



COMPRENDER EL CUERPO

¿Por qué sigo sintiéndome mal si mis estudios están bien?

Comprender el cuerpo más allá de los resultados de un estudio

Lic. Mariana Granados

Coach en Salud Funcional · Psiconeuroinmunología Clínica

Hay una pregunta que escucho con mucha frecuencia.

“Mis estudios dicen que todo está bien...
entonces, ¿por qué sigo sintiéndome mal?”

Es una pregunta que suele aparecer después de semanas, meses o incluso años de buscar respuestas.

La hacen personas que viven con fatiga persistente, molestias digestivas, migrañas, ansiedad, alteraciones del sueño, dolor, cambios hormonales o una sensación constante de que “algo no está bien”, aunque los resultados de sus análisis no muestren alteraciones importantes.

También la escucho de madres y padres que observan cambios en la salud de sus hijos. Perciben que algo ocurre, pero sienten que todavía no logran entender qué está sucediendo.

Con el tiempo, muchas personas comienzan a preguntarse si estarán exagerando. Si sentirse así es normal. Si, quizá, simplemente tendrán que aprender a vivir de esa manera. Esa suele ser una de las partes más difíciles de este camino. No solo convivir con los síntomas. Sino convivir con la sensación de no encontrar una explicación que les ayude a entender lo que están viviendo.

La verdadera pregunta, muchas veces, es otra.

“¿Por qué nadie ha podido ayudarme a comprender lo que me está pasando?”

Y esa diferencia es importante. Porque un resultado de laboratorio y la experiencia de una persona no son cosas opuestas.

Son piezas distintas de una misma historia. Mi trabajo consiste en integrarlas.

Los estudios de laboratorio son una gran herramienta para comprender la salud. Nos ayudan a detectar enfermedades, orientar diagnósticos, vigilar tratamientos y tomar decisiones clínicas fundamentadas. Aquello que podemos observar y medir nos aporta información muy valiosa: nos permite conocer mejor cómo está funcionando el organismo, seguir la evolución de muchos procesos de salud y valorar la respuesta a las intervenciones que realizamos.

Sin embargo, ninguna prueba puede resumir, por sí sola, toda la complejidad de una persona.



Un resultado habla de un momento concreto. Es, en cierta forma, una fotografía tomada en un instante determinado. Tu historia, en cambio, habla de un proceso.

Y ambos son necesarios para comprender el panorama completo.

El cuerpo no es un conjunto de órganos que funcionan de manera independiente.

El cuerpo es una red.

El sistema nervioso, el sistema inmunológico, las hormonas, el metabolismo, la digestión, el sueño, el movimiento y el entorno mantienen un diálogo constante. Cada uno influye sobre los demás. Ningún sistema trabaja completamente aislado.

Por eso, cuando uno de ellos necesita hacer un esfuerzo adicional para mantener el equilibrio, los demás también pueden verse involucrados.

Nuestro cuerpo tiene una extraordinaria capacidad de adaptación. Todos los días intenta mantener el equilibrio necesario para que podamos seguir viviendo, aprendiendo, trabajando, cuidando de quienes queremos y respondiendo a las demandas de la vida. Gracias a esa capacidad podemos superar infecciones, adaptarnos a cambios de horario, recuperarnos de una lesión o atravesar etapas de mayor exigencia física y emocional.



*Esa capacidad de adaptación es,
precisamente, una de las formas en que el
cuerpo intenta protegernos.*

La salud no es un estado inmóvil. Es un proceso dinámico en el que el organismo está ajustándose continuamente para responder a lo que ocurre dentro y fuera de nosotros.

Por eso, en ocasiones, una persona puede experimentar síntomas aunque todavía no exista una enfermedad claramente identificable o una alteración evidente en una prueba de laboratorio. Eso no significa que los estudios “estén mal” ni que los síntomas “estén solo en su cabeza”. Significa que comprender la salud requiere integrar distintas piezas: la historia clínica, los hábitos, el contexto, los síntomas, los estudios disponibles y, por supuesto, la experiencia de la propia persona.

Los síntomas no siempre representan un enemigo.

Con frecuencia son la forma en la que el organismo nos comunica que algo merece ser observado con mayor atención.

Escucharlos significa reconocer que los síntomas forman parte de la conversación que el cuerpo mantiene con nosotros y que, para interpretarlos adecuadamente, necesitamos mirar la historia completa.

Esa es la perspectiva desde la que trabajo. Busco entender qué está intentando comunicar el cuerpo, qué necesita para recuperar el equilibrio. No busco silenciar un síntoma. Busco comprender qué función podría estar cumpliendo dentro del contexto de cada persona. Porque cuando entendemos la historia, muchas piezas comienzan a tener sentido.

Quizá una de las preguntas más importantes que podemos hacernos no es únicamente:

“¿Qué tengo?”

Sino también:

“¿Qué podría estar intentando resolver o comunicar mi cuerpo?”

Muchas veces, cuando cambia la pregunta, también cambia la manera en que entendemos la salud.

Y ese es, precisamente, mi propósito; ayudarte a comprender el cuerpo para que puedas mirar tu salud con más claridad, más calma y una perspectiva más amplia.

Porque los resultados de un estudio son una parte de la historia.

Tu cuerpo siempre cuenta una historia mucho más completa. Y cuando aprendemos a comprender esa historia, cambia la manera en que entendemos nuestra salud.

Agenda una consulta personalizada

consultas@marianagranados.com

www.marianagranados.com