía flexible y una visión de largo alcance.

- Los alimentos frescos están más cerca de su movimiento vital.

- Vale la pena evitar comer alimentos enlatados, congelados, largamente transportados, artificialmente madurados o conservados.
- Los alimentos “integrales” están más cerca de la estructura de su movimiento vital.
- Los alimentos refinados y/o blanqueados (especialmente harinas y azúcares) han perdido partes importantes de su estructura física original y por tanto, son menos frescos que los integrales. Por otro lado, es bien sabido que nutren poco y engordan mucho
- No consumir alimentos altos en proteínas y carbohidratos ya que su asimilación es muy dificultosa para el sistema digestivo.
- Definitivamente evitar al máximo los sucedáneos sintéticos de todo tipo: saborizantes, colorantes, emulsificantes, endulzantes, etc. artificiales, cuyo aporte nutritivo es nulo y cuya toxicidad es máxima.
- Si dejamos de lado las consideraciones de orden ético acerca del respeto a la vida de los animales, la carne (en especial la roja) puede ser consumida, aunque se sabe con certeza que su digestión requiere de mayor tiempo y trabajo. De cualquier manera no es indispensable, ni recomendable consumirla todos los días.
- Debido a que su digestión es más rápida, se recomienda la digestión de frutas y verduras crudas como primer platillo. De otro modo, al permanecer en el estómago junto con otros alimentos consumidos en forma previa, se fermentan innecesariamente y perjudicialmente.

- Por lo mismo no es muy recomendable mezclar frutas frescas con lácteos, en especial la sandía y el melón, estos se digieren mejor solos.
- El tomar bebidas alcohólicas o comidas excesivamente grasas o picantes, pueden dañar el hígado.
- Es importante que los alimentos que se consumen así como su preparación sea equilibrada, es decir, lo ideal sería consumir alimentos tanto crudos, como con una cocción media (al vapor) y cocción alta.
- Se debe considerar comer lo que es de la época del año. Como se mencionó anteriormente, el medio natural influye en la actividad fisiológica, pues es un ser que viene de la naturaleza, por ello debe consumir lo que la naturaleza le otorga en cada una de las estaciones del año.
- La glotonería de alimentos y bebidas, o el exceso de comidas crudas y frías dañan la función del estómago por ejemplo, en su transporte, recepción y digestión de alimentos.
- Actualmente, la cantidad de comida que se consume no es un hecho de relevancia, sin saber que lo que se debe ingerir es la medida de nuestras manos juntas, como si se estuviera atajando agua para beber de nuestras manos.
- Hacer una combinación equilibrada de los sabores ácido, amargo, dulce, picoso, salado.

Un elemento central en la buena asimilación de los nutrientes es el placer que se obtiene al ingerir algún alimento, y en ello los sabores juegan un papel muy importante.

Aunque es cierto que el gusto por ciertos sabores se halla culturalmente influenciado y en ocasiones de manera poco inteligente (pensamos en los estragos causados por la excesiva ingestión de picantes y endulzantes), tampoco podemos negar o desconocer que esos factores culturales influyen sobre nuestro placer. En definitiva, no recomendamos “entristecer” nuestras comidas, lo cual tampoco quiere decir que invitamos al lector a reconocer la alegría de los alimentos no condimentados o elaborados (Castellotti, 2005).

La subalimentación o la limitación de variedades de alimentos debido a la preferencia personal, es decir consumir un sabor en dominancia con respecto de los demás sabores, como lo ácido, picante, salado, amargo o dulce; consecuentemente puede dificultar la toma de alimentos, la digestión y la absorción. Una prolongada subalimentación o ayuno causa malnutrición e insuficiencia de energía, lo cual genera vértigo, visión borrosa, palpitación y hasta pérdida del conocimiento. (Sans y Embid, 2003)

Pero además de la consideración de la frescura y la no refinación de los alimentos, tal vez lo más importante sea aprender a combinarlos bien. Por ejemplo, es preciso reconocer que ciertas proposiciones como los populares cocteles energéticos, hechos a base de yogurt o leche frutas fresca y secas en realidad actúa como verdaderas bombas digestivas que impiden la correcta asimilación de

los nutrientes que cada componente de la mezcla posee por sí mismo. En este sentido, es posible tomar en cuenta ciertas reglas generales sobre las combinaciones alimentarias con los cuales cada uno puede orientar la composición de sus menús (Castellotti,2005).

Una vez que hemos descrito el proceso de salud y enfermedad y cómo es que el estilo de vida que se adquiere aunado a las emociones pueden llevarla a un estado de desequilibrio o bienestar. Ahora, se puede hacer una explicación del la construcción del dolor de espalda en la región del sacro, que tipo de hábitos llevan al hombre a padecer la molestia del sacro, visto desde la teoría de los 5 elementos y sus demás conceptos que forman parte de la filosofía de la medicina tradicional china.

2.11 Los desajustes de la espalda en la zona del sacro desde la medicina tradicional china.

En este apartado se intentará dar una explicación al dolor del sacro, desde una razón distinta a la alopátia, con base a la teoría de la medicina tradicional china. Como ya se mencionó el hombre desarrolla la individualidad en su cuerpo a través de las emociones, la cultura, la sociedad en la que se desenvuelve. A lo largo del trabajo hemos visto que el cuerpo, mente y el medio forman una parte indivisible por ello la postura corporal es cosa de aprendizaje y desarrollo emocional.

Por ello, según Feldenkrais (2006) toda postura incorrecta puede remontarse a exigencias prematuras o demasiado fuertes, las contracciones que se mantienen

en toda acción como forma personal de obrar, independientemente del acto, manifiestan siempre una actitud emocional. La actitud que se encuentra más a menudo es la inseguridad fisiológicamente, el estirar el cuerpo, agachar la cabeza, hundir el pecho, y contraer y aplanar el abdomen son actos de protección.

Continúa, la mala postura puede deberse a duda, temor, vacilación, culpabilidad, vergüenza o impotencia; o a otras actitudes emocionales formadas por la propia experiencia personal del mundo, que el medio ha llevado al individuo a considerar esencial. En unos, el factor crucial puede ser falta de afecto; en otros, la falta de aprobación; a falta de belleza personal; la falta de agresividad; la falta de fuerza física; la falta de una u otra cosa que haya aprendido a considerar esencial para uno como persona.

A saber que, si el origen de que el individuo adquiriera una mala postura es por la necesidad de expresar carencias, reclamos, injusticias que han sido significativos a lo largo de su vida. Lo interesante es que se concientice un aprendizaje y un desarrollo emocional que lo lleve a adaptarse a cambiar, innovar y solucionar el origen de su mala postura ya que no sólo nos adaptamos a nivel biológico, también en lo mental, emocional, social, al someterse es no cambiar nada y seguir en la exigencias de un inmaduro desarrollo emocional.

Escuchar las demandas del cuerpo en forma de erupciones, posturas incorrectas, dolores, desequilibrio, desde una mirada diferente, pone a prueba nuestro sistema de vida y nuestra cultura, la capacidad de nosotros mismos físicas, mentales y

emocionales. Hay que reconocer la situación original en la que nos encontramos, después reconocer la posibilidad de nuestro cuerpo para moverse y actuar.

Ahora bien, con relación a la teoría de los 5 elementos tenemos que:

La causa relacionada con el elemento agua y las emociones es el miedo que se congestiona a la altura de la espalda, como ya se mencionó anteriormente, las emociones influyen sobre la espalda en forma de contractura o una postura inadecuada sobre la espina vertebral.

Cuando el agua es débil, el fuego puede salirse de control y producir calor o inflamación en el cuerpo; Haas (2005) cuando el agua es demasiado fuerte, puede ahogar el fuego, que se ve reflejado en el individuo que perderá su poder de actuar.

La relación entre el corazón y el riñón es importante para la medicina tradicional china. En la práctica esta relación de fuego y agua correlaciona lo masculino con el fuego y lo femenino con el agua. El elemento fuego se relaciona con la energía sexual, y da vida y potencia creativa, pues el sol permite el crecimiento y florecimiento de la naturaleza. El elemento agua se relaciona con la vejiga y los riñones y gobierna los órganos sexuales y su función. El agua recibe y nutre y también es necesaria para el crecimiento (Haas, 2005).

Durante la relación sexual, el varón libera fuego (el semen se hace de sangre y está asociado con el elemento fuego) de su elemento agua (sus riñones y órganos sexuales) la mujer que recibe el fuego en su elemento agua (su útero y órgano sexual). Por ello, una mujer, cuando la energía de las emociones no fluye bien o

hay demasiada actividad sexual para ella puede experimentar una congestión de la energía de fuego en el área pélvica y sufrir inflamación o infecciones en sus órganos sexuales. En los hombres, el exceso de actividad sexual puede producir dolor en la espalda baja.

Incluso, cuando los hombres han abusado de la masturbación, es el mismo caso, el semen que se pierde, se relaciona al elemento fuego que ahoga el agua existente en los órganos de vejiga y riñón y como ya se mencionó el meridiano de vejiga pasa por la espalda, la cual es causa de recurrentes dolores de espalda.

Por otro lado, el riñón es relacionado como quien resguarda la energía esencial del cuerpo. La energía prenatal original (Yuan Qi) que moldea la base de la vida es guardada en el órgano de riñón, es por eso que los riñones también se les conoce como la "Raíz de la vida".

Desde el punto de vista chino, el sistema órgano riñón también incluye la glándula adrenal y la glándula suprarrenal. Estas glándulas permanecen como "sombreros" encima de los riñones y ocultan un rango amplio de hormonas esenciales que regulan el metabolismo, la excreción, la inmunidad, la potencia sexual y la fertilidad. La destrucción de las glándulas suprarrenales es fatal. El sistema de riñón también incluye lo que los chinos llaman los "Riñones externos": los testículos en hombres y los ovarios en mujeres. Por lo tanto, los riñones controlan las funciones sexuales y reproductoras, y proveen la fuente principal de la vitalidad sexual del cuerpo, que los chinos miran como un indicador muy importante de la salud y la inmunidad. Los riñones, particularmente las glándulas suprarrenales,

son especialmente vulnerables al daño por la tensión excesiva o estrés y el abuso sexual. Desde el punto de vista chino, tal daño es la mayor causa de problemas inmunológicos, baja vitalidad, e impotencia sexual. (Disponible en: http://www.espacioguidai.com/articulos_rinion_rinon.html)

Los riñones controlan el crecimiento y el desarrollo de huesos y nutren la médula, que es el origen de glóbulos rojos y blancos del cuerpo. Un riñón débil es por la causa principal de anemia, deficiencia inmunológica, problemas de memoria, incapacidad de pensar claramente, y el dolor de espalda, estos son indicadores del malfuncionamiento del riñón y una deficiencia de energía del riñón.

Etiología de los síndromes de riñón: (disponible en: http://www.espacioguidai.com/articulos_rinion_rinon.html)

1. Herencia: el Jing prenatal / Yuan Qi ancestral de cada persona es constituido al momento de la concepción de una combinación del Jing de los padres, en general y especialmente en la concepción. Si los padres tuvieran Jing enfermizo (quizás también heredado) o si la concepción ocurriera cuando eran demasiado viejos o estaban exhaustos, los vástagos podrían tener una constitución débil.
2. Emociones: miedo (también la ansiedad y la conmoción). El miedo "Hace bajar el Qi". El riñón gobierna los dos orificios más bajos, control que pierde durante crisis de miedo extremo. El miedo en niños puede causar enuresis.

En adultos, el miedo agota el Yin de los riñones y causa la deficiencia de Yin de riñón que puede resultar en la deficiencia de Yin de corazón.

3. Actividad sexual excesiva: quita fuerza al Qi (especialmente en los hombres) ya que la eyaculación agota el Jing del riñón. El corazón se relaciona directamente con los riñones (soporte mutuo y nutrición mutua). Los riñones débiles pueden debilitar al corazón. A la inversa un Qi de corazón deficiente por la tristeza y preocupación, puede quitar fuerza a los riñones y causar impotencia / frigidez / incapacidad para el orgasmo.
4. Enfermedad crónica: las enfermedades crónicas quitan fuerza a los riñones, causando la deficiencia de Yin o Yang de riñón.
5. Envejecimiento: el Jing de riñón declina con la edad
6. Trabajo excesivo: Físico: debilita el Yang de Riñón; mental debilita el Yin de Riñón (esto es la causa más común en la sociedad occidental). Cuando uno usa un poco de la energía Yang de riñón en el trabajo físico, el Jing postnatal (obtenido de la comida y la bebida por el bazo) reemplazará esto rápidamente. Sin embargo, si uno tiene un estilo de vida estresante, largas horas de trabajo, forma de comer irregular, actividad mental excesiva etc..., con insuficiente descanso para que el organismo se recupere, todo esto debilita aún más al Yin, y es más difícil recuperar. Si también hay preocupación y ansiedad puede causar una condición conocida como Vacío de Calor, un importante papel en la transmisión de esta información al pabellón auricular.

CONCLUSIONES DE CAPÍTULO

Desde esta visión es posible dar una relación a la causa del dolor de espalda en la zona del sacro y su correspondencia con el estilo de vida que se vive diariamente.

La medicina no llega a comprender el concepto del *qi*, lo cual, es fundamental para comprender como es que su conservación favorece a tener una vida equilibrada, o su desecación es la causa de múltiples malestares en los seres humanos.

De igual manera, cuando se vive la sexualidad a forma de búsqueda de placer desmedido, y no como una forma de cultivarlo con la pareja para llevarlo a un nivel espiritual, es posible experimentar molestias.

La otra demasía, la comida, quien solo se consume por el rico sabor y no por una necesidad biológica, donde el cuerpo requiere sus nutrientes más esenciales para la conservación de la salud.

Así estos excesos combinado con el mal manejo exacerbado de las emociones, llevan al hombre a enfermarse, su cuerpo expresa inconformidad y al mismo tiempo le deja al individuo la posibilidad de escucharse, de atenderse, le da la posibilidad de cambiar y continuar de una manera equilibrada.

CAPITULO 3: TESTIMONIOS CRÓNICOS DE HOMBRES CON DOLOR DE ESPALDA.

Como bien ya se mencionó el ser humano es bípedo, resultado de la evolución, es decir el hombre se transformó cuando su condición biológica lo preparó para funcionar adecuadamente en esa manera. Lo cual el dolor de espalda no es una consecuencia de que el ser humano tenga una posición erecta. Sin embargo, Silvan (2003), aclara que se ha catalogado el dolor de espalda como la enfermedad de la civilización, argumenta que no en vano el dolor de espalda es el problema que más prevalece en las sociedades industrializadas.

En México, reportes de la secretaría de salud, establecen que ocho de cada diez mexicanos tienen problemas de la columna, y a nivel mundial las cifras no varían, pues el 80% de la población tiene o tendrá dolores de espalda (El universal).

Del mismo modo los dolores en la parte baja de la espalda han sido un misterio para la medicina alópata, pues no han podido determinar una causa directa (y no es que sólo haya una causa); estudiarlo desde una visión holística puede dar otra mirada a la problemática que padecen alrededor del 80% de la población. De esta manera es posible relacionar órganos y emociones con respecto a estilos de vida para así dar una explicación desde esta visión multidimensional.

En este trabajo se ha establecido que el cuerpo es el vehículo que da espacio a las emociones y la vitalidad de los órganos, bajo esta lógica, que es la primicia para entender el proceso multidimensional corporal. Con la ayuda de historias de vida se reconstruyó el proceso corporal y emocional que han elaborado estos

hombres en su vida cotidiana pasando por la niñez, adolescencia, alimentación, sexualidad, y como se relacionan con los demás.

Sin tratar de encasillar de manera causal el dolor de espalda, dicho trabajo tiene el objetivo de indagar cómo construye el hombre psicosomáticamente el padecer del dolor en la espalda en la zona del sacro.

Objetivos específicos:

- a) Reconocer las emociones dominantes en diversas etapas de la vida de los entrevistados y correlacionar con el proceso de la enfermedad.
- b) Identificar la influencia de la educación familiar sobre la manera en que se instalan emociones.
- c) Identificar hábitos alimenticios de los hombres y su correspondencia con el dolor de espalda.
- d) Conocer la conceptualización y el manejo de la sexualidad de los participantes relacionándolo al cuidado de su cuerpo.
- e) Exponer vivencias, expectativa y emociones de los participantes que padecen el dolor de espalda.

3.1 Metodología

Participantes: Se basó en muestra conformada por 10 hombres que reportaron padecer dolor en la espalda en la zona del sacro, las edades fluctúan entre los 20 y 35 años de edad, todos de nacionalidad mexicana.

Material: Se empleó grabadora RCA digital, guía de entrevista, lápiz y equipo de cómputo.

Escenario: Se empleó un espacio donde los entrevistados se sintieran libres y con la confianza de hablar, los espacios fueron: oficina, recámara, comedor, sala, cuarto de estudio.

Instrumento: Un formato de entrevista semiestructurada previamente elaborado que consta de 6 rubros (Ver anexo1)

Procedimiento:

Dado que la gran mayoría de las investigaciones en torno al dolor de espalda expresan estadísticas, es decir, cuantifican cifras en torno al dolor del sacro, por ejemplo el número de personas que padecen el dolor, las pérdidas económicas que enfrenta una empresa cuando sus súbditos se quejan de la espalda; todo esto bajo el método positivista cobijado por los lineamientos: observable, medible y cuantificable, lo cual, provocan aislar los procesos del individuo dentro de una familia, sociedad, cultura. Como alternativa a la concepción positivista el presente trabajo seguirá los parámetros de la investigación cualitativa, aplicada a la investigación psicológica y social, empleando historias de vida para dar cuenta del

proceso de vida que han ido construyendo estos hombres para detonar un dolor de espalda a nivel del sacro.

La metodología cualitativa es la que emplea una gran variedad de métodos; comprende múltiples realidades. La meta de la investigación cualitativa es describir y analizar parcial o totalmente, lo que es una cultura, al demostrar lo cotidiano haciéndolo “familiar lo extraño” sin delimitar la descripción por lo concreto. (Montero- Sieburt, 1991 En Rosete, 2004)

Lo que interesa es conocer y comprender la dinámica propia de los grupos y sociedades humanas; y como parte de una disciplina científica, le interesa los hechos y eventos sociales donde intervienen instituciones e individuos en determinados procesos económicos, políticos y simbólico- culturales. Le interesa producir conocimientos y no sólo ser un canal de exposición oral de testimonios.

La historia de vida es un relato autobiográfico del sujeto entrevistado que conforma una investigación. La historia de vida es un método en el cual, su fuente principal es el testimonio o relato autobiográfico expuesto de manera voluntaria por la persona, este testimonio se basa en una entrevista escrupulosa, en la cual, se grabará y posteriormente se hará la transcripción de la evidencia oral. La importancia de este método es hacer una crítica y contextualización del relato, para que en la medida de lo posible, se realice un análisis del total del contenido.

Las historias de vida no solo permiten identificar la experiencia del individuo bajo condiciones de cambio social, marcada por disposiciones tempranamente

adquiridas sino que también forma, en un proceso constante, conflictos con desafíos y normas sociales que aparecen en la narración.

La historia de vida pretende responder a un problema, a una serie de hipótesis y a preguntas importantes. Ya que no solo ha sido la transcripción más o menos, cuidadosa de un relato autobiográfico (Saltalamancchia, 1992. en Acevedes)

En el caso de esta investigación se seleccionaron 9 categorías que se consideraron tienen una influencia preponderante en la construcción del hombre y poder hacer una relación con su proceso de dolor de sacro.

- ❖ DATOS GENERALES
- ❖ FAMILIA (actual)
- ❖ NIÑEZ
- ❖ ADOLESCENCIA
- ❖ AUTOCONCEPTO
- ❖ RELACIONES SOCIALES
- ❖ SEXUALIDAD
- ❖ ALIMENTACIÓN
- ❖ DOLOR DE SACRO

3. 2 RESULTADOS

Para la exposición de los resultados se ha elaborado un cuadro explicativo que describe de manera general la información sintetizada de los principales hallazgos (Ver anexo 3).

Para el mejor manejo de los datos se presentan fragmentos de los testimonios de los hombres entrevistados, estos fragmentos han sido abstraídos con la intención de ilustrar las categorías de análisis que se han retomado como eje principal de la discusión. Las categorías elegidas son las siguientes

- ❖ Infancia
- ❖ Adolescencia
- ❖ Autoconcepto
- ❖ Relaciones sociales
- ❖ Pareja
- ❖ Sexualidad
- ❖ Alimentación
- ❖ Dolor de sacro

Con el fin de mantener el anonimato de los participantes se designo un titulo a cada entrevista que resultara significativo del propio entrevistado, los títulos asignados son los siguientes.

No de entrevista	Título
1	Un ser tiránico
2	Justicia divina
3	No generar ideas
4	Era un chico confundido
5	Se siente chido
6	Yo soy garnachero
7	Tome el camino no indicado
8	Muy activo
9	Haría cualquier cosa
10	El trabajo me acapara

3.3 DATOS

Niñez

La infancia, como todas las etapas que atraviesa en el ser humano, es trascendental, pues los niños se van identificando con los adultos y conseguirán apropiarse aprendizajes; es una etapa de descubrimiento, que se ajusta a experiencias, actividades lúdicas, establecer vínculos afectivos, por ello la familia, es un sistema complejo único, el cual determina al pequeño para saber actuar ante diversas situaciones que se le presenten, es decir, en gran parte aprenderá a manejar sus emociones de tal o cual manera, es la forma en la que empezará a cuidar de su cuerpo. De sus cuidadores depende de cómo empieza a elaborar procesos de órgano-emoción en la expresión de su realidad.

Por ello, la importancia de indagar a los sujetos acerca de su infancia, sobre sus recuerdos, la relación con sus cuidadores. En este apartado, los entrevistados delatan de una infancia buena, en su mayoría con recuerdos agradables, al preguntarles *¿Cómo fue tu infancia?*

“Plena, en una palabra, totalmente rica, mi papá es oriundo de Xochimilco y mi mamá de Milpa Alta, yo crecí ahí toda mi vida, prácticamente soy de dos pueblos donde hay tanto valores humanos, como valores cívicos, valores tradicionales, [...] **fue feliz exageradamente** feliz, llena de luz, tradiciones, de música, de juegos, de amigos por todos lados, de lugares donde salía a recrearme, la escuela siempre me encantó, era un lugar para mí de reencuentros gente y a mí me gustaba socializar [...] mi niñez totalmente muy completa. Fui un niño muy extraño crecí con una forma de ser diferente, yo no lo sabía hasta que tenía 5- 6 años me di cuenta que era un niño diferente, a mí me gustaba crear, mi juguete favorita era la plastilina tenía la casa llena de cosas que yo inventaba, me gustaba que me llevaran a Chapultepec al museo de antropología a ver a sección de los dinosaurios, según yo me grababa las imágenes de dinosaurios y otros niños no jugaba a lo mismo que yo, cuando yo descubrí que era alguien diferente fue la sorpresa, mi niñez fue muy incomprendida por los otros niños” (Se siente chido, 2011).

“Muy agradable, tuve una infancia muy buena quizá tuve problemas como todos los niños que me peleaba con mis primos y hermanos. Pero el recuerdo muy feliz, agradable en el kínder cuando me juntaba con mis amiguitos, con mis primos nos juntábamos a hacer maldades, jugábamos, tengo muchos recuerdos agradables. Desagradables pues que me regañaran por hacer maldades, robarle dinero a mi papá, por desobediente, que me reprendieran (tome el camino no indicado, 2011)”

Sin embargo, en otros casos expresan una buena infancia pero al detallar preguntas con relación a cómo eran tratados, los entrevistados coinciden en que ya sea el padre o la madre representaron una figura de autoridad muy fuerte, existe una ambivalencia muy marcada entre cada uno de los padres por parte de los entrevistados, es decir, hablan de la existencia de emociones como ansiedad, miedo represión, formas de vida que se van construyendo cotidianamente para padecer dolor de sacro.

“Difícil a partir de los 8 ó 9 años. Me divertí mucho con mis amigos del edificio donde vivía, viaje mucho en las vacaciones de verano y de navidad. Pero aun con todo ello **la imagen materna era la autoridad y la opresora**, y sentía un grillete en mi infancia (Un ser tiránico, 2012)”

“Actualmente la puedo ver como **una infancia feliz**, dentro de los parámetros emocionales ideológicos que existían en esos momentos, una infancia como se espera que sea una infancia, con la escuela tareas, algunos amigos, diversiones, algunas salidas, buscar buenas calificaciones. Creo que yo podría decir que la puedo dividir en ciclos escolares o grados, primaria secundaria [...] Se separaron mis padres cuando yo tenía dos años, no volvimos a tener relación con mi padre” *Relación madre-hijo*: “Una relación básicamente de proveer bienes, ella me ayudaba a la escuela y a cumplir con las tareas, recuerdo que no le contaba sucesos de la escuela [...]yo **generaba la ansiedad porque mi idea era entregarle cuentas a mi mamá** con respecto a la escuela, y sabía que si no cumplía con eso ameritaba una sanción como ya te dije, a veces también las sanciones eran no salir a jugar, o castigándome”(No generar ideas, 2010).

“Bastante buena, de las mejores etapas de mi vida porque yo notaba que éramos una familia más unida, que mi papá no era tan enojón, si se esforzaba por ver cuáles eran nuestras preocupaciones y llegar a una solución, y ahorita ya es una cuestión que ya no hace, me llevaba mejor con mis hermanos, estaba más enfocado a la vida de un niño normal, a divertirse con amigos, hermanos sin estar sujeto a tantas responsabilidades que tienes en cuando eres grande. Fue bastante buena. [...] fui un poco travieso y por tanto fui reprimido, si me tocaron bastante golpes de mi papá, de hecho tengo uno muy presente que me tocó por defender a mi hermano. El mayor siempre tuvo problemas con el mediano, pero como que siempre mi papá ha defendido al más pequeño. Siempre mi hermano ha sido muy inteligente y es una cuestión que le favorece y mis papás siempre han sido comparativos es decir si él puede, tu puedes; precisamente defendí al grande al que tenía la culpa y ya le iba a pegar a mi hermano y a mí se me ocurrió defenderlo y yo le dije a mi papá –Claro que con un cinturón cualquiera podía- y mi papa me dijo”: “tráete un cinturón y dame una nalgada” “y fui por mi cinturón y me dijo”: “dame una aquí en la pompi” “y se la di, yo tenía 8 años, yo no lo hice con fuerza, esa vez se salvo mi hermano, pero fue la vez que más feo me pego, me dolían las piernas los brazos, me acuerdo que tenía todo el cuerpo rojo al instante lleno de moretones y esa vez mi mamá lo detuvo porque si estaba muy enojado, sería el recuerdo más triste, por otro lado mi papá fue esplendido, juguete que yo quería juguete que me compraba, si yo quería ir a lugar o comer x cosa nunca me dijo que no, y siempre nos dio lo que quisimos, pero si fue una etapa buena (Yo soy garnachero).

También se dieron casos donde se reprimen recuerdos de manera consciente o inconsciente como forma de evitar revivir acontecimientos que marcaron su vida. Se concretar a detallar o hablan de acontecimientos fugaces que vivieron en su niñez.

“Yo creo que yo **me empiezo acordar de mi vida después de los 5 años** , creo que antes de los 5 años no recuerdo nada[...]Algo que siempre quise fue ir a la escuela yo me moría de ganas y justamente a los 5 años me metieron al kínder porque yo me moría de ganas de ir al kínder y de ir a la escuela entonces realmente siempre me gusto ir a la escuela[...]realmente significa mucho, la escuela de tal manera que muchos de mis recuerdos que tengo, los tengo en la escuela, y si tengo recuerdos de

mi familia, con eso de la navidad, el año nuevo, el día del niño; mi infancia la pase con mis abuelos, aunque claro mi mamá siempre estuvo y mi papá también, pero mi infancia fue casi casi a lado de mis abuelos, [...]parte de mi forma de ser lo adquirí desde tiempos atrás desde ellos, porque ellos me lo enseñaban, [...]De mis padres, la experiencia que yo mas tengo de mi papá es el haberme enseñado a trabajar él más que jugar conmigo fue una persona que me enseñó mas a trabajar, él era así de que llegaba el fin de semana y ya no vas al escuela, entonces vamos a arreglar el camión, necesito que vayas conmigo a repartir agua porque él tenía su negocio de pipas de agua entonces él era más de eso, vámonos a trabajar el camión, vamos a poner un tejado aquí en la casa , más que de esparcimiento él era más de eso y” “¡cuando hagas tu trabajo hazlo bien y si no mejor no hagas nada!” , y¡” es que esto se hace así”! “Como que en la parte de la conducta esa me la enseñó mi papá y esos son mis recuerdos y yo me acuerdo fantástico de mi papá como trabajamos, [...]pero siempre él me representó, hasta hoy adulto otra tipo de imagen de pequeño siempre tuve la imagen de él que era una persona muy seria a la cual tenía que obedecer y que tenía que hacer lo él me decía, [...]Él me enseñó a leer pero con una técnica muy rudimentaria casi casi aprender a golpes o te pego, yo siempre tuve esa imagen con él, [...]a veces me daba la impresión que en esa actitud de mi papá tan firme tan así, **yo creo que él era muy duro y a veces me hacía sentir me con miedo**, limites muy definidos, su posición era así entonces era muy firme, **eso me hacía sentir realmente mal**[...]Una vez lo escuche comentar que a mí no necesita decirme mucho con que me haga un gesto de que eso está mal es suficiente para que yo sepa y lo cambie y no lo vuelvo a hacer, realmente esa imagen la tengo mucho de él ese recuerdo, y bueno con mi mamá han sido recuerdos más relax, es como mi amiga, **mi mamá era como mi amiga**, le voy a platicar de mi novia, de mis amigos amigas, con ella fue una relación muy padre, si ella me reprendía de algo, era porque yo si decía eso si ameritaba un fregadazo, si me tenía que defender de alguien me enseñaba, creo que ella cubrió esa parte perfectamente, ella jugaba esa parte, ella esperaba a que mi papá llegara para que me diera mis cuerazos, ella se sentía a hacer la tarea conmigo, me hacía de comer, esa parte que hacen las mamás [...]con quien me sentía libre y relajado era mi mamá (Justicia divina,2010)”.

“Bonita, hermosa, bella, (risas) [...] Recuerdos desagradables el **tener que madurar muy rápido emocionalmente, pero no se puede saber por qué**”. *La relación madre-hijo*: “Fuerte pero muy distanciada por circunstancias económicas ella tenía que trabajar y solo había poco tiempo para compartir. *Relación padre-hijo*: “No tenia comunicación con él, él estaba en la cárcel” (Muy activo, 2012).

“No fue muy feliz, no conservo casi ningún recuerdo sobre mi infancia lo único que recuerdo es que de pequeño **era callado, tímido y miedoso** [...] Los recuerdos agradables son muy pocos en realidad solo recuerdo fechas como navidades y reuniones de toda la familia además de momentos con mis novias y momentos desagradables hay muchos que no puedo contar ya que me afectaron emocionalmente pero en su mayoría fueron violencia por varias personas”. *Relación madre-hijo: “Soy muy apegado a ella aunque casi no hablamos la considero la persona más importante de mi vida gracias a ella sigo estudiando y por ella haría lo que fuera”. Relación padre-hijo: “Es una relación difícil ya que en mi infancia no fue muy unida ni muy agradable con él pero poco a poco la relación ha ido mejorando ya que ahora me ve como un hombre y trata de apoyarme en lo que necesito”*(Era un chico confundido, 2012).

A pesar del hecho de que estos hombres concibieran que en su niñez hubo una de las figuras de los padres como alguien que les infringió la autoridad, pueden hablar de recuerdos agradables y en la mayoría de los casos expresar una infancia feliz, sin embargo, también las narraciones es implícito el miedo en el que vivían por las represiones a las que eran sometidos, sobre todo de violencia física, por infringir una norma. Estas normas ya van encaminadas a lo que se espera de ser hombre, el amplio sentido de la responsabilidad, de hombría a los trabajos pesados, aprender a proveer, a proteger al más débil, como se espera que un hombre pueda llevar a cabo estas actividades sin ningún problema.

Considero que revelar la forma en cómo eran corregidos los participantes es importante ya que deja ver que tanta era la represión o permisividad que se les dejaba tener en esta etapa. Al mismo tiempo dar a conocer la emoción que dominaba en la infancia; Ahora se abordará la parte de la entrevista donde se averiguó *¿De qué manera eras corregido? ¿Emoción que predominó en la infancia?* los resultados fueron los siguientes:

“Corporalmente, ¡mi madre me daba unas madrinas! y claro algunas veces con unos buenos gritos quedaba solucionado todo, castigaba mis juguetes y las salidas a jugar

con mis amigos”. *¿Te sentías amado?* “Por parte de mi padre y de mis abuelos maternos y paternos sí, mucho, de mi madre francamente no, incluso hoy día cuando me dice que me quiere es como una bofetada”. *¿Qué emoción predominó en la infancia?* “Pues me la pase súper, con mis amigos en el edificio donde viví desde que nací y hasta los 8 ó 9 años pero, contaba con la **sobreprotección de mi madre**, no dejaba que yo saliera a la calle, no dejaba que jugara en el piso y cosas así, **me castigaba por cualquier cosa**, y aparte del aspecto corporal, se daban las limitantes a los gustos, televisión, juguetes, amigos etc., en general me la pasaba bien siempre y cuando mi mamá estuviera trabajando, digamos que contaba con las diferentes gamas de estados de ánimo”(Un ser tiránico, 2012).

“Era corregido a trancazos, si algo no estaba bien, por decir algo, una mentira me daban una cachetada, me acuerdo por haber infringido esa regla me decían te voy a tumbar los dientes y me daban una cachetada, por no cuida a lo mejor a mis hermano y se callera me daban con ellos unos fregadazos, por romper un vidrios aparte de comprar el vidrio me daban unos buenos, básicamente, por ejemplo, algo desagradable fue haber aprendido a leer con mi papá, tuve que aprender a leer rápido porque si no me pegaba, me daba coscorriones por no leer bien, tuve que leer rápido, yo sabía que me iba a llegar a preguntar las tablas, tuve que aprendérmelas bien porque si no unos coscorriones, yo sabía que me tenía que aprender algo para que antes que llegara me las supiera y cuando él me preguntara me felicitara, pues te voy a comprar un balón y yo sabía que si no me deban unos trancazos, entonces mejor yo me portaba bien, yo para mis hermanos para que evitaran ese tipo de educación que yo experimente, los fui haciendo que no debían hacer eso, incluso yo no peleaba con ellos, a diferencia de ellos, ellos se pelean entre ellos a la fecha, mas sin embargo, yo no, ellos tiene una imagen diferente y sus hijos de ellos me tratan diferente, yo no quiero que te peguen ven siéntate conmigo te voy a enseñar a leer y escribir, hacíamos cosas, **pero si la correcciones fueron a golpes**. No me acuerdo que hayan hablado conmigo” (risas) (Justicia divina, 2010).

“Por mi abuela solo con palabras, con órdenes, prohibiciones de algo que querían que hiciera, o no querían que hiciera; y por parte de mi mamá la gran mayoría de la infancia fue con agresiones físicas [...] En esos momentos yo diría que si me sentía amado, pero viéndolo en la actualidad pues **me doy cuenta que fui sobreprotegido**”. *¿Qué emoción predominó en la infancia?* “**Miedo, no puedo separar miedo de ansiedad**, ya que considero que es lo mismo, miedo combinado con ideologías que si fallaba en la escuela era mal hijo mal estudiante, no decir groserías, no faltarle el respeto a mis mayores, miedo-ansiedad vinculadas como en tomar el dictado rápido, no llegar tarde, la ansiedad de competir conmigo mismo a no fallar; ideologías

religiosas, las normas que me infringían. Miedo-ansiedad por miedos inculcados a ser castigados a tener una falla” (No generar ideas, 2010).

“Con regaños y cuando era pequeño **ha base de golpes**”. *¿Te sentías amado?* “**Si, pero creo que no era suficiente**”. *¿Qué emoción predominó en la infancia?* “Miedo y tristezas” (Era un chico confundido, 2012)

“Primero con **dialogo**, después con **regaños**, después con **nalgadas**” *¿Qué emoción predomino?* “**Felicidad**” (El trabajo me acapara, 2011)

“Primero lo hablaban conmigo, luego un regaño y si era algo mas fuerte venían los golpes, los golpes eran de manera normal, solo como tres veces me pego mi papá de manera muy fuerte. También me castigaban a manera de restricción, no salidas, no videojuegos”. *¿Qué emoción predomino?* “La represión hacia mi” (yo soy garnachero, 2011)

“Corregido con **regaños** y cuando hacia **cosas muy fuertes con una chinga**” (Haría cualquier cosa, 2011)

“Mi hermana me pegaba y mi mamá me daba golpecitos” *¿Qué emoción predominó en la infancia?* “De todo un poco pero más, mucha **felicidad**” (Muy activo, 2012)

Los participantes expresan que a manera de corrección se llegaba a ejercer violencia sobre ellos de manera regular cuando desobedecían, o no cumplían las demandas de sus padres; lo cual, llama la atención, pues la violencia genera miedo en los pequeños, así como sentimientos de culpa, desvalorización, llega a guardar coraje, pues no pueden sacar su frustración ante los golpes recibidos, pues si esa era su manera de ser amonestados, a través de la violencia física,

seguramente, no había forma de aprender otras formas liberar emociones, más que de la misma manera, con violencia.

Los participantes recuerdan tener una infancia feliz, ello podría denotar que a pesar de que fueron corregidos con violencia, no es un problema ahora en su madurez, al recordar parte de lo que fue su infancia.

ADOLESCENCIA

La etapa de la adolescencia es una etapa llena de cambios, va cargada de cierto estrés relacionado con la familia, la escuela, la sociedad. La búsqueda de la identidad es un elemento destacable, ya que se llega a dar un choque entre las necesidades, intereses, los estereotipos y las exigencias sociales, que hacen de esta etapa una confrontación de ideas en las que el adolescente se siente atrapado en un mundo diferente al que apenas alcanzaba a percibir durante la niñez.

El discursos en general de los entrevistados con respecto a la etapa de la adolescencia, aceptan que esta etapa fue difícil para ellos, pero fue determinante para construir su identidad de lo que son ahora en la etapa de la madurez. La mayoría vivió situaciones significativas que marcaron su forma de ser y vivir en su vida actual. En los testimonios de vida de igual manera se hace manifiesto el valor que le dan a la responsabilidad desde esta etapa de la vida, la etapa en la que dejaron de tener una actitud infantil para empezar a ser hombres con los

lineamientos que marca una educación civilizada, que lleva a una competencia social.

“Pues fue más relajada, nacieron mis hermanos y la atención ya era dividida, hubo cambios de escuela, aunque no me costó trabajo relacionarme en grupos, emocionalmente creo que la adolescencia empecé a vivir los cambios emocionales-afectivos hacia el sexo opuesto. Preocupaciones hacia ser aceptado, ideologías de prototipo de belleza, que iban en relación con el sexo opuesto, procuraba mantener mi nivel en la escuela pero por el sistema que llevaba en esas escuelas ya no se pudo por la forma en que ahí se calificaba, yo los adopte de la forma en la que yo podía tener más diversiones y ya no ser 100% escuela, comencé a ser cosas para mí, que me gustaran. Ya no vivía en casa de mi abuela, las relaciones con los integrantes de la casa eran escasos, hostil con mi mamá, me relacionaba para pedirle lo que necesitaba y ya, ella solo proveía bienes, pues apoyaba a mi mamá con el cuidado de mis hermanos, conforme ellos fueron creciendo recibí de ellos muestras de cariño, había momentos hostiles, pero en general las relaciones ha sido buena, de acompañamiento, de hermandad, diversión. La hostilidad se generaba por la manera de comunicarse , por la forma de pensar de cada uno, yo tome la actitud social de la adolescencia de nadie me quiere, nadie me comprende y yo puedo hacerlo todo[...]**Fue el inicio de una evolución mental e ideológica, ya que comencé a desechar ideas y miedos que me habían enseñado, los comencé a transformar, quedarme con lo que me servía y no** en esos momentos , esto fue al inicio de la preparatoria[...]**Las situaciones que viví al inicio de la prepa, pues donde comencé a sentir cierta necesidad de comunicación con mi madre, comencé a notar esa indiferencia, ese alejamiento, inasertividad con mi madre, eso marco fuerte la adolescencia, el buscar a manera que hubiera comunicación, la manera de aceptarlo de afrontarlo”(No generar ideas, 2010).**

“Fue muy intensa desde niño y sobre todo la adolescencia, conocí un episodio de mi, en primera, el cambio biológico fue lento y me hacía sentir diferente, fue muy chido el cambio conocerme , reconocerme, siempre me ha gustado el deporte, me gustaba el atletismo, los clavados, aparte conocí muchos amigos, experimentar el cigarro, el alcohol, la música, de todo un poco, fui descubriendo un mundo, me sentía protegido porque vivía en la casa, económicamente no nos faltaba nada ni nos sobraba nada [...]mi juventud fue muy intensa muy creativa y descubrí muchas cosas.[...] **Significó lo que actualmente soy un 50% el otro 50% lo marcó mi niñez.** Me decía una persona sabia que nosotros somos nuestra familia, lo que somos a donde vamos somos nuestra familia, los valores que nos inculcaron, y el cariño que cargamos o los dolores que cargamos somos nuestra familia; y por otro lado, la

educación, la juventud, **aprendí a tomar decisiones**, viví cosas buenas y malas, marco muchas cosas de mi vida actual, pero también fue un poco diferente, yo descubrí la música , me gustó mucho el género del rock, el metal, y me sigue gustando y eso me sigue gustando, si yo tenía el pelo largo tenía un pretexto para mantenerlo, forme mi grupo de música que sigue vigente, claro con muchas transformaciones tremendas[...]Pues sí, experimentar con drogas fue una experiencia que no me gustó, sin embargo la experimente , no me arrepiento , pero si volviera a pasar por esa etapa no haría eso, no fue agradable para mí; por un lado eso, y también mi primer desamor, estaba terriblemente enamorada de una niña de mi salón que jamás me hizo caso, todo el ciclo escolar fue muy doloroso, le hacía cartas le hacía pinturas, diario le hacía cartas, fueron muchísimas cartas no sé si aun las conserve”(Se siete chido, 2011).

“Yo creo que **fue la etapa en la que mas sufrí** porque por los cambios que se tienen en esos años tuve más problemas con mis papás, ellos creían que yo hacia lo que yo quería y no lo que me ellos mandaban, entonces lo que yo dijera, hiciera o pensara iba según en contra de ellos, prácticamente fue la etapa que me pase más en el trabajo de mi papá, salía de la escuela y fines de semana me la pasaba allá, como que había mayores restricciones y fue cuando precisamente cambie, me dedique a la escuela y saque mejores calificaciones para contrarrestar lo que tal vez ellos sentían que estaba mal, y si funcionó porque prácticamente los problemas se acabaron, mientras yo fuera bien en la escuela, ya no me pedía por ejemplo ni mi mamá que le ayudara, me decía” –“no tu vete a hacer la tarea” “entonces era una forma más fácil de llevar la vida[...]Fue agradable, pero no tanto como en la infancia, porque si le sufrí un buen rato pero considero que también me ayudaron a darme cuenta que lo único que lo ello solo me pedían un poco de más atención para la escuela y con eso prácticamente ellos estarían más felices.[...]**significo mucha enseñanza, fue la etapa de la que mas aprendí y que por eso me costó al inicio sufrirle bastante**, pero que ya después se convirtió en algo agradable considero que fue una de las etapas que después de un tiempo me acerco más en especial a mi mamá”(yo soy garnachero, 2011).

“una etapa rebelde muy rebelde [...]**Muy difícil pero muy emocionante y difícil** porque es una etapa donde no hay conocimiento y te tiras a lo que tú piensas que está bien y es difícil aceptarlo después(Haría cualquier cosa, 2011).

Argumentos de su vivir en la adolescencia, algunos de ellos su responsabilidad fue mayor, pues empezaron a proveer bienes, ya sea solo para ellos, o para su familia también, si bien el hecho de percibir un ingreso se refleja en que al mismo tiempo les da libertad como hombres de entrar al mundo de la colectividad y entrar al juego de las competencias, el individualismo, y tomar decisiones que favorezcan a sus metas teñidas por la utopía de las grandes urbes.

“Me ayudo a ser más fuerte, claro en su momento no lo vez, pero **significo, digámoslo de algún modo, el despegue absoluto de la adolescencia a la pequeña adultez, aterrice un poco mas ideas y metas**, y claro me fui alejando de las cosas que definitivamente me causarían problemas, no acudía a fiestas que por sentido común contrarían este principio, los amigos eran muy seleccionados, me divertía sanamente, videojuegos, bibliotecas, libros, parques, cines etc., no era necesario ser un erudito para saber qué era lo que no te generaba algún aprendizaje o experiencia positiva. [...] Pues con muchas responsabilidades, ya que desde los 10 años trabajaba y obvio me prive de algunas cosas propias de la edad, y bueno hice lo correcto desde el punto de vista práctico, apoyando a mi padre ya que no contaba con empleo y la cosa era difícil, pues vivía con él. Así que me mantuve alejado de problemas y aspectos que pudieran meter en conflictos a mi padre, nada de cigarros, alcohol o drogas” (un ser tiránico, 2012).

“Creo que de todas las etapas de mi vida la adolescencia fue la más difícil. Hubo una etapa de mi adolescencia como me encantaba ir a la escuela secundaria, y el mayor tiempo lo pase en la escuela, pero empecé a tener problemas de salud porque entraba a las 7 de la mañana, desayunar antes de las 7, pero empecé a tener problemas de salud y me levantaba más temprano, era un muchacho muy errado, probablemente porque me hacía falta alimentarme, después de la escuela a la salida me quedaba a un taller artístico que era danza, no había necesidad de quedarme porque no era obligatorio, salíamos la 3 y llegaba a casa 3.30 y empecé a tener un tipo gastritis, sin saber que estaba yo enfermo, sin saberlo porque yo tenía molestias pero no imagine que me no afectaría, que fuera una cuestión que me estuviera afectando, que me afecto la relación con mis amigos porque después de querer ir a la escuela, era lo que menos quería hacer, y después de tener amigos es los que menos quería tener, empecé a desarrollar una cuestión de no soporto a nadie y sin saber por qué hasta que un día empecé a tener síntomas de querer vomitar, síntomas graves, ya tenía una gastritis, todo mi primer año fue así. Y por qué no le

decía a mi mamá que me sentía mal, que me pusiera una manzana de más o un litro más de agua, jamás. Como sentía que era algo nuevo creí yo que así se vivía esa etapa. También que la situación económica a pesar de que mi infancia nunca fue, no si fue muy difícil, vivíamos un cuarto de adobe, ya mi papá le había ido mejor en los negocios en la adolescencia vivíamos un poco mejor, pero yo no podía decir tengo 10^o pesos más para ir a la tienda, lo que yo hacía para tener dinero, en la hora del recreo me comía mi sándwich y le ayudaba al del *sabritas* o *boing* a descargar y ellos me daban sabritas, o un jugo. Tampoco podía exigir que me dieran demás porque sabía la situación, mis papás lo hicieron consciente en mi vida, de hecho vendía gelatinas, chicles, alguna vez en la calle, con mi mamá pusimos un puesto de pancita y pozole, de ahí compre mochilas y eso. Yo siento **me enferme mucho físicamente** de tal manera que mi primer año de secundaria fue terrible y el segundo año que me estaba componiendo con medicinas muy fuertes que me hacían sentir muy mal. En tercer año fue el mejor[...]**En parte fue por estrés de la nueva etapa, una cosa terrible, mi cambio fue físico, los maestros, mis compañeros, las niñas**, así como que ya no eran mis amigas de jugar, ya me gustaban, ¡qué me pasa! tan padre que jugábamos, a veces no entender esa etapa y que nadie te lo digan, hoy en día te lo dicen en la primaria, en ese entonces era de vamos a hablar de sexualidad, se salen todas las niñas y se quedan los niños. Creo yo, éramos un tipo de sociedad callada; Ahora ya hay un por qué, eso ya te ayuda a tu formación, antes no preguntabas por qué, pero antes asimilabas la regla, y yo antes salirme de la regla me ponían ansioso y me preocupaba, en parte el doctor me decía que era por mi nivel de estrés por no responder cuando me preguntaran, por no llevara mis libros como los pedían. La contabilidad era la única clase donde no me estresaba, la única clase donde no me preocupaba, taller de contabilidad, pero ciencias eso no, taller de contabilidad fue lo mejor”[...] “En la etapa de la adolescencia la parte de los trabajos con mi papá se volvieron más agresivos, en esta zona que vivimos es cerro y aquí repartíamos agua, el problema yo repartía agua con él, es que yo bajaba la manguera, después manejaba yo la pipa, y ahí empezaron los problemas de espalda, quizá cargaba mucho peso, el descargar, fue cuando empecé a sentir que me dolía, tenía como 12-13 años, andábamos en las calles paradas, subiendo y bajando la manguera 5 pulgadas de agua saliendo y era desde las 7 hasta las 8 de la noche era un trabajo muy pesado, y la verdad llegue a decirle vende ese camión, . Yo creo que se desarrollaron muchas cosas, cuando entro a la prepa y supero mucho de eso, me doy cuenta que hay que cuidarse desde el aspecto físico mental, ir a la escuela y todo eso y como ya había aprendido a trabajar con mi papá logre ser autosuficiente, ya me sentía bien , porque me compraba ropa, por ejemplo en la escuela desayunaba, podía comprar un desayuno en el vips, desarrolle una independencia total, claro, dependía económicamente de mis padres , pero yo les decía, saben que me voy a trabajar desde el viernes, llegando de la prepa me voy a trabajar, dentro de eso, empecé a desarrollar cierta independencia económica, y mi mama decía trabajas mucho y estudias, pídemelo lo que quieras porque estudias y trabajas mucho, incluso

puse mi primer negocio, de materias primas empecé a tener Cd's, tv en mi cuarto, videocasetera, que decía mi papá: le hecha ganas Alex, me iba a trabajar de las 3 am hasta las 12 de la noche, tenía mi ayudante, y eso me hizo tener una mejor salud mental y física, aunque la cuestión de la columna siempre me he quejaba”(Justicia divina, 2010).

“Era muy rebelde, me dejaba llevar por mis emociones, tuve muchas buenas experiencias con las mujeres y tenía muchos amigos, **era un chico confundido** pero me sentía feliz por momentos aunque seguía sintiendo un vacío, era un chico problemático además de ser algo decepcionante para mis padres ya que no fui muy bueno en la escuela.[...] los momentos desagradables pues solo uno que **me marco cuando mis padres decidieron retirarme el apoyo y decirme que tenía que trabajar para sobrevivir.[...]Fue la más importante ya que me hizo madurar y darme cuenta de que tomaba el camino incorrecto** y que por eso algunas personas sufrían como mi madre así que decidí enderezar mi camino, me puse a trabajar y me pague mi escuela entonces hasta ahora parece que he llenado las expectativas de mi madre”(era un chico confundido, 2012).

“Mi adolescencia fue muy tranquila, me limitaba muchas cosas para evitar problemas para no tener que estar incomodo, no me iba a los despapares para no tener problemas con nadie, era así muy tranquilo. [...]Problemas con mi hermana Kenia, parte de los más desagradable, porque **llego el momento que me corrieron de mi casa por problemas con ella**”. *¿Motivo?* “Porque mi hermana es muy metiche y ella quiere manipular a la gente y ese es el problema que tiene que ella [...] Fue una etapa muy padre donde viví muchísimas cosas, fue cuando **empecé a analizar muchas cosas que en la viva no había pensado, creo empecé a madurar, empecé a verle el sentido del por qué de muchas cosas, fue una etapa muy padre en mi vida** (tome el camino no indicado, 2011).

Debido a las características personales de cada uno y al tipo de apoyo que recibe de su medio ambiente: padres, amigos, hermanos, profesores, los jóvenes viven su adolescencia de maneras distintas. Mientras que para unos se trata de un periodo de tranquilidad, aprendizaje continuo y adaptación a las nuevas experiencias, para otros puede ser un periodo turbulento de cambios constantes,

emociones muy intensas y vulnerabilidad. Con respecto a la emoción que predominó en la adolescencia esto fue lo que respondieron los participantes:

“De nueva cuenta el no poder contar con una estabilidad económica mínima, era triste ver a mi padre sollozar, llorar en las noches por no ver llegar la hora de estar bien, de mi lado personal **me encontraba muy molesto porque no podía terminar mis estudios**, que ya para entonces había retomado después de salir de la secundaria, me quede en la opción que elegí, pero tuve que dejar la escuela porque, pues en mi empleo ya no me permitían laborar medio turno, y no podía quedarme sin empleo, hoy ya es distinto pero me hubiera gustado terminar en tiempo y forma la escuela, sé que lo hubiera conseguido”(Un ser tiránico, 2012).

“**Desesperación**, de sentirme mal, alguna otra cosa, que no me acoplaba ni me hallaba en ningún círculo de mis compañeros, lo que me sacaba a flote fue el autoconocimiento de mí mismo y mi entorno, cómo había pasado de la etapa de niño a adolescente, en esa etapa ya era diferente, yo ya me tenía que haber autoconocido, autodesarrollado para desarrollarme, que básicamente fue cuando conocí a Mary Carmen, ella me enseñó esa parte, has esto porque es padrísimo, por esto por aquello, empecé a sentir otro tipo de emociones, amor, no sé diferentes además de mi función como estudiante. Tres emociones **el amor, la desesperación, y el estrés**. Pues no me conocía no sabía qué onda” (Justicia divina).

“**No sé, podría decir que la ilusión o motivación**, emoción a muchas cosas, como laboral, como emocional de pareja, como casarme, como vivir con alguien, que ese alguien fuera para toda la vida, ideologías de tener dinero, aun no imaginaba algún tipo de profesión en concreto, la más cercana al ejemplo de mi mamá, me imaginaba como doctor, ayudando gente y ganando mucho dinero, me imaginaba cumplir con estándares de la sociedad una casa, una familia, un auto”(No generar ideas, 2010).

“**Alegría, estrés, miedos** y empecé a sentir que hacia lo correcto” (El trabajo me acapara, 2011).

“**La alegría**, el desmadre en toda la extensión de la palabra” (Se siente chido, 2011)

“Gran parte, **tristeza**, yo me sentía también inconforme en cómo mis papás hacían las cosas, o lo decían, porque precisamente de ahí empezó la cuestión impositor de lo que él quería, y ya era visible, porque de niño me decían vete a jugar, tú has esto, no estaba tan vinculado, sin embargo en la adolescencia fue cuando las cosas empezaron a tomar las cosas el sentido que debían” (yo soy garnachero, 2011).

“**Alegría y quizá un poco de miedo**, es que no se podría decir, es que yo siempre he sido muy inseguro de mi. No sé si es miedo o inseguridad, he sido alegre siento que mi vida no ha sido frustrado de ya me paso esto o lo otro. Inseguridad de que no sepa hacer algo al llegar a la escuela y no saber, de que no le llegara a caer a una persona. Tengo mucha seguridad en lo que sé hacer, pero de repente soy muy nervioso” (Tome el camino no indicado, 2011).

“**Felicidad y ansiedad**, mucha ansiedad, mucha ansiedad por andar, con conocer, por ir y venir” (Muy activo, 2012).

Ya que en la etapa de adolescencia es donde se empieza a responsabilizarse con el propio ser, es importante dar cuenta si es que en esta etapa los jóvenes se hacían responsables de cuidar su salud tanto como de sus propias actividades, y si así lo era, de qué forma, qué consideran ellos que era cuidar su salud, sobre qué aspectos.

Pocos delatan que cuidaban su salud, el problema es que cuando cuidaban su salud, es porque ya había aparecido el desequilibrio llamado enfermedad. Los cuidados consisten en una parte, solo alimentación, o solo ejercicio, o únicamente cuidando el físico del cuerpo, estar bien de acuerdo a los estereotipos implicados en los medios. Lo que ellos mencionan que es cuidar su salud, refleja claramente las consecuencias del positivismo, pues fragmentan los cuidados individuales

(alimentación, limpieza, sexualidad, ejercicio,) tanto como fragmentan su cuerpo; ellos solo hacen mención de cuidados corporales, pero nadie aborda la salud mental y no se diga la espiritualidad. Cabe aclarar, también, que ninguno de los entrevistados cuidaba su salud a manera de prevención. Esto se reveló cuando se les pregunto *¿En la etapa de la adolescencia cuidabas tu salud? ¿De qué forma?*

“De hecho si, varias veces llegue lastimado de la espalda por cargar, una de manera inadecuada, y dos sin faja, claro esto genero un estado de molestia recurrente, pero en 1998 al trabajar en la TAPO, estábamos unos compañeros y yo apoyando al personal de mantenimiento a mover una caseta con un anuncio en la parte superior de ésta, que servía de señalamiento para los autobuses que arribaban a la terminal, por lo tanto tenía que ser de grandes dimensiones, en un mal movimiento me cayó encima y fui a parar al Magdalena de las Salinas por una contractura lumbar que me mantuvo incapacitado por 15 días, y bueno hasta la fecha si subo de peso, me empieza a dar problemas”(Un ser tiranico,2012).

“Después de haber vivido la gastritis, cambie totalmente todo, jamás había llevado un tratamiento, solo la varicela, de tomar medicamentos me sentía mal por tomar medicamento, entonces si cambie mis hábitos de alimentación, yo siempre he dicho que es malo ponerle *boing* o refresquito en el recreo, es malísimo y curiosamente en el doctor me pregunta: qué te ponen en el recreo, pues papas, *boing* , refresco y el doctor me dice es que también te estriñes, es que no tomas agua, entonces empecé a pedir cereal, me ponían yogurt, porque me encantaba, pero con el problema de la gastritis y del yogurt era terrible, entonces **empecé a cambiar una cosa por otra**, mejor comprarme un cereal, pues el doctor me oriento mucho más, me dio una perspectiva más amplia incluso yo ya me levantaba más temprano y me iba bien desayunado y me llevaba un sándwich y me empecé a autocuidar, tan es así que empecé y me metí al karate a practicar un deporte”(justicia divina, 2010).

“En esa etapa comencé a introducirme al ejercicio que de alguna manera me hacía bien. Pero la ideología era para tener una estética o prototipo de belleza” (No generar ideas, 2010).

“**Si mucho**, por ejemplo, **experimentaba con drogas** pero deje de hacerlo, sabes que pasaba que los chavos que no tenían la misma información que tenía yo con mi familia o los sentimientos hacia mi familia, ellos experimentaban cariño con las drogas, emociones”, “hay güey que chido decían”, “para mí no, para mí fue lo contrario, esas sensaciones que ellos es creían sentir es posible experimentarlo sin esas cosas, para mí las drogas no significan una dependencia, **si abuse del alcohol, del tabaco**, de tal manera que casi pierdo mi pulmón izquierdo a causa del tabaco y por el alcohol llegue a tener una ulcera que fui a dar al hospital, (eso ya no fue en la adolescencia); también en el aspecto sexual, yo no tenía relaciones hasta más grande, a comparación de mis amigos, porque en las fiestas de los departamentos a los que íbamos ellos se daban un encerrón con las amigas, pero yo no tenía esa necesidad, ese niño raro trascendió a la adolescencia porque yo no la sentía esa necesidad no fue tan marcada , no sé por qué razón, tenía otras necesidades como tocar, pintar, para mi pintar es como tomar agua cuando tienes mucha sed”(se sentía chido, 2011).

También se presentó el caso de los sujetos que definitivamente no cuidaron su salud, quizá cuando se daba el caso de enfermarse, sus desequilibrios eran leves, de tal manera que podían solucionarlo con medicamento o solo dejarlo pasar, por ello, recuerdan que definitivamente no cuidaban su bienestar.

“No” (Era un chico confundido, 2012)

“Prácticamente **no la cuidaba, fue mi etapa de niño gordito**, mi mamá me decía”, - “tú eras tan flojo que en vez de sacar los cuadernos que te tocaban en cierto día te llevabas todos para no andar sacando”. Precisamente **me dio mucha ansiedad y comía demasiado y el peso no me hacía crecer**, el ejercicio pues con mis amigos, el futbol, el ejercicio que te vienen poniendo en la secundaria, pero ningún deporte practicaba que fuera por hobbies o distracción. No tenía ninguna actividad fuera de la escuela” (yo soy garnachero, 2011).

“Casi no me cuidaba, no he puesto mucha atención en mi persona, porque no hago ejercicio, antes si jugaba mucho basquetbol en la secundaria pero deje de hacerlo y ya no lo he retomado. **Alimentación, no nunca la he cuidado”** (tome el camino no indicado, 2011).

“No, para nada (Muy activo, 2012)”

AUTOCONCEPTO

El autoconcepto, no es otra cosa que el conjunto de ideas o creencias que las personas tienen acerca de si mismos. Dicho en otras palabras es la percepción que tienen de cómo son, o lo que cree saber acerca de si mismo. Incluyendo en ello, las habilidades, capacidades y destrezas que tienen para enfrentarme al mundo, a su entorno y a su vida propia, o a las limitaciones que tienen para hacerlo. Con respecto a este rubro a la mayoría de los participantes les costó mucho trabajo poder describir cómo son. Al mismo tiempo, en cuanto a su percepción de su sociabilidad la mayoría se conciben como personas sociales, sin problemas a relacionarse con sus iguales.

“Físicamente no sé cómo describirme, soy alto, digamos que rebaso un poco la estatura media de la población, complexión robusta, con tendencia a engordar, calvo por herencia, y me parezco físicamente a mi padre (QPD). Socialmente no tengo problema alguno para sociabilizar aunque tengo un defecto, que digo lo que pienso y si algo no me late o siento que es incorrecto, lo manifiesto, a veces hiero susceptibilidades; soy muy selectivo con mis amistades, por lo tanto no tengo muchos amigos, pero por el contrario el lado femenino cuenta con más frecuencia en la lista de éstas, dicho de otro modo, tengo más amigas que amigos, pero de los pocos que tengo soy muy leales y les correspondo como debe de ser. Emocionalmente soy muy entregado, aunque a veces tiendo a ser desconfiado, no me abro fácilmente con alguien a menos que perciba una correspondencia de su

parte, soy sensible, por lo tanto tengo tendencias a ser rudo y algunas veces hostil, me he llevado momentos desagradables que no es fácil dejar a un lado esa posibilidad (Un ser tiránico, 2012)”.

“No sé cómo describirme, mmmm, me puedo considerar como una persona que soy muy innovadora, me gusta innovar todo el tiempo, realmente los problemas no los veo como problemas sino retos a superar, y siento que eso me produce superación más que un problema que pueda martirizar la cabeza, lo único que martiriza es el dinero porque tengo un negocio y debo pagar sueldo, es mi responsabilidad, y no tener eso me causa ansiedad. Me considero una persona responsable, honesta, me gusta mucho la libertad, difícilmente puedo atarme a algo, como sentirme encajonado en una sola situación me produce demasiado estrés, una vez un psicólogo me criticó mucho esa parte,-“eres una persona que ama tanto tu libertad que haces tantas cosas que nada te sale bien”. “Tanto así que me volvió a contratar porque sabía que le funcionaba a la empresa, no le gustaba que fuera como soy, por ejemplo mi personalidad está enfocada a resolver problemas, que aunque sé que nos son más los tengo que resolver, puedo tener un escenario con problemas algunos fiscales de las empresa incluso personales de mis clientes, entonces cuando yo analizo un problema digo a este problema tiene estas soluciones y pongo en marcha pero esa persona necesita tanto de mi en ese momento que no me quiere dejar ir, que me dicen no te vayas de la empresa, no te preocupes, les digo, esto va a ser así y va a pasar así y va a provocar eso, ¿pero por que te produce esa seguridad? Es que así nos comportamos los humanos. Entonces yo creo que yo generó cierta dependencia, si desarrollo un problema y lo soluciono. Por ello que me considero una persona honesta y responsable porque cumplo con los objetivo, me considero muy abierta, no me gusta las personas que yo considero hipócritas y presumidas, ni arrogantes y no me caen bien, me gusta que me den un trato normal, de iguales no de yo tengo un coche y esas cosas, me gusta ver que a gente que trabaja y tiene cosas me motiva, así también tengo que trabajar para tener eso. No me gusta que porque soy tu contador me tienes que hacer esto, nunca me ha gustado que las personas no me hablen con sinceridad, me considero exigente porque me gusta que tanto mi familia valore el esfuerzo que hago para darles lo que les puedo dar, tan es así que exhorto a Manuel, mira el trabajo que hago yo, no me falles pienso en ti en tu hermano para que este bien , ese sentimiento de amor, nos mueve a los 4, y sentarnos a hacer la tarea para que cuando yo llegue nos podamos ir a jugar o a hacer deporte, si no no vamos a poder hacer nada. Me considero que si antes se educaba a golpes ahora yo lo hago con amor, aunque a veces eso se suela a chantaje, ¿no que me que querías mucho?” (risas). “Soy un padre amoroso responsable, me gusta darme mi espacio, **no sé si con eso ya me puedo describir bien**. Socialmente, tengo muchos amigos, por ello tengo este despacho (risas)” (Justicia divina, 2010)

“Yo soy físicamente considero que sano, aunque a veces sufro de colitis, y dolor de espalda en la zona de sacro, solo es constante no limitante, estoy motoramente con todas las capacidades, visual, cognitivamente bien. El color de mi piel es morena clara, mi cabello es chino, no tengo ninguna operación solo una de hernia umbilical que me operaron a los 8-9 años, y a partir de ahí no he sentido ninguna molestia, no hay enfermedades crónicas, no hay alergias, nunca me he fracturado, procuro comer balanceado, aunque en este año han ido en aumento las carnes rojas, procuro hacer ejercicio por lo menos dos o tres veces a la semana, natación y bicicleta, me gusta caminar para compensar los días que no hago ejercicio. Consumo alcohol con frecuencia de una vez por semana aproximadamente ¿cantidad? Quizá medidos en litros 3 litros de cerveza. En la descripción emocional considero que mis emociones están en un equilibrio podría decir que la emoción dominante digamos de 6 meses atrás es felicidad ha habido días en los que encuentro desanimado, dejo que la tristeza me invada, pero solo son días, la mayor parte es felicidad, considero que están en equilibrio porque no hay un extremo de felicidad porque no todo es extraordinariamente feliz. Considero que mis emociones fluyen cuando las necesito, considero que llegan con el nivel que amerita la situación. He dejado de tener emociones que antes pude haber experimentado por ejemplo en las relaciones de pareja deje de tener miedo por infidelidad, en cuanto a ideas, evitar el enojo en cuanto a tener en común acuerdo de lo qué se va a hacer, a dónde se va a ir, principalmente respetar las ideas, creo que he dejado de lado las emociones que en situaciones que socialmente se cree que deberían tener una emoción como la muerte de un familiar, por ejemplo últimamente ha habido una serie de decesos en mi familia y como lo he enfrentado con indiferencia es la palabra que más se asemeja porque pues el sentimiento de tristeza ser al recibir la noticia o al salir del panteón, o sea, mis emociones son circunstanciales que surgen en el momento en el que me encuentro y desaparecen en el momento que salgo de la circunstancias, una vez saliendo de ahí se acaba la emoción, surge en el momento que la encuentro y desaparece en el momento en el que me salgo de la circunstancia”(No generar ideas, 2010).

“Soy un hombre de 1.77, cabello oscuro, cuerpo robusto, soy carismático y alegre, ahora soy muy tranquilo, me gusta relacionarme con la gente, y llevarme bien con todos” (El trabajo me acapara, 2011).

Uuuuhy Cagado, ahí tengo muchos no sé cómo decirlo, no se describirme físicamente, no sé, siento que cada quien recibe algo de mí, no me preocupa mucho físicamente como soy, me considero, no sé chistoso por un lado, por otro lado me

considero mmm no se me han dicho que soy un poco alto, **unos dicen** que soy feo, otros dicen que no tanto, no tengo problemas ni con uno ni con otro, siento que el ser humano se complementa de muchas formas y eso es lo que proyectas con tu imagen, creo yo que mi imagen física es como estoy emocionalmente” (Se siente chido, 2011).

“Pregunta difícil, físicamente, si tengo una estatura un tanto arriba de lo normal, mi cuerpo ahorita si me preocupa, en cuanto empiezo a subir de peso, empiezo a caminar, voy a correr, ahora si me preocupa, pero eso sí, la comida es algo que como que me llena me mantiene alegre, contento, ahora sí que mi personalidad y autoestima depende de cómo me veo y siento que eso lo proyecto” (Yo soy garnachero, 2011).

“Un poco perfeccionista en la cosas que me dedico a hacer, un poco vanidoso en cierto caso, **mmm ¿qué más? creo que no me he puesto a pensar como soy.** Socialmente no se me desenvolver con la gente, rara vez lo soy, o sea si soy sociable pero necesito que las personas se acerque a mí para poder desenvolverme más” (Tome el camino no indicado, 2011).

Físicamente: guapo, hermoso, bello, (risas) una persona normal, no muy guapo pero muy sociable; Socialmente: muy sociable, muy muy sociable, Emocionalmente: ahorita un poquito aislado pero me considero muy alegre” (Muy activo, 2012).

El hecho de que los hombres les cueste trabajo autodefinirse, o lo hagan de una manera muy superficial, al responder lo que están acostumbrados a escuchar de lo que les dicen los demás acerca de ellos, refleja que no tienen una autocrítica de sí mismos pues, en una sociedad en la que vivimos el hombre tiene que estar dispuesto para los demás, debe hacer caso omiso de sus debilidades, por ello es más fácil no poner atención en lo que han construido día a día con su corporalidad, mucho menos, deben ser susceptibles a sus emociones. No se dan

el tiempo de dedicarse el tiempo para conocer lo que tienen y lo que han construido.

Con respecto a la opinión que tienen los participante acerca de su cuerpo la gran mayoría dice que está contento con su cuerpo, que lo cuidan pero esto se contradice con el hecho de que anteriormente mencionaron que no cuidan de su salud, la gran mayoría de ellos. Al preguntarles *¿Te gusta tu cuerpo? Y ¿Padeces alguna enfermedad?* Se complementa con el hecho de si lo sujetos se cuidan o no de su cuerpo.

“Bueno me gusta, ha sido una herramienta de defensa algunas veces, ha sido un modo disuasivo, para que nadie se meta conmigo, aunado a que me ha permitido obtener un empleo donde explotarlo, la seguridad busca ciertos perfiles. Es algo que es muy mío, absolutamente, y por lo tanto lo cuido, no consumo drogas, cigarros o alcohol, es una torpeza echarlo a perder así, con trabajos tomo medicamentos, claro solo en casos de suma emergencia, francamente los evito”. *¿Padeces alguna enfermedad?* “Gastritis y colitis nerviosa” (Un ser tiránico, 2012).

“Lo quiero mucho, me gusta como es, me gusta lo que puede hacer, me gusta que puede realizar toda actividad, que no está limitado ni mutilado, que no está dañado, digamos que me ha salido bueno. Me gusta como es”. *¿Padeces alguna enfermedad?* “No” (No generar ideas, 2010).

“Me gusta mi cuerpo”. *¿Padeces alguna otra enfermedad?* “No” (Muy activo, 2012).

Los sujetos, expresan una cuestión de conformidad con lo que son, con lo que han construido de su vida, con lo que cada quién han hecho de su cuerpo con su modo de relacionarse con los demás. Lo cual refleja que sus enfermedades que

padecen, (pero que no hacen mención) es por un abandono corporal, por esa conformidad, por hacer un hecho que lo que ocurre en su vida es una cuestión de destino y no es algo que cada quien va construyendo día.

“Antes no me gustaba, pero llego un momento en que me resigne, dije ni modo esta es la suerte que me tocó, así soy y así seré toda la vida, si me gusta mi cuerpo un poco, ahora digo es mío, antes no me gustaba. En cuestión de ejercicio no hago nada de ejercicios, limpieza eso soy muy especial en eso. **No casi no me cuido”** *¿Padeces alguna otra enfermedad?* “No” (Tome el camino no indicado, 2011).

“No es lo que deseo, aunque no me quejo soy feliz como estoy ya que sé que importa más como soy que como me veo” (Era un chico confundido, 2012).

“Siento que es algo que no cuido mucho, que si y no, porque así como hay cosas tóxicas que consumo como una cerveza, un vino, a veces fumo, que a veces me mal paso, a veces como de más, mis malos hábitos, eso es lo que regularmente hago (risas), trato de retomar mucho de lo que hacía antes, deje de estudiar porque empecé a tener problemas legales, deje de hacer ejercicio por entrar a la escuela, lo tome como pretexto, pero si me daba tiempo ir con mi novia, me fui por la más cómodo, eso me trajo como consecuencia subir de peso empecé a ser gordito empecé a tener obesidad, **me desatendí de mi cuerpo,** como ahora ya tengo que trabajar, estudiar y mantener, pues ya no puedo ir a hacer ejercicio y ahí me seguí, después ahora si ya voy a poder, la empresa me empezó a absorber y yo me deje porque me traía buenos beneficios económicos, fue contraproducente luego empecé a tener problemas de hipertensión; ahorita he de pesar 97 kg, llegue a subir 115 kilos, y tener problemas de presión alta, un doctor dijo te estás haciendo hipertenso, hace 3 años, y él me puso un stop en mi vida, la gente se propone a juntar dinero para que en su vejez puedan pagar su enfermedad, deja de preocuparte por aquella parte, tengo que luchar por tener un nivel económico para poder hacer ejercicio pero, **siempre me ha gustado exigirme más porque sé que puedo** ir a un gimnasio tener una rutina en forma en manos, y un instructor que me diga cómo utilizar los aparatos, a lo mejor no un atleta de alto rendimiento, pero no para ocasionarme lesiones,[...] Que me hagan un estudio cual es mi masa corporal, ahora ya llevo 3 meses en *sport city* un rutina de ejercicios para ayudarme con esos, empecé a ir a la escuela, deje el cigarro, evito no emborracharme, alguna vez me dijo mi mamá no sé por qué haces eso, quizá porque no lo hiciste en la adolescencia, porque yo me iba ya grande, ya con mis hijos. Finalmente puedo decir que lo supere, es padre, pero

tiene sus consecuencias nunca tuve un accidente, pero me enferme de la presión arterial, problemas familiares porque no llegas, problemas personales, porque conoces una amiguita y cosas así, te desubicas que quizá no es malo pero hay que saber, y para eso se requiere madurez, lo que siempre me ha traído buenas cosas en mi vida es hacer ejercicio, estudiar, tener una práctica y divertirme [...]. Cuando empecé a conocer los vicios nos quedábamos sentados en las fiestas y yo chupando, causaba tristeza, preocupación en mi esposa, preocupación a mis papás. Eso no, yo dije no no no, si lo importante es divertirse, y si me invitan clientes voy con mi esposa e hijos. Mis relaciones, ya no son de vamos a x lugar a hacer despapaye. Volví a retomar la parte de volverme a cuidar, buscamos ayuda de la nutrióloga, para que nos dijera que comer y que no comer, en realidad podemos comer todo, nada más que esa mala idea de los mexicanos porque la gran mayoría el tomar refresco en la comida, súmale el que te echas después por ahí, si lo haces diario una panzota que se te hace”. *¿Padeces otra enfermedad?* “De momento no” (Justicia divina, 2010).

“Está bien, de hecho me agrada como es físicamente, interna pues si tiene sus problemillas en sus órganos, pero pues como que todo está de acuerdo a como deber ser y es algo que si me tiene contento”. *¿Padeces otra enfermedad?* “No” (Yo soy garnachero, 2011).

“Ha pasado algo raro porque mi desarrollo biológico sexual fue muy lento, eso me agrada porque me fui conociendo poco a poco, **trato de ser amable conmigo mismo, mas ahora porque antes vivía, estresado a las carreras todo loco y eso me enfermo de los nervios y no me gusto,** de mi cuerpo puedo decir que me gusta actualmente, porque yo he practicado danza desde hace 16 años, y tuve una etapa de mucho trabajo con danza, y desarrolle fuerza física con mi cuerpo, no marcado. Trato de conservar eso, me agrada mi cuerpo con mi pareja es poca madre, es intenso, es puro, muy padre, **me siento muy bien, con mi cuerpo**”. *¿Padeces otra enfermedad?* “Yo creo que no, me cure de la ulcera me curo la homeopatía y medicina tradicional” (Se siente chido, 2011).

RELACIONES SOCIALES

En esta parte de la entrevista se exhibirá la forma en que los entrevistados expresan su afecto y por el contrario cómo expresan su desacuerdo ante una situación. Esto con el fin de indagar sobre su represión o expresión de sentimientos, pensamientos y actitudes. Se inquirió *¿Cómo expresas tu afecto?*

“Principalmente con palabras y con acciones, besos, abrazos, detalles”. *¿Cómo expresas cuando algo no te agrada?* “Lo expreso a manera de que la otra persona involucrada lo entienda y no sienta que estoy agrediendo o minimizándolo o tachándolo de incompetente, si es conmigo mismo pues se trata de un enojo, dejo que el enojo fluya, que haya ideas de enojo, hasta ideas de arrepentimiento, cuando se trata de algo que tenga que ver conmigo y después ya recapitulo, y lo soluciono; cuando se trata de tristeza, creo que la tristeza es una de las emociones que más racionalizo y que más están en relación con mi egoísmo porque en tanto no me pase a mí, no me afecta y no hay emoción”. *¿A quién acudes para platicar, cuando tienes la necesidad de hacerlo?* “A mis amigos más cercanos principalmente”. (No generar ideas, 2010).

“De muchas formas, si es verbal, si es alguien que no conozco, tu percibes a las personas a veces sin conocerlas sientes si es una persona buena o no tanto, si puede compaginar contigo, en lo que uno entiende bueno o malo, pero generalmente soy amable, me gusta ser cortés, diplomático, de repente suelto algunas bromas pero no a todos les gustan, así soy mi cabeza es muy espontánea, todo lo que pienso lo digo de una forma brutal, en general soy amable educado”. *¿Cómo expresas tu inconformidad?* “De muchas formas, verbalmente hablando me pongo muy serio, lo que siento por dentro, un poco de enojo que no algo no parece o siento una injusticia por alguna razón o siento que alguien dijo algo mal de mí pues si soy muy serio y muy puntual, pero me no me gusta ser sincero, no me gusta hablar mal de la gente, pensar un poco y manifestarlo verbalmente y serio, en mi pintura lo expreso un poco, el tema principal desde que pinto ya como artista formado es la desigualdad social y con la música un 50% es de manifestación de denuncia de injusticia”(Se siente chido, 2011).

“¿Hacia quién? Es diferente. Hacia mi familia es diferente con todos los integrantes por ejemplo porque con mi papá, si el necesita ayuda y yo le ayudo, es la forma de demostrárselo, con mi mamá por su cuestión de ser mujer y ser más sentimental es más fácil que si yo le puedo dar un abrazo o tan solo con palabras, es mas por palabras que por acciones. Mis hermanos son más serios pero puede ser que los abrace, pero como que tampoco me nace decirles te quiero porque no estamos acostumbrados, por ejemplo hay muchos que a su mamá saludan de beso y con mi papá no, no es algo que quisiera, conforme fuimos creciendo no las fue quitando, con mis abuelitos les teníamos que dar su beso, nosotros con mi abuelita no hay problema pero con mi abuelito no, es una tradición que fuimos quitando, el afecto como expresarlo es diferente”. *¿Con otras personas?* “Seria parecido como con mis hermanos, algo físico, algo como con palabras”. *¿Con tu pareja?* “Pareja es totalmente diferente porque no existen barreras lo puedo hacer verbal físicamente, con el hecho como que siento que hay una conexión más fuerte, tal solo el hecho de ver porque hace las cosas, ciertas acciones demuestran que lo hago por cierta cuestión, me gusta ser congruente, mi afecto por las personas dependen de la personalidad de la otra persona”. *Cuando tienes algún problemas ¿a quién acudes?* “A mi pareja” (Yo soy garnachero, 2011).

Se da el caso total de la represión que no tiene un asidero para poder descargar las situaciones con gran carga emocional y así poder liberarse de esas situaciones. La educación tan marcada que existe entre géneros ha llevado a que los hombres guarden y repriman las emociones experimentadas, a veces lo expresan únicamente en modo de gestos, de alcoholismo, en desquitar su emoción en otras personas, en autocastigarse con no expresar dolor físico o contento con la propia personalidad, depresiones y exaltación de las enfermedades, incluso padecer cáncer.

“Abiertamente, si quiero o estimo a alguien se lo digo, si puede ir acompañado por una buena charla, flores o una agüita de limón, que mejor”. *¿A quién acudes cuando necesitar ser escuchado?* Es difícil, quizás a un amigo o amiga, pero es complicado acercarme a ese sentimiento de ser escuchado, me he acostumbrado a dirigirme a mí mismo, que difícilmente acudo a alguien con la plena necesidad, claro si se da la ocasión pues dejo salir lo que siento, pero no mando un S.O.S. de manera recurrente”. *¿Cómo expresas tu inconformidad?* “Gesticulo mucho, así que muchas

veces no es necesario decirlo, aunque no pierdo ocasión para hacerlo” (Un ser tiránico, 2012).

“Básicamente siempre me ha gustado sentirme aceptado y querido, siento que hasta a cierta parte es una virtud y a la vez un defecto, creo que es una virtud porque las personas que yo conozco, yo siento que ofrezco mi amistad sinceramente, hasta cierto punto soy su apoyo, hay personas que me conocen en poco tiempo y me dicen porque me quieres ayudar, yo creo que nos podemos ayudar mutuamente, ese afecto me ha traído buenas relaciones, porque cuando se dan cuenta que soy sincero, y llegamos a ser muy buenos cuates; pero resulta ser contraproducente, porque la gente lo ve como que es bien menso, me lo agarro de bajada, hay un exceso de confianza, entonces cuando eso pasa mis relaciones personales cambian con esas personas, ya no soy el buena onda, empiezo a delirar y poner ciertas reglas y ese tipo de personas empiezan a cambiar conmigo, debido a que yo me quiero dar tiempo libres, como leer, hacer ejercicio, incluso dormir, no lo puedo hacer porque ya me estuve estresando 3 horas pensando que mala onda con el cuate que se aprovecha de mi tiempo, por eso delimito, Con mi familia soy muy relax, nos vemos en la tarde, vamos al cine, es así”. *¿A quién recurres cuando tienes un problema?* “Si he sentido mucho ese deseo de poder platicarle a alguien un problema, dado que mis problemas preocupan a muchas personas como a mi esposa o mis hijos, quizá a mis papás. Básicamente platicar un problema a alguien, menos trato de buscarle posibles soluciones y actuó, y entonces les platico a mis papás o Tere, y les digo hay este problema y hay estas posibles soluciones y he visto que podemos, los deja más a gusto a mi familia. Antes era otro tipo de persona, me valían las personas veces evitaba en la medida de lo posible solucionar el problema, yo me hacia el imposible y la otra persona se desesperaba, después yo tenía que llegar a otro tipo de arreglos, hoy en día ya cambie esa actitud me di cuenta que eso era de cobardes, el no enfrentar los problemas, ahora ya los enfrento, aunque yo digo, no sé qué voy a hacer? Pues después lo enfrento, antes incluso me consideraba una persona mentirosa, pues me decían tengo un problema y yo les inventaba una solución o les decía que ya estaba resolviendo sus problemas, cuando a lo mejor ni lo había revisado, y cuando tuve consecuencias pensé que no era la forma de afrontar los problemas y resolverlos. Antes me consideraba mentiroso, y yo les decía si si yo te lo resuelvo y me producía estrés no poderles decir que no, y les decía es que ya estoy en marcha, creo que era muy vale gorro, y obtuve otro tipo de consecuencia y ahora me di cuenta, y hoy en día afronto la situación y eso me hace responder mis problemas. Llegue a escuchar que me dijeran me irresponsables contador, y esas palabras resonaron en mi cabeza, y pues ahora les soy sincero si puedo o no resolverles sus necesidades a mis clientes. Incluso fui juzgado y criticado por mi propia familia, realmente me di cuenta que nadie te va a solucionar tus problemas ,

que hay personas que te escuchan , como mi esposa, pero si no hay una respuesta segura de cómo resolver los problemas, hay dos formas de hacerlo, el tiempo, pues el tiempo va acomodando las cosas, y no es necesario forzar cuando sabes que el tiempo actúa y que tu puedes actuar de inmediato, eso me ha traído cosas buenas porque me ha hecho independiente autoconsciente” (Justicia divina, 2010).

“Creo que he sido una persona que no demuestra mucho su afecto, soy muy limitado en esas cosas, necesito ser muy cercano para poder dar un abrazo, soy muy seco.” *¿Cómo expresas tu forma de pensar?* “Hay veces que si me lo quedo, y otras veces lo platico con mis propios hermanos a los que les tengo que decir a ellos, más que nada es con mis hermanos, **no tengo casi amigos a los que me gustaría contares mis cosas prefiero a mis hermanos**” *¿Cómo te hace sentir eso?* “Bien”. *Cuando tienes problemas ¿A quién se lo comunicas?* “Mi hermano Eric o mi mamá, dependiendo el problema” (Tome el camino no indicado, 2011).

“A veces me reprimo, pero conociendo que me quieren mucho me doy a querer, también lo expreso directamente, abiertamente y verbalmente *¿A quién acudes cuando necesitar ser escuchado?* “A mi madre” *¿Cómo expresas tu inconformidad?* “A gritos” (Muy activo, 2012).

PAREJA

La elección de pareja es un evento importante a lo largo de la vida de un individuo, ya que en la manera en que conciben la relación de pareja, dependerá una buena parte de las emociones que emanen a partir de la relación. Las emociones que se construyan a partir de cómo se lleve a cabo una relación de pareja. Se interrogó a los participantes *¿Qué representa una pareja para ti?*

“El complemento que necesita todo ser humano para alcanzar la paz interior y definitivamente es un pilar en el desarrollo interior y exterior de mismo, cuando se trata de pareja la lealtad es tacita, una pareja viene siendo el conjunto de mi mejor amiga, mi confidente, mi amante, mi novia, mi juez, mi compañera, en fin muchas cosas” (Un ser tiránico, 2012).

“En algún tiempo, en el noviazgo, yo tenía la idea de mi esposa de una chica alegre de hacer todo lo que queríamos , de hacer cosas que no debíamos hacer y las hacíamos, y cuando tuvimos al primer bebe, yo empecé a idealizarla como si fuera un templo sagrada y esa forma de idealizarla y ella también a mí, lo llevo a hacer por lo que yo hacía, ella llevo a pensar que yo no merecía una esposa como ella, ahora hemos superado esa parte, nos vemos como pareja, como un mutuo apoyo, ella participa en las actividades que yo realizo, yo le ayudo, ella me ayuda, ya está dentro de mi propio entorno, y antes no, era cada quien tena su propio entorno y así no funcionaba. Hoy en día la veo como mi pareja, como una compañera, una amiga regreso la confianza, porque el hecho de que cada quien andaba por su lado, nos trajo problemas de todo tipo, pero hoy en día nos salvo haber vivido una mala experiencia, porque nos dimos cuenta de que teníamos que platicar mas, apoyarnos más, Tere para mí es un símbolo de respeto , porque ha sabido ganarse el respeto de todos, incluso otros la admiran y pues siempre que me hablan de ella, habla bien de ella, tanto familia como gente externa, y eso me hace creer que tengo una excelente esposa”(Justicia divina, 2010).

“Siento que es algo que te tiene que satisfacer, porque vas a estar bastante tiempo con ella debe haber algo que los una, si bien es cierto muchos dicen que debe ser un complemento, yo creo que debe ser un todo, es un individuo, cada quien tiene su vida, las dos se unen para llegar a un acuerdo, las parejas perfectas no existen, y sé que tenemos diferencias que podemos mediar un poco para llegar un convenio, para tratar de hacer más ligera esas cuestiones que no agradan. Una pareja debe de ser capaz de decirte lo que siente y piensa porque la base es la comunicación, porque luego uno dice que la relación es perfecta, y resulta que eso es lo que crees porque eso te satisface a ti pero no ves si eso le satisface a tu pareja, la pareja es comunicación, llegar a acuerdos y buscar en los mejores términos que ambos estén bien” (Yo soy garnachero, 2011)).

“La parte fundamental de tu vida” (Muy activo, 2012).

Los testimonios anteriores reflejan que una pareja para ellos representa la otra parte de tu vida, es decir el complemento, como si ellos no fueran seres

completos y por ello necesitan de una pareja que los complemente, que los llene, quizá es complementar esa parte que ellos mismo no se han explorado como seres independientes, individuales.

En cambio el resto de los argumentos, hablan de una persona con quien compartir el tiempo de su vida, sin dejarle a la pareja la responsabilidad de ser, la conciben como un ser independiente de ellos, claro, también dándole su importancia como pareja.

“Muchas cosas, compañía, comprensión, ayuda mutua, no se muchas cosas, no sé, yo creo que uno no puede terminar de pensar las cosas que puede significar, porque puedes vivir y pasar tantas cosas con una persona que no puedo describir bien” (Tome el camino no indicado, 2011).

“Actualmente representa renacer, replantearme, reencontrarme, es maravilloso estoy enamorado, yo pensé que el sentimiento de enamoramiento era cosa del pasado y ahora no lo vivo con más intensidad, vivo enamorado de mi pareja , en todo momento intento respetarla, entenderla, hacerla sentir mil maravillas de muchas formas y lo logro, y ella también lo logra, porque ya no somos niños, tuvimos experiencias similares, y ahora con este enamoramiento, porque para ella también fue una sorpresa volverse a enamorar, lo cuidamos mucho, somos como adolescentes pero a la vez, somos gente que ya sabemos que si hacemos algo emocionalmente o impulsivamente en respuesta instintiva pues no, ahora sabemos que las cosas se tienen que asimilar de otra forma, y eso te permite ser más libre, romper muchas cosas, te permite ser bien sincero porque te estás queriendo antes que ella, porque cuando tú te quieres ya quieres al mundo.[...]La última época fue muy loca porque estuve con varias, entonces muy dura, (*risas*), muy experimental, hasta me rió del recuerdo”(Se siente chido, 2011).

“Pues representa la unión de dos personas para compartir lo que es cada una dentro de la relación, es una coincidencia sincronización de a veces actividades, llegar a acuerdos, de vivir momentos juntos y es dejar ser como cada uno es, es recibir y disfrutar lo que la otra persona te dé y en algunas ocasiones si se puede apoyar” (No generar ideas, 2010).

SEXUALIDAD

La sexualidad es tema que va cargado de muchos prejuicios en una sociedad como la nuestra. La concepción de la masculinidad hace que hombres comúnmente solo se reduce al coito y al placer genital. Existe una doble moral, ya que el acto sexual entra en un juego en donde los hombres ponen a prueba su capacidad en el acto, pero pocas veces comentan los problemas que surgen en experiencias insatisfactorias. En ocasiones, no se vive como algo natural y enriquecedor, ya que existen barreras, por ejemplo en el contacto corporal, lo que no permite desarrollar sensibilidad y empatía con lo que siente la pareja. Por otro lado, este rubro es interesante pues permite evaluar sobre la perdida de energía a través de la sexualidad de los participantes, para lo cual se les interrogo sobre *¿Qué representa la sexualidad en tu vida? ¿Frecuencia de las relaciones sexuales? ¿Al inicio de tu sexualidad experimentaste la masturbación?*

“Es un extra en la relación de pareja, realmente no creo que tenga que afectar en ésta de no tener sexo de manera habitual; es importante pero no imprescindible para tener una buena relación”. *¿Frecuencia de las relaciones sexuales?* “Normales. Desde hace ya un par de años reducidas a mi pareja, a veces otra más, nada más”. *¿Al inicio de tu sexualidad experimentaste la masturbación?* “Por supuesto” (Un ser tiránico, 2012).

“Es algo muy importante para mí, creo yo, es algo que norma mi conducta (*risas*) porque, mira te voy a platicar de mi adolescencia, en la adolescencia yo empecé a descubrir mi cuerpo, me di cuenta que me gustaban las muchachas, yo quería estar con una muchacha, y después de esa etapa, como que ¿qué paso? Tranquilo, tranquilízate y empecé a combinar sexualidad con valores, me doy cuenta que no puedo tomar a la mujer como objeto para satisfacerme, me doy cuenta que es un ser como yo que quiere, y conozco. Tere ve la sexualidad como yo la veía con valores, y

vimos algo que nos podía regular, sin embargo, antes de Tere , pues yo decía vamos al cine con mis primos y vemos a las mujeres, nunca me gusto ir a bares a pagar por ver mujeres o entrar con ellas, me di cuenta que ese deseo de conocer muchachas y yo pensaba que esa muchacha fuera mi novia y a pensaba más cosas, y yo llegue a tener novias que me decían ven mañana va a estar mi casa sola, pero yo me di cuenta que eso no quería porque para mí la sexualidad representa valores, alguna vez una amiga me decía eres un menso y lo único que tienes que hacer es ponerte condón, ella decía, las cosas para lo que son, y yo decía , no eso yo no quiero, yo no puedo tomar algo por satisfacerme no, debe ser algo que a través de la sexualidad yo pueda expresarle mi cariño a la otra parte, por eso te digo que eso norma mi conducta. A veces tenemos que darnos el espacio porque los niños ya no están tan chiquitos, hemos comprado libros para saber cómo abordar esas preguntas y por lo que hemos leído, no hay que contestarles más de lo que ellos preguntan” *¿Frecuencia de las relaciones sexuales?* “Si es regular, 3-4 veces a la semana, muy activo” (Justicia divina, 2010).

“Es uno de los puntos con mayor importancia individualmente, es importante porque implica desde el cuidado físico y tiene aspectos mentales desde la creatividad, el deseo, es una de las partes más importantes dentro de una pareja”. *¿Frecuencia de las relaciones sexuales?* “En promedio es de una vez por semana” *¿Al inicio de tu sexualidad experimentaste la masturbación?* “pues sí, es necesaria para aprender” (No generar ideas, 2010)

“Muchas emociones pero la que predomina es la pasión, ese encanto, esa excitación, esa lumbre que te enciende , yo vivo excitado al pensar en mi pareja no en el sentido sexual, solamente sino físico, mental, emocional, no puedo presumir tampoco, pero tengo ese replanteamiento de muchas cosas incluso biológico, yo me he llegado a sorprender porque es mucha actividad la que ejercemos muchísima, diario pues, en un lapso muy amplio de tiempo, y de repente los hombres somos catalogados como que se les para cada 5 minutos .y ya, no, pero también eso madura también cuando aprendes a controlar eso, también eso es maravilloso, porque cuando aprendes a controlarlo, como cuando controlas tus caricias, controlas todo el acto sexual, los hombres son catalogados como que se excitan, se calientan, penetran, eyaculan y se duermen y pasa una hora y se recuperan, y otra vez , y es no , nada de eso, o sea si biológicamente sí, pero llega el momento en que eso son herramientas que empleas. Sexualmente cumplo con todos mis objetivos sexuales con todos esos morbos pornográficos que en algún momento llegaron a ser solo eso, deseos, los cumplo y sexualmente es una plenitud, un reconocimiento y un intercambio, veo estrellas, y nunca me había pasado eso, porque no había estado en esta etapa”. *¿Frecuencia de*

las relaciones sexuales? “yo me he llegado a sorprender porque es mucha actividad la que ejercemos muchísima, diario pues” *¿Al inicio de tu sexualidad experimentaste la masturbación?* “No puedo nombrarlo abuso, pues se, todavía quien dice que no es porque ya no puede o porque lo vigilan, yo creo eso como hombre, la masturbación socialmente ha sido satanizada, yo creo es algo bueno porque se siente chido, si fuera malo dirías ha no manches me duele. En la adolescencia si fue mucha, si me masturbaba a escondidas de mi esposa, entonces imagínate, se dormía y me masturbaba, se iba y empezaba a masturbarme cada tres horas y chido, todavía lo hago”(Se siente chido, 2011).

“Tienes su grado de importancia, no creo que sea lo más alto, considero que lo más importante es poder brindar con tu pareja sentimientos, sentirte bien, porque creo que la sexualidad es meramente animal y reproductivo aunque el hombre lo ha asociado con el amor, yo digo que va en segundo , lo principal son los sentimientos, cómo te sientes con tu pareja, porque al fin y al cabo la sexualidad y como se ha asociado con el amor, es para dar limites para no estar con cualquier chico o chica” *¿Frecuencia de las relaciones sexuales?* “Depende de las circunstancias, y depende del momento ahora lo catalogo como Frecuencia media”. *¿Al inicio de tu sexualidad experimentaste la masturbación?* “Yo creo que principalmente en los niños se da en la adolescencia, no se pero hasta en los mismos compañeros si, desde el termino -¿ya te la chaqueteas? Y si 99.9% de los niños. Yo creo ahora se podría decir si mucho o poco, depende con que lo comparas o con que no, simplemente fue cuando fue necesario tal vez como exploración a tu cuerpo, nuevas sensaciones, pero se quedaron hasta el momento en el que fue pertinente, yo creo que para conocer tu cuerpo, cuando lo hubo no fue tan frecuente” (Yo soy garnachero, 2011).

“No lo había pensado, yo digo que es algo muy, demasiado importante como para una buena comunicación para tener un buena vida con ella para sentirse a gusto los dos tener una buena vida como pareja”. *¿Frecuencia de las relaciones sexuales?* “Yo creo que baja” (Tome el camino no indicado, 2011)

“Representa muchas cosas, pero considero que es algo muy muy importante porque sexualmente soy muy activo” *¿Frecuencia de las relaciones sexuales?* “Muchísimas, diario” (Muy activo, 2012)

¿Frecuencia de las relaciones sexuales? “1 a 3 veces por semana” (Era un chico confundido, 2012).

Cabe aclarar que abordar el tema de la sexualidad fue un tema difícil para mi como entrevistadora y para los entrevistados, me daba la impresión de no sentirse cómodos de hablar de un tema tan “delicado” y sobre todo dar detalles como la frecuencia de sus relaciones sexuales, con una mujer a la que no le tenían su entera confianza, eso por un lado.

Por otro lado, los entrevistados expresaron darle mucha importancia a la actividad sexual, es muy importante en su vida pues es una actividad que según sus respuestas tiene una frecuencia alta en su práctica. Además de que involucra la conjunción con otra persona y es cuidar su percepción física propia, sentimientos, como la contraparte de las carencias, la competencia y satisfacción del deseo propio.

Claramente se ve la influencia marcada de cualquier tipo de medio sobre la sociedad con respecto a la sexualidad que se debe ejercer, pues todo el tiempo estamos bombardeados de promoción sexual, lo que invita al individuo a explotar su sexualidad con el único motivo de conseguir placer. Lo que deja entrever una sociedad que consume sexo para tapar sus carencias personales.

ALIMENTACIÓN

Nuestra alimentación ha tenido una serie de transformaciones a lo largo de la historia, desde la época prehispánica hasta las nuevas tendencias. La alimentación llevada por los individuos antes de la colonización de México, era una comida muy rica en vegetales y con muy poca preferencia por las carnes de

animales. También se puede agregar que eran productos obtenidos de manera natural, sin conservadores, ni procesos de industrialización. En algunas personas y sobre todo en algunas situaciones se le da preferencia a lo que “gusta”, a lo que la gente considera “sabroso” que por lo que verdaderamente nutre. La ingesta de alimentos se ha vuelto un tema de relevancia, pues normalmente se asocia con el inicio de las enfermedades como la más común la obesidad y diabetes, pero inicialmente, en este trabajo se ha analizado sobre en la ingesta de alimentos y su relación con la perdida de energía, si es que los alimentos que se ingieren devuelven al sujeto los nutrientes necesarios para recuperar la energía perdida día a día dependiendo de las actividades década quien. Por parte de la alimentación, se les preguntó a los participantes *¿cómo es tu alimentación?*

“De todo un poco, aunque prefiero la comida casera, por el trabajo no puedo evitar comer comida rápida y económica, y es mas en la calle que en casa”. *Incluyes verdura ¿Cuáles?* “Si, variada puede ser desde zanahoria, brócoli hasta apio, lechuga etc. aunque he de reconocer que no siempre, pero no tengo problemas para comer verduras”. *Fruta ¿Cuáles?* “Es más escaso el consumo francamente, no es que no me guste, si no que no estoy muy acostumbrado a comer fruta, aunque me encanta la manzana amarilla, el plátano y la pera”. *Cereales ¿Cuáles?* “Cuando vivía con mi ex, consumía cereal casi todos los días, mas en las mañanas, aunque de igual modo en las noches”. *Azucares ¿Cuáles?* “Ahí sí, me encanta los dulces, el chocolate, así que no pierdo oportunidad de consumirlos, me puedo comer una o dos bolsitas de dulces sin problema en una sola sentada, lo mismo con el chocolate, si me obsequian una caja de éstos, es solo cuestión de abrirla, para darle el final merecido en poco tiempo”. *¿Agua?* “Bastante, si es natural o de sabor me da igual, he de reconocer que el refresco de cola me gusta bastante, aunque sé que hace daño, trato de no consumirlo en grandes cantidades, pero no dejo de hacerlo”.

¿Preferencia de algún sabor? “bueno prefiero los **sabores dulces** chocolate, dulces en general. El picor en la comida algunas veces, no me late la combinación de comida con algo dulce que le ponen piña, o salsa de tamarindo, o algo así. Lo acido solo el

limoncito en tacos de sudadero o pastor. Lo amargo para nada por eso no bebo alcohol ni fumo, eso sabe a conventos”.

¿Cómo es tu alimentación?

“En el desayuno cereal, fruta, café, y un platillo como quesadillas, sincronizadas, huevo, pero no me gusta que me de lo que sobró de la comida. En la comida es la parte donde mas como, sustituimos el refresco por agua, sopa a veces de pasta, a veces de verduras, y guisado a veces lo repito hasta tres veces. La carne casi no la incluyo porque como tuve al presión alta, si comemos carne, pero ya no como antes, porque comíamos diario. A veces pollo, a veces pescado, a veces atún, a veces la carne roja, le vamos variando”. *¿Bebes alcohol?* “Ya no, era mi mejor cuate pero ya no”. *¿Fumas?* “No, ya no” *¿Sabor preferido?* “**Picoso**”

“La mañana es entre 11am y 12: cereal, o yogurt. La tarde es entre 2 y 3. Algún tipo de carne, en su mayoría pollo, luego res y luego pescado, y verdura cocida en su mayoría. Y la noche es entre 6 y 7. Es fruta dos porciones, por ejemplo dos manzanas. No fumo, solo alcohol, fin de semana como 3 litros de cerveza o más. En ocasiones brandy, whisky u otro tipo. *¿Preferencia de algún sabor?* “**Salado**”

“Regularmente como carne, solo muy pocas verduras de vez en cuando como pepino, zanahoria, papa. Fruta, solo fines de semana como manzanas, mango, sandia, melón y papaya. Cereales, solo zucarcitas, de vez en cuando. Tomo agua simple y a veces refresco”. Fumo 4 cigarros al día mínimo y bebo alcohol con regularidad. *¿Preferencia de algún sabor?* “**Picoso**”

“Solo como en el desayuno y comida, a veces solo comida. No puedo llamar desayuno a un café o un yogurt de beber que me tomo toda las mañanas, mi café del *oxxo* y pues ahorita he estado comiendo donitas, como a las 6-7 de la mañana; después me da hambre y generalmente como a las 11 me traen mi quesadilla o un sándwich, papas y procuro tomar jugo, y ya como eso de las 2-3 ó 4 de la tarde como, a veces es corrida, a veces ensalada, atún, antojitos, tortas, tacos, quesadillas, a veces me voy al mercado allí hay muchas cosas, últimamente voy a los tacos de mixiote, hoy comí pizza”. *¿Incluyes Verdura verde?* “Si casi diario” *¿Pero en qué momento?* “Pues con la verdura que me acompañan mis guisados”. *¿Consumes fruta?* “Esa no he comido, pero regularmente 1 vez a la semana, antes comía diario”. *¿Cereales?* “Cada 3 días”. *¿Azucars?* “Mucha”. *¿Agua?* “Si mucha”. Alcohol, desde el

viernes , sábado y domingo, el sábado con mis cuates en el ensayo si nos pasamos de copas. *¿Preferencia de algún sabor?* “Salado, luego dulce, y después picoso; amargo y agrio no me gustan”

“Entre comidas como lo que se me cruce en el camino, si se me cruza una quesadilla o una gordita. Desayuno a las 8 am es algo mas cotidiano, es leche con una o dos piezas de pan. Comida, el horario, no tengo un horario fijo puede ser a las 3-7pm carne, raramente vegetales y todo eso, un poco pescado, pero mayoritariamente carnes”. *¿Alcohol?* “Muy poco en reuniones de una o dos copas, eso a veces”. *¿Fumas?* “No” *¿Preferencia de algún sabor?* “Dulce, luego picante”

“Normalmente Desayuno 9 am, desayuno comida. Como de 2 a 3 pm y a veces me salto la cena. A veces me salto la comida hasta las 6 y es cuando me la salto la cena”. *¿Qué desayunas?* “Desayuno mmmm compro un yogurt para beber; en la comida casi nunca como en mi casa, es salir a fondas donde compro comida corrida”. “No fumo y casi no tomo alcohol”. *¿Preferencia de algún sabor?* “Salado, después el picoso y el dulce, en ese orden”

“No tengo una alimentación balanceada, y como 2 o 3 veces al día”. *¿Horarios?* “No tengo horarios”. *¿Qué comes regularmente?* “No tengo balanceado nada, un día como mucho de algo, y quizá hasta dentro de 15 días, pero nada balanceado”. *¿Agua?* “No tomo mucha”. Fumo y bebo con regularidad *¿Preferencia de algún sabor?* “Acido, después picoso”

DOLOR DE SACRO

Finalmente se indagó acerca del dolor de sacro se les pidió que: *Describe: Frecuencia/duración / intensidad/rigidez/frialdad/ calor ¿Tratamiento recibido? ¿Tiempo de padecerlo? Este con el fin de conocer su dolencia, estudiar el abandono corporal al que se someten estos individuos. Además se interrogó sobre ”. ¿Cómo es tu pie? ¿Padeces pie plano? ¿Cómo es tu postura? ¿Algún*

evento significativo que asocies con el inicio del dolor de espalda? Par determinar si no es una causa orgánica la causante del dolor de espalda.

“Desde que baje de peso, ya es muy raro que me duela, de lo contrario, cada vez que me levantaba en las mañanas, venía acompañado de un fuerte dolor, me dejaba hacer distintas cosas pero con la limitante notoria”. *¿Tiempo de padecerlo?* “Desde hace poco mas de 15 años”. *¿Tratamiento recibido?* “Desde el ortopedista, hasta medicina alternativa (masajes), medicamento de patente para aminorar el dolor y la inflamación, ventosas, masajes, calor local, luz roja, almohada entre las piernas al dormir”. *¿Estás diagnosticado medicamente?* “Si fui tratado en su momento en el ISSSTE y a la par en el Instituto Nacional de Rehabilitación”. *¿Qué actividades te impide hacer?* “Moverme con libertad, subir escaleras, agacharme, estirarme, dormirme boca arriba, me limita mucho para ir al WC”. *¿Qué haces ante una crisis de dolor?* “Me auto médico, metamizol, destroprofoxifeno, diclofenaco sódico, bedoyecta, calor local, almohada etc”. *¿Ha cambiado el padecimiento desde que inicio a la actualidad?* “En mucho, me dijeron en el INR, que mientras no bajara de peso no se vería mejoría, así que fue lo que hice, y ya llevo años que no presento crisis alguna, si de vez en cuando aparece un ligero dolor, pero solo el bajo un poco la velocidad, coloco mi almohada entre las piernas al dormir y mejora al otro día el síntoma”. *¿Se lo comunicas a alguien cuando tienes dolor?* “A veces, aunque es notorio cuando tengo el problema, que no hace falta decir nada”. *¿Algún integrante en tu familia lo ha padecido?* “Parece ser que mi abuelo materno. Y bueno aunque parezca increíble, mi madre lo padece, pero está muy, muy pasada de peso, hasta las rodillas de causan dolor”. *¿Cómo es tu pie? ¿Padeces pie plano?* “Es en proporción a mi estatura y compleción, y no padezco de pie plano”. *¿Cómo es tu postura?* “Recta, trato de no curvar la espalda, levanto el mentón y así camino”. *¿Algún evento significativo que asocies con el inicio del dolor de espalda?* “Evento no, ninguno, mas lo relaciono con el descuido que tuve al cargar en mis trabajos iniciales”.

Su dolor lo atañe a una situación de cargar pesado, es alguien que no se ha abandonado con respecto a su dolor, pues buscó ayuda médica, ya qué le dieron un diagnóstico, su tratamiento ha sido desde medicamentos hasta tratamientos alternativos que mejoren su situación, anteriormente este participante mencionó que en la medida de lo posible trataba de evitar ingerir medicamentos, conoce su

dolor que puede alivianarle el hecho de recostarse con una almohada entre las piernas, por ejemplo.

¿Cómo es tu dolor de espalda? “Me he dado cuenta que se me produce cuando estoy tenso, la tensión me produce ese dolor tan es así que a mayor estrés, mayor dolor, eso es uno, y dos si adquiero posiciones chuecas o me acuesto mal, experimentó el dolor, menos no”. *Duración?* “La cosa es que luego digo ya no estoy estresado y me duele, pero ya cuando descanso, duermo, rezo, y se me quita y me pongo pomadas o cosas así? *¿Intensidad?* “Hace como 3 años me dio muy fuerte pero después de eso ya no me dolió tanto. Ese dolor es como que siempre lo tienes aquí” *¿Relacionas el dolor de hace 3 años con una situación emocional?* “Pues de hecho de estar involucrado con una empresa que trabajé 10 años con ellos, y tenías muchos problemas internos, ya no me sentía a gusto muchas envidias y renuncié. Resulta que al dueño de la empresa lo cachan con que su amante era la secretaria, y pues yo en el momento, yo me pongo entre la esposa del dueño y la secretaria para que no llegaran a los golpes, pero la familia lo vio como que yo defendí a la secretaria y de ahí se desencadenaron una serie de problemas hacia mi persona, yo era el vicepresidente general y me empezaron a cuestionar las actividades de mi trabajo, pero ¡oh sorpresa! Que voy a que me den mi finiquito, pues que no me lo podían dar, demande laboralmente y me contrademandando penalmente, yo consulte abogados y me dijeron que no tenían por donde, le buscaron y en agosto de 2007 fui a dar al reclusorio 3 meses, y ahí eras unos estreses tremendos, gente muy mala, hay gente buena también, yo lloraba mucho, extrañaba mucho a mi familia, y una psicóloga me ayudó a que me pudiera adaptar, me mandaba a llamar y ya no estaba en la población. Empecé a ir en los talleres, hicimos una obra de teatro. Como mi sexualidad es parte de mi vida, me daban ciertos privilegios para poder tener mi sexualidad, vigilado, sin tener que preocuparme de la privacidad, pero al final era estresante, en esa parte el doctor me dijo que tenía una contractura muscular, incluso, como me dormía en el piso y hacía frío, ni cartones ni nada, y con el frío me dolían los riñones, una vez me dio una infección porque se me taparon. Fue una mala experiencia, yo no podía salir de donde yo estaba sumido, me refiero a depender de una empresa, y mientras la empresa este bien, y no me hacía ocuparme por mí, no crecía como persona, era como un títere que les producía dinero. Cuando me pasa de estar en el penal pensé ¡qué menso! Todo lo que puedo hacer allá fuera con mi familia, mi persona, mi profesión y salí con un nuevo ímpetu y con nuevos proyectos en mi cabeza para poder emprender. Por mis hijos, mi esposa y los que creen en mí, empecé a ser muy preocupado y quiero seguir siendo preocupado porque el hecho de serlo me trae un compromiso de responsabilidad muy alto el preocuparme me lleva a ocuparme en hacer lo que tengo que hacer. Y mi meta es poder hacer un despacho multidisciplinario. Yo verdaderamente te digo que los perdono, porque tener un rencor hacia ellos me haría vivir infeliz, si llegue a odiarlos

y yo mismo me dije – ya cálmate. Luego dije no tiene sentido, a él le vale, mientras el sepa que yo me siento mal, mejor para él. Creo que hay una justicia divina. Cuando estuve encarcelado si lo odie”. *¿Otros síntomas?* “Cuando me da frio es cuando me duele, y a veces no me puedo ni enderezar me quedo tieso”. *¿Tiempo de padecerlo?* “Como a los 17 años cuando iba en la prepa”. *¿Tratamiento recibido?* “Anteriormente hasta antes del 2007 me han mandado inyecciones, pastillas, cuando yo me di cuenta que era por el estrés pues deje de tomarme todo eso, y como le bajo al estrés, pues hago ejercicio, curiosamente haciendo ejercicio se me olvida, y digo sah ya se me quito”. *¿Tienes algún diagnóstico?* “No, me decía que eso es muscular. Yo preguntaba, no será la columna, me dijeron que no”. Apenas hace poquito me enferme de los riñones porque sentía con la sensación de que me quedaba con ganas de orinar y me fui a hacer un estudio haber si tenía piedras en los riñones, una infección o algo así, y resulta que no tenía nada, porque ahora si trato de tomarme mi litro, litro y medio de agua”. *¿Qué actividades te impide hacer?* “A veces si agacharme, por ejemplo me impide jugar con mis niños estarme agachándome por ejemplo agarrarlos en la bicicletas y me duele no aguanto, pero si estoy subiendo bajando ahí no? *¿Qué haces en las crisis de dolor?* “Hago ejercicio, le reduzco al estrés, me hecho un baño y me hecho una pomada” *¿Qué emoción te produce ese dolor?* “Me pone triste, digo que me está pasando”. *¿Ha cambiado el dolor?* “Siempre ha sido igual, ahora siento que yo lo controlo”. *¿A quién se lo comunicas?* “A Tere”. *¿Hay integrantes de tu familia que lo padezcan?* “Mi papa, mis hermanos, creo que mis abuelos”. *¿Cómo se han cuidado?* “Pues así nos morimos” (risas).

En este caso, el sujeto lleva 17 años padeciendo la molestia, él detecta que cuando aparece el dolor es porque lleva una vida estresada y sabe que si hace ejercicio el dolor desaparecerá, aunque a lo largo de la entrevista, él, hace mención de la importancia y prioridad que le da a su trabajo y después a su salud, pues ya también padece colitis y gastritis a consecuencia de sus niveles de ansiedad que experimenta. Aunque él menciona que se relaja cuando a aparece el dolor, situación que si lleva 17 años padeciéndolo debería relajarse como parte de la rutina diaria. Cabe destacar que el dolor se acrecentó al estar en una situación estresante y de temor, al estar en prisión.

¿Frecuencia el dolor? “note que se acrecentó en los últimos meses, se acrecentó en el último año, note que fue más evidente después de haber sufrido crisis de ansiedad, entonces note que toda la ansiedad se había guardado ahí. Antes no lo tenía. Durante este año, apareció el dolor, no se quita el dolor, solo a veces aumenta a veces disminuye. Aumenta cuando hace frio, aumenta cuando hago una actividad en la que implique desgaste físico. Cuando hago ejercicio se quita el dolor, pero es constante”. *¿Cuánto dura ese dolor intenso?* “Dos días, pero si hago ejercicio se quita”. *¿Has notado rigidez, frialdad?* “Siento, frialdad”. *¿Tiempo de padecerlo?* “Desde hace un año, a partir de las crisis de ansiedad”. *¿Qué tratamiento recibes?* “Nada, solo dejo que pase, a veces caliento el musculo con ejercicio”. *Has recibido diagnóstico?* “No”. *¿Qué te impide el dolor?* “Nada”. *¿Qué haces en una crisis de dolor?* “Solo me acuesto o lo estiro”. *Cuando tienes una crisis de dolor ¿qué emoción experimentas?* “Desmotivación, pero solo es momentáneo cuando estoy sentado y me paro y me duele, de repente es desmotivante la actividad que voy a hacer porque pienso que me dolerá”. *¿A cambiado el padecimiento de que apareció a la actualidad?* “No”. *¿Se lo comunicas alguien?* “No a nadie”. *¿Cómo es tu pie?* *¿Padeces de pie plano?* “si de pie plano”. *¿Algún evento que lo asocies con la aparición del dolor?* “Considero que fue por cargar peso excesivo, ahora que recuerdo ya me dolía a 14 años. En alguna ocasión fui a nadar y entro una corriente de aire y me dolió mucho el musculo y no podía levantarme estaba sentado y después no podía pararme, y deje que pasara, supongo que fue un enfriamiento eso fue que tenía 20 años. Después se acrecentó hubo una crisis de ansiedad, es que empecé ir a terapia y aprendí que una educación estresada preocupada anticipada, llego el punto en el que se desbordo todo esa ansiedad, las crisis de ansiedad con una ansiedad extrema”

La situación en este caso, expresa, se debe a cargar peso excesivo y se acrecentó el dolor al sufrir de crisis de ansiedad, al igual que el caso anterior se detecta que la emoción de estrés miedo han prevalecido para que el sujeto aumente su propio dolor, que con anterioridad existía por cargar objetos pesados.

¿Frecuencia? “1 vez por mes”. *¿Tiempo de padecerlo?* “Desde la infancia”. *¿Tratamiento recibido?* “Ninguno”. *¿Estás diagnosticado medicamente?* “No”. *¿Qué actividades te impide hacer?* “Ninguna”. *¿Qué haces ante una crisis de dolor?* “Recostarme y esperar a que se calme, después solo caminar un poco”. *¿Ha cambiado el padecimiento desde que inicio a la actualidad?* “Si ha ido

disminuyendo". *¿Se lo comunicas a alguien cuando tienes dolor?* "No". *¿Algún integrante en tu familia lo ha padecido?* "No". *¿Cómo es tu pie? ¿Padeces pie plano?* "Si tengo pie plano". *¿Cómo es tu postura?* "Algo curva". *¿Algún evento significativo que asocies con el inicio del dolor de espalda?* "La caída de pequeño, algunos golpes de adolescente y el estrés ya que cuando estoy muy estresado tengo dolores ligeros".

Una vez más el estrés se proyecta en la espalda de los hombres, pues ellos mismos reconocen que es en momentos estresantes cuando surge el dolor, aunque cada uno tiene un antecedente con alguna caída o golpe.

"Cada qué cargo algo pesado, o cada vez que me ejercito mucho con la danza, por el impacto que tiene la cadera sobre todo con las sentadillas, la ultima vez me fue muy mala me quede casi invalido dos días, hace 4 meses. *¿Duración?* "Varia ese me duro 4 días". *¿Intensidad del 0 al 10 si o es nulo?* "7-8". *¿Otros síntomas?* "Rigidez, Calor". *¿Tiempo de padecerlo?* "Hace 8 años". *¿Tratamiento?* "A veces tomo para el dolor naproxen" *¿Estás diagnosticado?* "Con, doctores tradicionales me han dicho que es una contractura" *¿Qué actividades te impide hacer?* "Cuando no me duele no me impide, pero si me duele me impide mucho, hasta caminar me molesta" *¿Qué haces ante una crisis de dolor?* "Me acuesto o me emborracho (Risas), busco cualquier rincón para sobarme". *¿Ha cambiado el padecimiento a la actualidad?* "Dependiendo que actividad , si cargo sé que me va a doler, trato de no cargar" *¿Se lo comunicas a alguien?* "Actualmente a mi chava, nada más". *¿Alguien de la familia lo ha padecido?* "No nadie". *¿Tienes pie plano?* "No, normal". *¿Cómo es tu postura?* "Derecho pero a veces me encorvo por el stress". *¿Evento significativo que asocies con el inicio del dolor de espalda?* "Si , me atacaron 2 rottweiler, yo tengo un perro xoloitzcuintle, y lo saque a pasear íbamos por la iglesia de Xochimilco, íbamos por croquetas por la calle de repente salen dos perros uno me ataco a mí y otro a mi perro, entonces cuando me ataca el perro me ensarte en la estructura metálica que estaba zafada, y más que la ensartada el dolor que me quedó y no me podía zafar y con el perro encima, yo no sabía qué hacer, me tenso mucho, la gente ni se acerco por el tipo de perros, hasta que mi perro se peleó con los dos para restablecerme, como pude me senté en un rincón, y ya la señora salió a meter sus perros, yo estaba pálido, frio, yo no sabía que me había pasado, estaba muy asustado, me sentía con dolor, preocupado, mi instinto de revisarle a mi perro, pero me dolía mucho, tenía miedo de pararme , en eso me empecé a levantar y un dolor muy feo como matraca, metí mi mano y llena de sangre, y me asuste ¿qué me paso? Agarre mi perro, por ahí tengo amigos artesanos, ¿qué pasó? Me acaban de atacar unos perros, revísame mi espalda, cuando sube la playera ¡no mames que te paso! ya estaba todo negro fueron 15 días

antes de una presentación en el metropolitano con Lila Downs, y si lo hice. A parte por los brincos de la danza, cargo y me esfuerzo mucho en tocar y en las posturas, a veces estoy en cuclillas, mucho peso en las cadera, me agacho, brinco, me pongo de pie corro, todo el tiempo es mi espalda, mi espalda". ¿Tratamiento? "Masaje y pastillas para el dolor, pero me dijeron que me fuera a hacer placas y nunca fui. Es que no he ido porque me da miedo que me digan algo, que me impidan la danza".

En este caso es preferible mantener la enfermedad y el dolor que asistir a recibir un tratamiento, a pesar de que este hombre ha recibido tratamientos con terapias alternativas como masajes.

¿Cómo es el dolor? "Es constante, yo veo una liberación en cuanto me duermo, si me da desde la mañana hasta que me acuesto. Yo descanso hasta que me duermo".
¿Intensidad del 0 al 10, si 0 es nulo y 10 máximo? "8" ¿Duración? "Hay días que no me da, también hay lapsos que me da toda una semana completa, otras en los que me puede dar un día si un día no. No me descanso un mes".
¿Otros síntomas? "Yo creo que rigidez".
¿Tiempo de padecerlo? "Como a los 15 años, hace 8 años".
¿Has recibido tratamiento? "Solo me recetan analgésicos, pero no me saben decir exactamente qué es".
¿Los analgésicos te quitan el dolor? "Los analgésicos solo quitan el dolor por un rato, por las cuestiones estomacales no es lo mas recomendado, lo mejor es distraerme, no pensar para que no me cause mas rigidez".
¿Estás diagnosticado? "No".
¿Qué actividades te impide hacer? "Agacharme, mantenerme sentado por mucho tiempo, estar parado igual, también cambio mucho de posición porque me canso, muy rara vez acostado, lo que si me impide es agacharme, cargar objetos pesados. Es que todo se ve mermado, porque prácticamente hasta el caminar me llega a causar molestia".
¿Qué haces durante la crisis de dolor? "Aguantarme no queda de otra".
¿Qué emoción experimentas ante una crisis de dolor? "Ansiedad, porque sientes molestia y no sabes que hacer para solucionarlo, necesito estar haciendo algo para que no se quede tan rígido, digo ahora tengo que caminar, ahora tengo que pararme".
¿Ha cambiado el dolor? "Se intensifica un poco, considero que no ha cambiado mucho, cuando me llega a dar considero que es más rápido, por ejemplo, si antes estaba sentado podía aguantar 1 hora ahora ya no, necesito estar haciendo algo".
¿A quién se lo comunicas? "Depende de la situación, si estoy con alguien conocido que sabe de lo que sufro, le digo ya me empezó a doler, si no me lo guardo".
¿Algún evento significativo que tú asocies con el inicio de tu dolor? "Así directamente yo no he encontrado la causa, prácticamente yo diría que posiblemente cargaba cosas de pequeño, pero no estoy muy seguro

porque mis hermanos lo hicieron y no les duele, no presentan esas molestias, no estoy seguro que ese sea el detonante del dolor de espalda". *¿Cuando comenzó el dolor de espalda hubo un problema emocional?* "Yo creo que eran los problemas que tenía en mi casa porque yo sentía que mis papás porque por todo había una represión porque me volví un tanto como que hacia las cosas, solo por el afán de molestarlos, yo creo que sería el hecho como una riña, yo siento que como que eso me estresaba , me tensaba el hecho de que no me permitieran hacer las cosas, me sentía frustrado, impotente de no poder demostrarles lo que yo quería hacer, yo me sentía atado a hacer lo que no quería, siento que he sido nervioso, pero eso me enojaba y me sentía nervioso".

En este caso se habla además de la ansiedad, de emociones retenidas como frustración, impotencia, sentimiento de atado, enojo ante la represión de los padres con respecto a su comportamiento.

¿Frecuencia? "Es frecuente, es un dolor que lo tengo ahorita y en una semana o 15 se me quita por cuestiones que hice algo y ya me empezó a doler". *¿Duración?* "Dura de una semana a 15 días, y depende de qué actividad haga me regresa, es algo a lo que ya me acostumbre porque vivo con él". *¿Intensidad?* "A veces es fuerte y a veces ligero, varía". *¿Otros síntomas?* "No yo creo que el dolor de cabeza, y a veces se junta con el dolor de cabeza". *¿Tiempo de padecerlo?* "10 años". *¿Tratamiento?* "No". *¿Qué haces cuando te duele?* "Nada". *¿Qué actividades te impide hacer el dolor?* "Yo creo que aun no me impide alguna actividad he aprendido a vivir con el dolor, me duelo y todo pero hago las cosas". *¿Qué haces ante una crisis de dolor?* "Me recuesto y me pongo una almohada en la espalda. Baja? No baja pero yo me relajo". *¿Qué emociones experimentas cuando tienes el dolor?* "Antes de desesperaba, pero ahora he aprendido a vivir con él, no le pongo mucha atención yo sigo con lo mío y no le hago caso. Yo creo porque aprendí primero a tomarlo y ya no importa, quizá por decidía o flojera". *¿Desde que el dolor apareció a la fecha ha cambiado?* "No igual". *Cuando te dueles ¿a quién comunicas?* "A mi mamá" *¿Padeces pie plano?* "No le he puesto atención, pero creo que normal, no tengo problemas". *¿Cual crees que ha sido el detonante para que te doliera la espalda?* "Jugando basquetbol porque yo iba brincando y me voltearon y me caí de espaldas, esa ha sido la vez que más tiempo me ha durado el dolor de espalda y me duro como dos meses, y ahí si ameritaba ir al doctor pero no fui, porque igual hubo una fisura o algo". *¿Has detectando que te duele con alguna cierta actividad?* "Por lo regular siempre me duele cuando hago algo de actividad como cargar cosas pesadas, agacharme mucho".

Con este sujeto se hace explícito el hecho de que se adopte el dolor como un forma de vida, ya no importa conocer el origen del inicio del dolor y mucho menos curarlo, es preferible ignorar los mensajes del cuerpo y soportar el dolor, esto porque así se ha inculcado, que mientras puedas seguirte moviendo, no es necesario ocuparse del cuerpo.

¿Frecuencia? “Ahorita mi cuerpo ya se estabilizó un poco, pero cuando tengo frío o estoy mucho tiempo sentado me duele, si hace calor o en movimiento se relaja”.
¿Duración? “Todo el tiempo si no hace calor”. *¿Intensidad del 0 al 10? Considerando que 0 es nulo y da es máximo dolor.* “Hace un mes un 8, pero ahorita puedo decir que un 3”. *¿Rigidez?* “Mucha frialdad siento”. *¿Tiempo de padecerlo?* “Ya tiene muchísimo cuando empecé a bailar, y después cuando ya sentí lo más fuerte fue hace dos meses y medio”. *¿Tratamiento recibido?* “Recibí unas inyecciones, pero no resulto, eran para quitar el dolor y otra para estirar los cartílagos”. *¿Estás diagnosticado medicamente?* “Me dijeron que tengo colapsados la lumbar 5 y el sacro 1”. *¿Qué actividades te impide hacer?* “El doctor me impidió, bailar, brincar y correr mucho”. *¿Qué haces ante una crisis de dolor?* “Me acuesto y me duermo no quiero sentir el dolor”. *¿Ha cambiado el padecimiento desde que inicio a la actualidad?* “Si”. *¿Se lo comunicas a alguien cuando tienes dolor?* “Si a mi mamá siempre”. *¿Algún integrante en tu familia lo ha padecido?* “Si todos casi, primos, mi mamá, mi tía, mis abuelos también”. *¿Cómo es tu pie? ¿Padeces pie plano?* “Normal, creo”. *¿Cómo es tu postura?* “A veces no tengo una postura fija, me jorobo, luego estoy recto”. *¿Algún evento significativo que asocies con el inicio del dolor de espalda?* “En el trabajo, cuando trabajé en una florería tenía que cargar maseteros grandotes con flores, ya hechos. Y ahora medicamente me han dicho que el hecho que baile tanto el folclor que es puro zapateado por eso es que se ha colapsado mi lumbar”.

Por ejemplo, aquí se recurrió a un diagnóstico médico y el tratamiento no fue eficaz. Pero de igual manera se enfoca el dolor en el hecho de la actividad física a la que se somete el cuerpo, sin haberse cuidado. Pero las emociones no se hacen presentes como causa del padecimiento.

Ahora bien dado que en el capítulo anterior se estableció las razones por las cuales se llega a padecer el dolor de sacro como son:

Emociones: miedo (también la ansiedad y la conmoción). El miedo "Hace bajar el Qi". El riñón gobierna los dos orificios más bajos, control que pierde durante crisis de miedo extremo. El miedo en niños puede causar enuresis. En adultos, el miedo agota el Yin de los riñones y causa la deficiencia de Yin de riñón que puede resultar en la deficiencia de Yin de corazón.

Las emociones que expresaron los participantes fueron las siguientes

		Emoción que predominó en:	
No.	Título	Infancia	Adolescencia
1	Un ser tiránico	"Diferentes gamas de estados de ánimo"	"Triste al ver la situación de mi padre" y "me encontraba muy molesto porque no podía terminar mis estudios"
2	Justicia divina	"Felicidad"	"Desesperación" y "Tres emociones el amor, la desesperación, y el estrés"
3	No generar ideas	"Miedo, no puedo separar miedo de ansiedad"	"la ilusión o motivación"

4	Era un chico confundido	“Miedo y tristezas”	“Alegría, ansiedad y miedo”
5	Se siente chido	“Felicidad plenamente”	“La alegría, el desmadre”
6	Yo soy garnachero	“La represión hacia mi”	“tristeza”
7	Tome el camino no indicado	“Felicidad”	“Alegría y quizá un poco de miedo,
8	Muy activo	“Felicidad”	“Felicidad y ansiedad”
9	Haría cualquier cosa	“Felicidad”	“Feliz”
10	El trabajo me acapara	“Felicidad”	“Alegría, estrés, miedos y empecé a sentir que hacia lo correcto”

Actividad sexual excesiva: quita fuerza al Qi (especialmente en los hombres) ya que la eyaculación agota el Jing del riñón. El corazón se relaciona directamente con los riñones (soporte mutuo y nutrición mutua). Los riñones débiles pueden debilitar al corazón. A la inversa un Qi de corazón deficiente por la tristeza y preocupación, puede quitar fuerza a los riñones y causar impotencia / frigidez / incapacidad para el orgasmo.

No.	Titulo	Frecuencia de las relaciones sexuales
1	Un ser tiránico	“Desde hace ya un par de años reducidas a mi pareja, a veces otra más, nada más”

2	Justicia divina	“Es regular, 3-4 veces a la semana, muy activo”
3	No generar ideas	“En promedio es de una vez por semana”
4	Era un chico confundido	“1 a 3 veces por semana”
5	Se siente chido	“Diario”
6	Yo soy garnachero	“Frecuencia media”
7	Tome el camino no indicado	“Yo creo que baja”
8	Muy activo	“Muchísimas, diario”
9	Haría cualquier cosa	“Pocas”
10	El trabajo me acapara	“Una vez a la semana”

Trabajo excesivo: Físico: debilita el Yang de Riñón; mental debilita el Yin de Riñón (esto es la causa más común en la sociedad occidental). Cuando uno usa un poco de la energía Yang de riñón en el trabajo físico, el Jing postnatal (obtenido de la comida y la bebida por el bazo) reemplazará esto rápidamente. Sin embargo, si uno tiene un estilo de vida estresante, largas horas de trabajo, forma de comer irregular, actividad mental excesiva etc..., con insuficiente descanso para que el organismo se recupere, todo esto debilita aún más al Yin, y es más difícil recuperar. Si también hay preocupación y ansiedad puede causar una condición conocida como Vacío de Calor, un importante papel en la transmisión de esta información al pabellón auricular.

Debido a que los entrevistados en su mayoría comen en la calle lo que más consumen es carne, comida frita, comida rápida, consumen poca agua y más bebidas azucaradas. Dejando a un lado lo que realmente retribuye energía a su actividad física como es cereales, frutas, verduras, agua. Por lo tanto existe una evidente pérdida de energía a través de la comida pues el Qi adquirido no alcanza a recuperar lo que deja en el día a día.

CONCLUSIONES

El objetivo del presente trabajo es identificar el proceso de somatización del dolor de espalda baja en hombres, primeramente, se realizó una revisión teórica sobre los postulados de la medicina alópata, bajo esta lógica, la causa aparente de este malestar, se reduce a la edad del individuo afectado, su peso, o algún evento de golpe o caída que haya sufrido a lo largo de su vida. Ante la demanda de una cura, los agremiados, después de varios estudios de laboratorio y determinar la profundidad de malestar, deciden recetar analgésicos únicamente para calmar el dolor.

Lo anterior me lleva a mencionar que la medicina es una rama que invierte mucho tiempo y dinero en sus investigaciones para dar solución no solo a trastornos de espalda, sino a todo tipo de enfermedades, sin embargo el mayor peso de estas innovaciones recae sobre los medicamentos a posibles “curas” de los diversos padecimientos, esto se ve reflejado en que para casi todo tipo de lesiones de columna vertebral se recetan analgésicos que callan la señales de alarma del cuerpo, gritando que algo no está ecuánime; estas posibles curas, llamadas medicamentos, no van al origen del padecimiento, solo es algo atenuante ante las quejas del sujeto.

Incluso, se está tan acostumbrado a la visión médica, que en ocasiones no es necesario asistir a consulta médica, pues si el sujeto considera que ha experimentado las mismas sensaciones que con anterioridad ha sufrido, se recurre a la automedicación, los individuos nos hacemos expertos en adormecer

los clamores del propio ser. Pero ya sea por automedicación o prescripción médica, el cuerpo cobra la factura, dándose la iatrogenia, que es, que mientras el medicamento mejora los síntomas, se descompensan otros órganos.

No se trata de satanizar la aplicación de la medicina, ya que hoy en día han sido muchos los beneficiados gracias a sus aportaciones en el ámbito de la salud, lo que se cuestiona en este trabajo es su aplicación sobre los individuos, a los cuales, encajona y silencia las expresiones de sus cuerpos, sin tomar en cuenta otro tipo de factores determinantes, como la interacción de los órganos del propio cuerpo, tampoco considera las emociones, mucho menos la historia familiar y sus relaciones con la cultura en la que se desarrolla.

Como alternativa aplicable sería mejor tener una cultura de prevención, ya que hoy en día es más fácil recetar, adquirir e ingerir un medicamento que aprender a escuchar las dolencias del cuerpo, que en su mayoría son reclamos emocionales, carencia afectivas, que el individuo ha generado. La farmacología nos ha enseñado que es más fácil preguntarle al estudioso de la medicina (aunque desconozca completamente al demandante) qué analgésico tomar, que preguntarnos propiamente qué me sucede, qué me he negado, qué me ha faltado hacer, de qué necesito deshacerme; en estos tiempos resulta más difícil autoobservarse, autocuidarse, autoconocerse, incluso autoquererse. Pero ¿por qué es tan difícil?

Los medios de información tienen una enorme influencia sobre los estilos de vida de los mexicanos, tan es así que el mismo sector salud, realiza campañas de

prevención muy superficiales, bastante limitantes, no es suficiente, pues solo se limita a invitar a la población a comer bien, aunque no se instruya cómo alimentarse adecuadamente, así como también, hacer ejercicio, olvidándose de la importancia de cómo manejar el asunto de las emociones (tan solo manejar los elevados niveles de estrés que se manejan en esta gran urbe; tampoco hablan de estar en armonía con la familia; afrontar miedos que se han ido instaurando desde tiempos atrás, aunque la mayoría son mitos o formas de control; incluso la depresión ante la decadencia de la sociedad, etc.), no se habla del contacto de la naturaleza, ya ni mencionar el valor de la espiritualidad.

La razón es seguir manteniendo los grandes laboratorios, creadores de inhibidores para las dolencias y gritos del cuerpo. El problema es que dentro de este modelo, vivimos engañados y creemos que esa forma de cuidarnos es la ideal, es la correcta para llevar un estilo de vida y poder prevenir enfermedades, como si sólo se viviera para no padecer enfermedades crónicas. Pero si al paso de los años se llegan a padecer los temibles achaques crónicos qué explicación se puede dar, si en la vida se comió “bien” y se hizo ejercicio tal y como me informaron los medios. Ante tal frustración es natural cuestionar el sistema, aunque ellos tienen la respuesta ideal para acallarnos, al igual que los medicamentos, la respuesta es simple: la herencia de las enfermedades (en muchos casos falsa), ante tal respuesta ya no hay mucho que debatir.

Así mismo, los medios nos han generado un modo de vida con respecto a las emociones, han estandarizado cómo es que debemos reaccionar emocionalmente ante las circunstancias de vida que pueden suscitar. Nos crea necesidades de

consumo que lo único que generan es estrés, pues instiga a consumir alimentos y productos innecesarios, placeres, belleza, a conseguir un nivel económico más alto, o por lo menos aparentándolo, es decir, fingir en un cuerpo lo que no se es, lo que no se tiene y por supuesto inhibiendo las emociones más instintivas, enojo, miedo, tristeza y exagerando aquellas emociones en descontrol como rencor, odio, depresión, pánico.

Desde siempre, ir hacia lo natural es lo más sencillo, práctico, incluso económico, así le llamaría al estilo ideal de vida que debemos apropiarnos en nuestro existir, abandonar el modelo neoliberal, que nos invita (nos crea necesidades) a consumir productos frívolos, superficiales y hasta tóxicos.

Me permito decir, que aunque parezca de sentido común, pero para regresar a lo natural hay que informarse, hay que sacudirnos del modelo y las necesidades que se nos han inculcado, informarse para poder regresar a lo natural. Se necesita reeducarnos para cuidar nuestro cuerpo, conservar la salud, interrelacionando el cuerpo, la mente y conjugando el espíritu.

Prueba de lo anterior es leer los fragmentos destacados de las entrevistas de vida realizadas, donde se reflejan diversos factores que van mermando la salud de los sujetos.

Como ya se describió, la salud se va deteriorando por la pérdida de energía en el cuerpo. Esta energía se obtiene de la herencia de los padres en el momento de la concepción, de los alimentos, el aire inhalado, no perder energía en las relaciones sexuales, exaltar miedos. Sin embargo, los entrevistados expresaron no comer

adecuadamente pues, primeramente no establecen horarios de comidas, suelen saltarse una de ellas, en algunos, el desayuno no es suficiente, pues no aporta los requerimientos del cuerpo; consumen pocos alimentos verdes, quienes son los encargados de nutrir articulaciones y ligamentos en todo el cuerpo. Además el agua que beben es poca, y en ocasiones con excesos de endulzantes. Las bebidas alcohólicas, en varios de ellos, es un consumo frecuente, que de igual manera llega a menguar las funciones de hígado y riñón.

Además, la frecuencia de las relaciones sexuales que se tienen, es otro factor, pues para la medicina tradicional china, es mucha la pérdida de energía que se tiene en este acto, pues en la expulsión de semen, es mucha la energía de vida que se malgasta.

Con respecto a la emoción que les predomina, en la infancia es la represión, traducido en miedo, pues coinciden en que existió una figura de autoridad muy fuerte por parte de uno de los padres, su educación fue determinante, severa, pues las exigencias que ellos experimentaban los llevaba a obedecer por miedo y no por voluntad. En la etapa de la adolescencia se vivió con descontrol, miedo ante la nueva etapa de la vida; si a lo anterior añadimos el miedo que se experimenta por las condiciones y expectativas que la sociedad ha creado, se puede traducir a un desequilibrio en el elemento agua, que se relaciona con los órganos de riñón y vejiga, y según los meridianos de energía, el canal de vejiga atraviesa la espalda, por ello el dolor se llega a reflejar en esa parte del cuerpo, que es el eje central del ser humano.

REFLEXIÓN

Es un hecho que al ser parte de la sociedad somos sujetos inmersos en sus costumbres, valores, lenguaje, normas, en estilos de vida similares. Actualmente, esta determinación esta cobijada desde la visión antropocéntrica, el paradigma expresado como mecanicista, donde el hombre es contemplado como centro del universo, lo cual lleva al ser humano a sentirse dueño de la tierra, el agua, el conocimiento, dueño de los otros, y por tanto, a todo otorga un precio.

Es así como la dimensión sociopolítica y económica, tiene un sentido capitalista, pues predomina los intereses comerciales, la acumulación de riquezas, para ello se prioriza el trabajo, bienes, intereses. Materializando así, la idea falsa de la felicidad.

El paradigma antropocéntrico como forma de vida llega a escenarios íntimos, pues, de igual manera, se invierte en esfuerzos y afectos, se quiere hacer rendir el tiempo y se hacen cosas a cambio de otras, es decir el hombre desvaloriza la convivencia familiar, no atiende su alimentación, no recrea un espacio personal. La vida se mide en términos de pérdidas y ganancias, el hombre se siente merecedor de vida, sin nada a cambio.

Habitualmente, los sujetos, en consecuencia con el paradigma antropocentrista viven en competencia, se vuelven egocéntricos, ambiciosos, frustrados, existe gente carente de proyectos, sumidos en la monotonía, exigiéndose trabajar por costumbre, provocándose, estrés, depresión, confusión emocional.

Este tipo de pensamiento trasgrede la condición humana, las masas siguen copiando este estilo de vida como única alternativa, sin dejar opciones para el crecimiento interior. Para desarrollar valores como la bondad, compasión, amor propio y hacia los demás, cooperación, humildad.

Debido a este modelo, cuesta trabajo entender que somos parte de un macrocosmos, que lo que existe afuera, en el universo, está adentro de cada ser humano, el microcosmos; existen múltiples pruebas para sustentar este hecho, por ejemplo, que tanto la tierra como el ser humano están compuestos por $\frac{3}{4}$ partes de agua, existen zonas con diferentes grados de temperatura, tanto en el cuerpo como la tierra. Refinando estas analogías, Leonardo Da Vinci, expreso: “el hombre está compuesto de tierra, agua, aire y fuego, el cuerpo de la tierra es semejante. El hombre posee en si los huesos que sostienen y a la armadura de la carne, el mundo tiene a las piedras que sostienen la tierra; si el hombre tiene en si el lago de la sangre, donde crece y decrece el pulmón al respirar, el cuerpo de la tierra tiene su mar océano, que también crece y decrece por la respiración del mundo, si dicho lago de sangre deriva en las venas que se van ramificando en el cuerpo humano, de manera similar el océano llena al cuerpo de la tierra con infinitas venas de agua (Códice A, f. 55v) (Elettrico).(disponible en red: <http://www.difusioncultural.uam.mx/revista/sep2004/elettrico.pdf>)

Siguiendo, la tierra tiene su propio eje terrestre en el centro que le permite rotar propiamente. Así mismo, el ser humano posee su propio eje que le permite la movilidad, su columna vertebral su punto de apoyo, la cual, representa la fuerza para realizar su trabajo, pero si éste está teñido por una competencia, ambición,

aspiración al éxito, una forma estandarizada de vida. Este eje corporal soporta la carga de la actitud que se tiene hacia la construcción del cuerpo, la forma de divertirse, de relacionarse, de cuidarse, de amar, que como bien ya se mencionó es una actitud ególatra, competitiva, distraída, estresada laboralmente y socialmente debido a las exigencias, volcada hacia la búsqueda del placer, que consume sexo, comida rápida, y materializando todo aquello que forma parte de su contexto.

Así mismo la columna vertebral, justo en la zona del sacro representa la sexualidad como función corporal y medio para la procreación, pero los sujetos vueltos hacia la búsqueda de placer, combinado con la búsqueda de pareja se convierte en una necesidad de estar con otro para no sentirse solos, la carencia de afecto propio se busca a través de los demás. Por ello, es común escuchar, problemas de infidelidad, falta de comunicación entre la pareja, al término de una relación buscar inmediatamente un sustituto, aumento en el número de divorcios, cambiar la forma de ser de la pareja a gusto propio y no aceptarla tal como es, relaciones de dependencia, soportar violencia por temor a la soledad, múltiples de problemas se pueden enumerar cuando la pareja se elije para remplazar las carencias que han dejado surcos, y no se busca con amor, como una compañía en la que mutuamente se hagan crecer como personas completamente independientes.

Las emociones, también afectan el eje corporal del ser humano, la decadencia de la sociedad donde el miedo es la solución aplicable en diferentes niveles para el control desde padres a hijos, de docentes a alumnos, de gobierno a colectividad,

de religión a creyentes. Donde la represión a conductas es viable para asegurar las respuestas deseadas, pero no es la mejor solución, pues esta forma de vivir, llena de temores, lleva a una manera específica de enfermarse y después morir más vertiginosamente.

Pero además de inculcar miedo en distintos niveles, la represión a emociones es más común de lo que parece pero sobre todo es de manera inconsciente, pues desde niños es tan habitual escuchar frases como “ya no llores, porque están viendo los demás”, “los niños no lloran”, “aguántate, no es para tanto” “te ves feo cuando te enojas”, “te voy a pegar, para que llores con razón”. Frases que hacen eco al paso de los años, y las personas no saben cómo descargar sus emociones y los llevan a manifestar diversos síntomas, la cual, se desconoce, son llamadas de atención del cuerpo que quiere liberar lo que se ha ido acumulando al paso del tiempo.

En una educación donde no se nos enseña a reconocer las emociones experimentadas, es entendible comprender porque los individuos no miran su interior, no miran lo que son y en lo que se están convirtiendo y construyendo en su vida, es entendible el por qué de los sujetos ególatras que solo buscan conseguir objetivos propios, y estos objetivos están basados en la búsqueda de la materialización de bienes, en la búsqueda de placeres sexuales, para llenar los huecos de las carencias emocionales que nunca se le han permitido llenar a consecuencia de el impedimento de reconocer las emociones más elementales.

Debido a que estamos sumergidos en sociedad hedonista, basada en la búsqueda del placer y la supresión del dolor como objetivo y razón de ser en la vida, es creíble encontrar que el número de personas con dolor de espalda va en aumento con la cotidianidad, por ello, la razón de investigar este padecimiento que va en aumento, como también se expande, adoptar como estilo de vida la filosofía hedonista, indudablemente es una relación paralela.

Bajo el entendido de que el padecimiento de dolor de espalda es un paralelismo entre lo que construye el propio ser humano de si, a partir de la determinación de las condiciones sociales y culturales, cabe la posibilidad de considerar realizar una investigación, una lectura de género, donde se indague el documento vivo, con las mujeres, como construyen o destruyen su eje principal. Así mismo, también sería interesante revisar investigaciones de hombres, pues ellos en su condición de “fortaleza” no son capaces de expresar dolencias, enfermedades, y las corazas que construyen son determinantes en la forma en que viven y por supuesto en la manera en la mueren.

En el entender psicológico es necesario tomar en cuenta este tipo de paradigmas que determinan en gran medida la forma de pensar de los sujetos, además que es preciso reconceptualizar la individualización, pues gran parte, no somos conscientes de los aspectos que nos rigen, si fuéramos conscientes de que cada quien determina como nos emocionamos, como trabajamos, como nos divertimos, la forma en que nos enfermamos, articulando mente y cuerpo, la construcción corporal sería diferente.

Es necesario desechar el pensamiento positivista, desapegarse de conductas antropocéntricas a las que nos aferramos, es necesario tener una mirada diferente del universo, es decir, cuidar y amar el propio cuerpo para después poder cuidar y dar amor a otros, y claro saber recibir y corresponder, tener humildad y bondad con el medio ambiente y vivir agradecido con lo que se tiene y recibe. Debe ser un proceso individual, pues no se construye desde el exterior, sino que es un trabajo que individualmente tiene que llevar su propio proceso. Un trabajo en el que se busque el equilibrio de los niveles del ser humano, el cuerpo, mente y espíritu.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedes, J. (1996). *Historia oral e Historia de vida. Teoría, métodos y técnicas. Una biografía comentada*. Ed. Ciesas- SEP: México.
- Alcaraz, R (2006). *Metapsicología para principiantes*. En: López, S. **Formación metodológica en Psicología**. UNAM: Campus Iztacala: México.
- Alcaraz, R (2008). *La psicoterapia y el olvido del cuerpo*. En: López, S. **Cuerpo, identidad y psicología**. (pág. 80). Ed. Plaza y Valdez: México.
- Bertagnoli, R.(2004). *Dolor de espalda*. Barcelona: Ed. Grupo Z.
- Borenstein, D. (2001). *Cómo aliviar el dolor de espalda*. México: ED. Aguilar.
- Cardenas, G. (2005). *El proceso de individuación que enferma al hombre moderno y su posible reconceptualización*. Tesis de licenciatura . UNAM. Campus Iztacala. Edo. De México. Mexico.
- Casasnovas , L. (2003). *La memoria corporal: bases teoricas de la diafreoterapia*. España: Ed. Desclée De brouwer.
- Castellotti, C. (2005). *El tao de la nutrición: dietética energética*. España: ed. dilema.
- De Palma, (1957). *Dolor de espalda y lumbar*. México: Ed. Interamericana.
- El tao del amor el sexo y la larga vida (2003). *Textos clásicos de la sexualidad en la antigua china*. Editorial dilema.madrid.

- Feldenkrais, M. (2006). *El poder del yo. La transformación personal a través de la espontaneidad*. Barcelona :Ed. Paidós.
- *Fundamentos de acupuntura y moxibustion de china (2002)*.mexico: Berbera editores.
- Gepner, P. (2005). *La osteoporosis :qué es y cómo prevenirla*. Barcelona: Ed. Paidós.
- González, J. (2004). *Conflictos masculinos*. México: Ed. Plaza y Valdés.
- Haas, M. (2005). *La salud y las estaciones*. Madrid: Edaf.
- Hyde, J. (1995). *Psicología de la mujer, la otra mitad de la experiencia humana*. Madrid: Ed. Morata.
- Joseph Barber (2000). *Tratamiento del dolor mediante hipnosis y sugestion una guía clínica*. España: Ed. Desclée de brouwer.
- Leal, C. (1999) *Trastornos depresivos en la mujer*. España: Ed. Masson.
- López, S (1997). *Zen, Acupuntura y Psicología*. Ed. CEAPAC, Plaza y Valdez: México.
- López, S. (2006). *El cuerpo humanos y sus vericuetos*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Lopez, S. (2002). *Lo corporal y lo psicossomático. Reflexiones y aproximaciones II*. Mexico: Zendova.
- Maitland, G; Hengeveld, E; Banks, k. y English,K (2007); *Manipulación vertebral*. Madrid:Ed. Elsevier.
- Márquez, J (1994). *Lumbago y ciática*. Ed., Jims: Barcelona.

- Montekio, V. (2001). *La salud por el tao: métodos eficaces para prevenir y curar*. México: Ed. Árbol.
- Montesinos, R. (2002). *Las rutas de la masculinidad*. México: Ed. Gedisa.
- Muriel Villoria, 2007. *Dolor crónico vol. 1*. España: Ed. Aran.
- Ramiro, H. (1999). *Enfermedades de nervio y musculo*. México: Ed. Manual moderno.
- Reid, D. (1989). *El tao de la vida sana: la manera de purificar tu cuerpo para conseguir salud y longevidad*. España: Urano.
- Rocker, K; Cole, A. y Weinstein, S. (2003). *Dolor lumbar enfoque del diagnostico y el tratamiento basado en los síntomas*. España: Ed. Mc GRAW Hill interamericana.
- Rodríguez Ruth (26 de enero de 2008). *Dolor de espalda primer causa del ausentismo laboral*. El universal México. Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/nacion/157215.html>
- Rosete Sanchez Carolina (2004). *Reconstrucción del proceso de Chalma en el contexto Latinoamericano*. Tesis de maestría. UNAM: México.
- Rubí Sánchez Liliana Estela (2006). *El proceso de construcción de la infertilidad femenina. Una aproximación psicosomática*. Tesis de licenciatura. México, Campus Iztacala.
- Sanz, Teresa (traducción a la versión castellana), (2003). *Textos clásicos de la China antigua*. Editorial Dilema: Madrid, España.
- Silvan, H. (2003). *Dolor de espalda tratamiento con medicina manual*. Barcelona: Ed. Morales y Torres.

- Vázquez, L (1999). *La visión holística y la psicología*. Tesis de licenciatura. FES Iztacala. UNAM
- Walker, H. (2005). *El cuerpo humano*. México: Ed. Silver dolphin.

BIBLIOGRAFÍA ELECTRÓNICA

- <http://132.248.247.1/cgi-bin/pwisis.exe>
- [http://www.editorialmedica.com/archivos/cuadernos/trabajo_1\(3\).pdf](http://www.editorialmedica.com/archivos/cuadernos/trabajo_1(3).pdf)
- <http://www.eluniversal.com.mx/nacion/157215.html>
- <http://www.difusioncultural.uam.mx/revista/sep2004/elettrico.pdf>
- Espacio holístico *órgano: riñon, yin, agua , energia*: Montevideo, Uruguay.
Disponible en http://www.espacioguidai.com/articulos_rinion_rinon.html)

ANEXOS

ANEXO 1

DATOS GENERALES

Nombre

Edad

Estatura

Peso

Estado civil

Escolaridad

Religión ... ¿la practicas?

Ocupación

Descripción de las actividades de su ocupación

FAMILIA (actual)

Integrantes

Descripción emocional y social de cada uno de ellos

Cómo te relacionas emocionalmente con cada uno de ellos

Cuando tu familia se reúne que emociones experimentas

Con qué integrante de tu familia te identificas/relacionas más emocionalmente

Qué te gustaría cambiar de tu familia

En tu hogar ¿quién toma las decisiones?

NIÑEZ

¿Cómo fue tu infancia?

Recuerdos agradables/desagradables

Relación madre/hijo

Relación padre/hijo

¿Con quién vivías?

¿Quién te cuidaba?

¿De qué manera eras corregido?

¿Te sentías amado?

Experiencias escolares

¿Qué emoción predominó en la infancia? (Alegría, Enojo, estrés, ansiedad, miedo, tristeza u otras)

ADOLESCENCIA

¿Cómo viviste la etapa de la adolescencia?

Recuerdos agradables/desagradables

¿Qué significó esta etapa en tu vida?

¿Qué emoción predominó en tu adolescencia? (Alegría, Enojo, estrés, ansiedad, miedo, tristeza u otras)

¿Cuidabas tu salud? ¿De qué manera?

Existe alguna situación significativa que te haya marcado en la adolescencia

Hubo alguna caída, sentón , cargar peso excesivo, un salto en un tope,

AUTOCONCEPTO

¿Cómo eres física, social y emocionalmente?

¿Qué opinas de tu cuerpo?

¿Qué parte de tu cuerpo no te agrada?

Existe alguna parte de tu cuerpo que no te guste ver/sentir/tocar

Existe alguna parte de tu cuerpo que no conozcas

¿Qué parte de tu cuerpo te gustaría cambiar?

Dedicas tiempo a observar tu cuerpo

Dedicas tiempo a observar tu personalidad, de cómo te comportas ante los demás (socialmente)

¿Qué emoción detectas cuando te observas a ti mismo física o emocionalmente?

¿Qué opinas de ser hombre?

¿Qué opinas de ser mujer?

¿Cómo es un día normal en tu vida?

¿Qué haces en tu tiempo libre?

¿Qué expectativas de vida tienes?

¿Tienes alguna meta no realizada?

Alguna meta que te haya causado frustración

RELACIONES SOCIALES

¿Cómo expresas tu afecto?

A quién acudes cuando necesitas ser escuchado

¿Cómo expresas tu inconformidad?

Pareja

¿Qué representa una pareja?

¿Cómo han sido tus relaciones de pareja?

Actualmente tienes pareja

Sexualidad

¿Qué representa la sexualidad en tu vida?

Frecuencia de las relaciones sexuales

Frecuencia de tus relaciones sexuales

Qué emociones experimentas antes, durante y después de una relación sexual

Tienes algún problema o padecimiento en tu desempeño sexual

Alguna vez has tenido alguna experiencia negativa con tu sexualidad

¿Qué solución le has dado?

¿En el inicio de tu sexualidad experimentaste la masturbación?

Qué tan importante son las emociones que tú puedas tener hacia la otra persona en el acto sexual

El dolor de sacro dificulta tus relaciones sexuales

ALIMENTACIÓN

¿Cuántas veces al día comes?

Horarios

¿Qué comes regularmente? Incluyes verdura ¿Cuáles?, fruta ¿Cuáles?, cereales ¿Cuáles?, azúcares ¿Cuáles?, agua (de sabor).

Preferencia de algún sabor en lo que se te antoja (amargo, salado, ácido, dulce, picoso)

Fumas(frecuencia)

Alcohol(frecuencia)

Drogas (frecuencia)

DOLOR DE SACRO

Frecuencia/duración / intensidad/rigidez/frialdad/ calor

Tiempo de padecerlo

Tratamiento recibido

Estás diagnosticado medicamente

Qué actividades te impide hacer

Qué haces ante una crisis de dolor

Ha cambiado el padecimiento desde que inicio a la actualidad

Se lo comunicas a alguien cuando tienes dolor

Algún integrante en tu familia lo ha padecido

Padeces alguna otra enfermedad

Cómo es tu pie ¿padeces pie plano?

Cómo es tu postura

Algún evento significativo que asocies con el inicio del dolor de espalda

Anexo 2

Participante	Edad	Estado civil	Relación padre	Relación madre	Frecuencia de las relaciones sexuales	Alcohol/ frecuencia	Percepción de la alimentación	Sabor dominante	Diagnosticado medicamente	Aparente causa del dolor de sacro
Justicia divina	33	casado	buena	Buena	3-4 por semana	Ya no	Buena	Picoso	No	Chofer de una pipa que ha cargado manguera del agua para repartir
Un ser tiranico	35	Divorcio en proceso	Mala, un ser tiranico	Lo mejor que me ha pasado	Normales	No	Tengo problemas con las verduras	Dulce	Si	Cargar peso excesivo
No generar ideas	23	soltero	No hubo relación	De proveer	1 por semana	Si regularmente 3 por semana	Normal	Salado	No	Cargar pesas
Se siente chido	34	Soltero	Muy apapachador	Ahora diferente, ella era muy energica.	Diario	Viernes, sábado y domingo, regularmente	Mala	Salado	Si, contractura	Me ensarte en una estructura metalica
Yo soy garnachero	23	Soltero	Buena	Mejor que con mi papá	Frecuencia media	Solo en reuniones 1o2 copas	Sou muy garnachero	Dulce	No	Cargar cosas pesadas
Tome el camino no indicado	27	Soltero	Buena	Buena	Baja	Rara vez	Comida corrida	salado	No, es un estilo de vida	Me cai de espaldas jugando.
Muy activo	25	Soltero	No tenia comunicac ión con él estaba en la carcel	Fuerte pero muy distancia da	Diario	Mucho	No tengo alimentacion balanceada	Acido	Colapsada la lumbar 5 y sacro 1	Cargar maseteros grandes
Era un chico	26	Soltero	Mala	Buena, lo	3-4 veces	Frecuenteme	Como lo que	Picoso	No	Por cargar pesado

confundido					mejor que me ha pasado	por semana	nte	sea donde sea			
Haría cualquier cosa	23	Soltero	Teniamos buena relación	Buena	1 vez por semana	Pues mucho	De todo	Dulce	No	Me cai de la patineta	
El trabajo me acapara	31	Casado	No lo conocí	My buena	2 veces por semana	Regular	Como lo que hay	Picoso	No	Quizá por el estrés del trabajo	