

SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA

5° CONGRESO ARGENTINO DE PEDIATRÍA AMBULATORIA

18 de noviembre de 2010

“Cuerpo, Mente y Espíritu: Implicancias en la salud infantil”

Dr. Gustavo Girard

Programa de Adolescencia

Hospital de Clínicas “José de San Martín

CUERPO, MENTE Y
ESPIRITU:
¿UN NUEVO PARADIGMA?

RESPUESTAS PARCIALES:

- Biológicas
- Psicológicas
- Sociales
- Espirituales

CUERPO-MENTE-ESPIRITU

- “Aceptamos teóricamente el concepto de unidad, pero no lo aplicamos en la vida diaria”.
- “La medicina tradicional se centra en el soma”.
- “La psicología suele pasar por alto el cuerpo, en su intento por ayudar a superar los conflictos emocionales de las personas”
- “Los espiritualistas suelen desmerecer lo corporal y emotivo como si fueran aspectos de menor importancia”.

ESPIRITUALIDAD, "spiritus: aliento de vida"

"Es una manera de ser, de experimentar y actuar, que proviene del reconocimiento de una dimensión trascendental, caracterizada por ciertos valores identificables con respecto a uno mismo, los otros, la naturaleza, la vida. Puede incluir todo lo que se refiere a un ser superior"

RELIGIÓN:

Esta dada por la participación de una creencia en un ser superior (Dios) que implica:

- Un Relato
- Rito
- Actividades comunes.
- Una perspectiva espiritual

FE

- Es la adhesión y confianza en un ser superior.
- Es una construcción humana que no va contra la razón, pero va mas allá de ella

ORACIÓN

La oración es la expresión consiente que expresa el agradecimiento, el pedido y la alabanza a un Ser Superior.

MEDITACIÓN

Representa una elevación de la mente y el corazón a una dimensión trascendente.

DESARROLLO RELIGIOSO

- Fe primaria (hasta los 2 años)
- Intuitiva/Proyectiva (niñez)
- Mítica y Literal (adolescencia temprana)
- Sintética Convencional (adolescencia)
- Independiente / Reflexiva (aduldez)
- Trascendida/espiritual

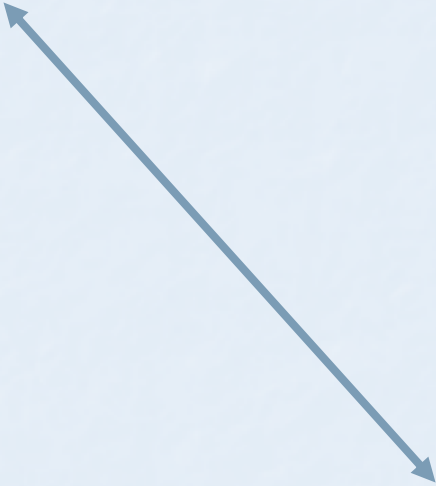
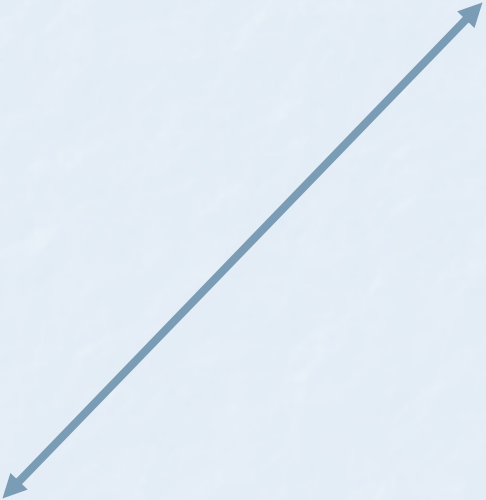
MENTE, CUERPO Y ESPIRITU

- La psiconeuroendocrinoinmunología va aportando datos que establecen el “puente” entre Medicina y Espiritualidad.
- Los avances científicos explican la relación mente/cuerpo.
- Lo “no explicable” puede ser: “aún lo no descubierto”

En pediatría se había intuido que:

- Internación conjunta (madre / niño).
- Los vínculos tempranos, tiene una enorme importancia en el crecimiento y desarrollo.
- La lactancia materna.
- La estimulación temprana.
- Las carencias afectivas.
- “Lo psicossomático”.

ESPIRITU



CUERPO



MENTE

ESPIRITU

respiración

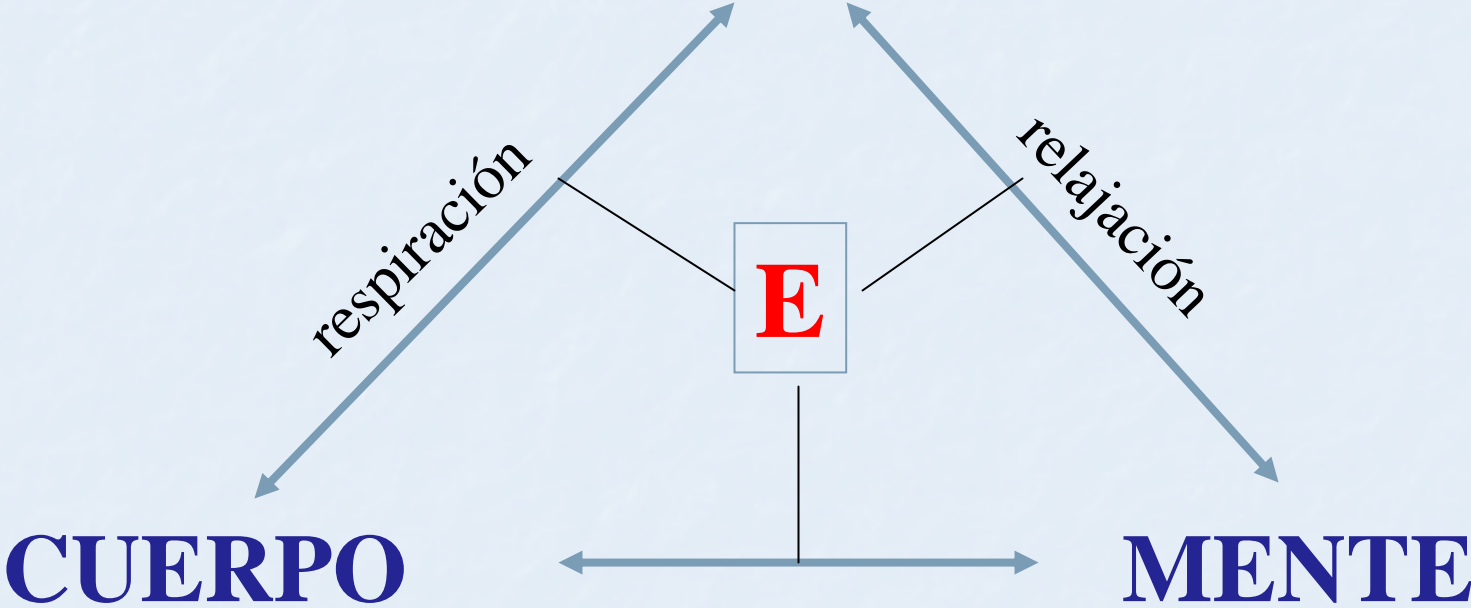
relajación

E

CUERPO

MENTE

neurotransmisores



ESPIRITU

E

respiración

relajación

CUERPO

MENTE

Acetilcolina

+

Serotonina

+

- GABA/
Glutamato +

Dopamina

-

endorfinas

Norepinefrina

+

RESPIRACION Y RELAJACION

- Disminución de la frecuencia respiratoria
- Disminución de la frecuencia cardíaca
- Disminución de la tensión arterial
- Disminución de las funciones vitales
- Disminución de las ondas cerebrales
- Mejoramiento del sistema inmunológico

REGULACIÓN HIPOTALÁMICA

SIMPATICO

PARASIMPATICO

Respiración

Presión arterial

Tensión muscular

Tiempo de coagulación

Función inmune

Respiración

Presión arterial

Ritmo cardíaco

Tensión muscular

Reparación de funciones inmunes

ACETILCOLINA

ESTIMULADA POR:

gimnasia
deportes
dieta rica
menor sust.tóxicas
entrenamiento intelectual
estudio
visualización activa

CONSECUENCIA:

tranquilidad
afabilidad
concentración
movimientos. armónicos
estimulación defensiva
menor FC y FR
líquido biliar
exitación. (pene-clítoris)

SEROTONINA

ESTIMULA:

relajación progresiva
relajación funcional
eutonía
respiración
meditación
auto-hipnosis
trance
ej. tensión-distensión

CONSECUENCIA:

tranquilidad
afabilidad
concentración
actividad
alegría
euforia
menor miedo
mayor energía
Menor depresión

ENDORFINAS

ESTIMULADA POR:

entrenamiento autógeno
meditación-yoga
Danza
Inundación de estímulos
Supresión de estímulos
Ejercicios físicos

CONSECUENCIAS:

alegría - euforia
antidepresión
mayor ap.sexual
afabilidad
disminución miedo
creatividad
menor dolor
trascendencia

DOPAMINA

ESTIMULADA POR:

movimientos
danzas
soñar despierto
meditación-yoga
música
imaginación activa
intensidad de pasión
sentimientos positivos

CONSECUENCIAS:

capacidad de concentración
capacidad de reacción
mayor percepción
mayor creatividad
menor depresión
mayor apetito sexual
equilibrio circulatorio
movimiento del cuerpo

“La integración de cuerpo, mente y espiritualidad, nos llevan a una vida, mas plena, saludable y llena de sentido, que es mucho mas que un anhelo de paz y tranquilidad”