

Palabras del Presidente en el ingreso como Académico Correspondiente del Dr. D. Vicente Simón Pérez

*Antonio Llombart Bosch**

Presidente de la R. Acad. Med. Comunitat Valenciana

ILMOS. SRES. ACADÉMICOS
HONORABLES COLEGAS
SEÑORAS Y SEÑORES

La RAMCV recibe esta mañana como nuevo académico al Prof. Vicente Simón Pérez catedrático de Psicobiología en la Facultad de Psicológica de la Universitat de Valencia así como director del Departamento de Psicobiología (hasta el año 2003) pero fundamentalmente es distinguido investigador en el área de la *Personalidad* en la que ha realizado numerosas publicaciones orientadas hacia la farmacología de la Conducta. Ello ya sería motivo suficiente para recibirlo como miembro de nuestra Institución, aunque además, a este extenso bagaje científico se une un segundo escenario, sin duda nacido gracias a su interés por un mejor conocimiento de la plasticidad cerebral y de su posible modulación mediante estímulos conductuales externos, obtenibles mediante la practica continua y controlada de la meditación y la atención plena. Es lo que se ha dado por llamar en el mundo anglosajón “Mindfulness”

Como hemos oído por la excelente presentación llevada a cabo por la Secretaria de la RAMCV la Dr. Carmen Leal, también catedrática de Psiquiatría en esta Universidad el currículum del nuevo académico ha adquirido en estos últimos años una nueva dimensión científica y también social como pionero en España y en el mundo latinoamericano de la enseñanza y guía en la práctica de esta materia. Fundó y ha presidido hasta tiempo reciente la *Asociación de Mindfulness y Salud (AMYS)*, asociación dedicada a la promoción y formación de profesionales de la salud interesados en integrar la atención plena (o mindfulness) en la práctica clínica. En la actualidad mantiene una incansable actividad

docente escribiendo artículos científicos y libros que conjuga con la impartición de cursos y dirección de grupos de meditación, especialmente orientados a profesionales de la salud mental pero también hacia amplios estratos de la población que buscan en la meditación un camino de reencuentro nuevo con su propia conciencia así como de paz física y mental no solo frente al sufrimiento sino también ante los problemas nacidos de la vida diaria. Es una nueva filosofía mental orientada a la *comprensión* y aproximación a nuestra propia existencia adoptando una postura emocional más positiva y racional sobre nosotros mismos

Esta nueva faceta de su vida le ha llevado a un intensa actividad profesional no solo en España sino también en América latina, en donde su obra alcanza una amplia repercusión en estos momentos. Quienes le conocemos más directamente no deja de sorprendernos su enorme capacidad emprendedora y su renovado animo de renovación docente basado en una autodisciplina propia de unas convicciones que transmite con entusiasmo y rigor científico.

Como el nuevo académico defiende “*cuando estamos totalmente atentos a lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo en el momento presente estamos practicando mindfulness. Se podría definir como una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia* (Simón, 2006)”

Esta espiritualidad nacida de la autoconciencia no está ligada a un pensamiento religioso ni tampoco a una determinada creencia, sino orientada a poner en marcha los propios recursos internos que disponemos, es decir nuestras propias capacidades innatas buscando reeducar el *binomio cerebro/cuerpo con la mente/espíritu* para manejar las emociones de modo controlado y positivo.

El discurso del nuevo académico está dividido en cuatro capítulos que ha resumido con brillantez. Me considero incapaz de profundizar en las diversas doctrinas vertidas tanto desde el punto de vista neurobiológico

como en el análisis del contexto de los sistemas reguladores que llevan a controlar mindfulness.

Como científico y patólogo acostumbrado a confirmar hipótesis de modo objetivamente contrastable, quiero centrarme en aquellos aspectos que viertan datos ponderables del proceso de mindfulness: por un lado analizando la posible repercusión de la meditación desde el punto de vista psíquico y biológico a través de la literatura científica y en segundo lugar profundizando en el conocimiento de las posibles bases morfológicas y estructurales que serían capaces de modificarse gracias la practica continuada de la meditación, pudiendo lograr el remodelar la plasticidad del cerebro humano.

Con respecto a la primera postura debo referirme a una reciente publicación de *Jama Internal Medicine* en enero de 2014 llevando a cabo una revisión sistemática y un meta-análisis referido a los programas de meditación orientados al estrés psicológico al y al bienestar. Los autores han tratado de determinar la eficacia de los programas de meditación y especialmente de mindfulness para mejorar alteraciones relacionadas con el stress como la ansiedad, depresión, salud mental, humor positivo, atención, calidad de vida junto con hábitos concernidos con la comida, el sueño, peso, abuso de determinadas sustancias, etc.

Tras la revisión de 18753 citas, incluyendo 47 ensayos clínicos con participación de 3515 voluntarios pudieron constatar objetivamente que Mindfulness ofrece seguridad al mejorar la ansiedad, la depresión y dolor junto influenciar el stress/distress y la calidad de vida dependiente de la salud mental. si bien esto último con una menor evidencia.

Añadamos que son muy numerosos los trabajos publicados relacionando la respuesta psicológica frente a patologías graves como es la enfermedad cancerosa ante la cual la utilización del mindfulness ofrece reconocido soporte emocional. Uno de los problemas principales del paciente oncológico es el afrontamiento de su enfermedad, en las distintas fases de ésta. Para ayudarle a reducir el estrés y los aspectos emocionales negativos se ha utilizado el Mindfulness-Based Stress

Reduction (MBSR). Este programa potencia la vivencia del momento presente al tiempo que procura una regulación fisiológica del exceso de activación emocional. Aunque los estudios controlados no permiten conocer su eficacia real, si se han obtenido resultados positivos que aconseja considerarlo en el abordaje del paciente oncológico.

Confirma esto último trabajos como el de Carlson y col (Psychosomatic Medicine: 2003 65,4 571) quienes vieron como la actuación sobre enfermos con cáncer de próstata y de mama se lograba una mejor calidad de vida y una disminución del estrés relacionado con el tratamiento y el entorno familiar. También se comprobó, midiendo diversos parámetros celulares como linfocitos tipo natural killer, B,T NK, NKT, B, T helper, o células T cytotoxicas el aumento de la producción de citoquinas e interleucinas tipo TNF, IFN- γ , IL-4, y IL-10 relacionables con esta intervención de estos programas

Una de las recientes adquisiciones en la neurofisiología ha sido el mejor conocimiento de la plasticidad neuronal y la capacidad de reorganización de las redes neuronales adaptándose a las nuevas circunstancias que pueda demandar el cerebro humano. Las neuronas aunque son estructuras muy especializadas y aparentemente resistentes al cambio, están integradas en redes distribuidas que experimentan cambios dinámicos a lo largo de la vida. Estos cambios en la conectividad funcional de redes neurales pueden seguirse de cambios estructurales más estables. Por lo tanto, el cerebro está continuamente sometido a una remodelación plástica (A. Pascual Leone. 2015)

Cambios plásticos del sistema nervioso no necesariamente dan lugar a ventajas comportamentales. Por lo tanto, el reto es comprender los mecanismos y las consecuencias de la plasticidad para modularlos, suprimiendo unos y potenciando otros, a fin de promover cambios adaptativos en el cerebro de cada individuo.

Antoine Lutz director del Centro Nacional de Salud Mental en Paris es un conocido líder en el estudio de la neurobiología de la meditación.

Tambien Richard J. Davidson en los laboratorios Waisman en la Univerisad de Wisconsin–Madison dirige el Centro de investigaciones sobre la Mente saludable e Imagen cerebral relacionada con el comportamiento. Ambos son conocidos pioneros en la ciencia de la meditación y han efectuado importantes aportaciones al conocimiento de los cambios que se producen sobre las redes neuronales del cerebro adulto al ser influenciadas por la meditación gracias a su capacidad adaptativa mediante el ejercicio observando distintas fases de actividad meditativa y dependiendo de la experiencia del meditador. Aquellas personas que poseen larga practica de meditación con más de 10.000 horas de ejercicio, presentan una actividad cerebral muy superior en determinadas regiones cerebrales relacionadas con la meditación frente a quienes se inician en la práctica de la misma. Son especialmente apreciables las áreas del cortex medio prefrontal, del cortex cingulado posterior del precuneus, en el lóbulo parietal inferior y el lóbulo temporal lateral.

Termino estos comentarios convencido de la bondad de la meditación at raves de la atención plena como nos ha mostrado el nuevo académico. Esta RAMCV abre sus puertas al *mindfulness* convencidos de ser un valor añadido al conocimiento crítico y la salud mental y con ello vuelvo a felicitar al Dr. Vicente Simón por esta excelente aportación científica.