

## LA GACETA PREGUNTA

**MANUEL ÁLVAREZ ROMERO**

DIRECTOR DEL CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO DE SEVILLA

### “La vida es el arte del encuentro con uno mismo y los demás”

*F.J.G.*

**Madrid. ¿Qué es la medicina psicosomática?**

La medicina psicosomática es un modo de hacer medicina que implica un enfoque bio-psico-social del enfermar de cada paciente. Y es que, la psicosomática considera que hay que tener en cuenta los factores psicológicos y ambientales que rodean al hombre, no de una forma aislada, sino interrelacionados y en interacción. Para los profesionales de la medicina psicosomática, hay muchos pacientes cuyas enfermedades no son causadas de modo exclusivo por factores orgánicos sino que su proceso patológico no es más que el reflejo de un sufrimiento psíquico, emocional, afectivo, personal o social.

**¿Qué técnicas utiliza esta especialidad médica?**

El principal utensilio para la exploración del enfermo es la silla, pues hay que saber escuchar y reconocer que hay enfermos más que enfermedades, aunque también se usan las más modernas tecnologías.

**¿Cuáles son las patologías psicosomáticas más frecuentes?**

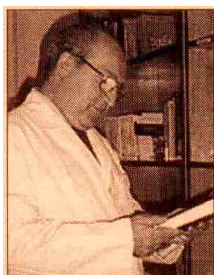
Entre las patologías psicosomáticas más frecuentes se encuentran las depresiones, los trastornos de la conducta alimentaria, las adicciones, el alcoholismo, las jaquecas, el estrés, los reumatismos y los trastornos de ansiedad, entre otras. La hipertensión arterial, la enfermedad coronaria y las enfermedades metabólicas, como la gota o la diabetes, son también otros ejemplos.

**¿El burn out o síndrome de estar quemado, del que se habla en las empresas, podría ser considerado también como una enfermedad psicosomática?**

La psicopatología del trabajo tiene una gran envergadura, ya que es bueno trabajar, pero con medida, con ilusión, espíritu creativo, autonomía y buena interrelación entre las personas, de tal manera que se perciba que nuestro esfuerzo es reconocido desde el punto de vista económico y moral. Cuando sucede así, el trabajo no cansa, pero si falla alguno de estos parámetros, cansa en exceso.

**En esta obra se plantea e insiste en la importancia de forjar nuestra autoestima. ¿Cuáles son sus claves?**

Cuando nos valoramos en exceso corremos el ries-



#### PERFIL

**Manuel Álvarez Romero, cordobés afincado en Sevilla, es licenciado en Medicina por la Universidad de Sevilla, especialista en Medicina Interna y titular del Servicio Andaluz de Salud. En la actualidad es director de la Unidad de Medicina Psicosomática de la Clínica Salvia (Madrid) y del Centro Médico Psicosomático de Sevilla. Promotor, miembro fundador y primer presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática. Miembro de la Sociedad Española y del Colegio Internacional de Medicina Psicosomática. Coautor del libro *Los mayores (o el correr del tiempo)* es colaborador habitual de diversos medios de comunicación.**

go de llevarnos una decepción, pero cuando nos valoramos de forma insuficiente dejamos de poner en juego una serie de valores que van a beneficiar a los demás y a su vez revierten en nuestro enriquecimiento. La vida funciona en una continua retroalimentación, por lo que hay que pensar en positivo y convertir hasta nuestros fallos en algo favorable.

**El libro también destaca la relevancia de saber hablar y escuchar. ¿Sabemos comunicarnos?**

Estamos empobreciendo el hábito de la comunicación, porque vamos muy deprisa, tenemos un exceso de información y dedicamos poco tiempo a interrelacionarnos con los demás y, sobre todo, con los que más saben. Funcionamos por clichés interpretativos y juzgamos a los demás por unos gestos que no son naturales. La vida es el arte del encuentro con uno mismo y con los demás.

**¿Quieres ser feliz?**

Claves para mejorar nuestra autoestima. Manuel Álvarez Romero. Editorial Arguval Málaga. 2002. 150 páginas.

