



Mariana Granados

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

Antes de decidir qué hacer: cómo construir un mapa de lo que está ocurriendo

Lic. Mariana Granados

Coach en Salud Funcional · Psiconeuroinmunología Clínica

Hay personas que llegan a consulta con poca información. Otras llegan con muchísima.

Traen estudios de laboratorio, diagnósticos, medicamentos, suplementos, cambios de alimentación, recomendaciones que han recibido y estrategias que han probado. Algunas llevan meses intentando comprender qué sucede. Otras, años. A veces un síntoma mejoró mientras apareció otro. Un estudio salió alterado y después se normalizó. Algo pareció funcionar durante un tiempo, pero dejó de hacerlo. O los resultados dicen que aparentemente todo está bien, aunque la persona sabe que no se siente bien.

En situaciones así, la dificultad no siempre está en que falten datos. Muchas veces está en que tenemos muchas piezas y todavía no sabemos cómo ordenarlas. Por eso, cuando una persona llega a consulta, mi primera pregunta no suele ser qué podemos agregar, eliminar o modificar. Antes necesito comprender qué está ocurriendo.

Y comprender no significa encontrar inmediatamente una explicación capaz de unirlo todo ni asumir que cada síntoma está relacionado con los demás. Significa empezar a construir un mapa que nos permita distinguir lo que sabemos de lo que todavía no sabemos, reconocer qué merece una mirada más profunda y elegir con mayor sentido el siguiente paso.

El síntoma es importante, pero es solo el comienzo

El motivo de consulta siempre importa. Si alguien llega porque está agotado, porque no duerme bien, porque tiene molestias digestivas, dolor, cambios en su energía o porque simplemente siente que algo ha cambiado, necesito conocer ese síntoma con detalle. Pero también necesito saber cuándo apareció y cómo ha evolucionado.

¿Qué estaba ocurriendo entonces? ¿Fue algo repentino o se desarrolló poco a poco? ¿Ha permanecido igual o ha cambiado? ¿Qué sucedió antes y después? ¿Coincidió con una infección, un periodo de mucho estrés, un cambio de alimentación, una cirugía, un medicamento, una etapa hormonal, una modificación importante en la vida o algún otro acontecimiento?

Ordenar la historia en el tiempo puede revelar relaciones que resultan difíciles de reconocer cuando observamos cada dato de manera aislada. La cronología nos ayuda a formular mejores preguntas, identificar momentos que vale la pena explorar y generar hipótesis.

Que dos acontecimientos ocurran cerca en el tiempo no significa necesariamente que uno haya causado al otro. Pero sí pueden formar parte de un mismo contexto o haberse activado en paralelo; por eso vale la pena explorarlos juntos antes de decidir qué relación existe entre ellos.

Integrar no es explicar todo

Cuando ampliamos la mirada aparecen más piezas: sueño, alimentación, digestión, movimiento, estrés, relaciones, entorno, ritmos cotidianos, antecedentes personales y familiares, medicamentos, suplementos, diagnósticos previos, estudios y tratamientos forman parte de la información disponible.

Integrar esa información no significa intentar conectarlo todo. Algunos datos pueden guardar una relación bastante clara; otros quizá estén relacionados y necesitemos explorarlos con mayor profundidad; algunos pueden ser relevantes por sí mismos y otros, secundarios dentro del momento actual. También habrá información cuyo significado todavía no podamos determinar.

Una mirada integral no debería obligarnos a construir una historia perfecta en la que cada pieza encuentre inmediatamente su lugar. Debería ayudarnos a hacer mejores distinciones: ¿qué sabemos realmente?, ¿qué estamos infiriendo?, ¿qué es solamente una posibilidad?, ¿hay algo que contradiga nuestra primera explicación?, ¿qué información falta?, ¿qué cambiaría nuestra interpretación si apareciera un dato nuevo?

Una hipótesis útil no es aquella que consigue explicar todo, sino la que puede sostenerse frente a la información disponible y permanecer abierta a cambiar cuando aparecen nuevos datos.

Los estudios forman parte del mapa

Los estudios aportan información valiosa. Nos permiten medir determinadas variables, detectar alteraciones, descartar algunas posibilidades y dar seguimiento a cambios a lo largo del tiempo. Pero ningún estudio existe fuera de la persona a la que pertenece.

Un resultado necesita interpretarse considerando por qué se solicitó, qué síntomas existen, qué antecedentes tiene la persona, qué tratamientos utiliza y qué estaba ocurriendo cuando se realizó.

La pregunta no debería ser únicamente “¿está dentro o fuera del rango?”, sino qué nos permite comprender ese resultado dentro del conjunto de información que tenemos y qué no podemos concluir a partir de él.

Mirarlo así evita dos extremos: ignorar los estudios porque “no explican cómo me siento” o esperar que un resultado aislado pueda explicar por completo una experiencia compleja.

También importa lo que ya intentaste

Una historia de salud incluye las estrategias que una persona ha probado: qué medicamentos ha utilizado, qué suplementos, qué cambios hizo en su alimentación, qué tratamientos recibió, durante cuánto tiempo y qué ocurrió después. Qué mejoró, qué no cambió, qué empeoró o qué sucedió cuando dejó de hacerlo.

No revisamos esta información para juzgar si una decisión anterior fue correcta o incorrecta. La revisamos porque la respuesta del cuerpo también aporta información. A veces una intervención produjo un cambio claro. Otras veces no ocurrió nada. En ocasiones hubo una mejoría inicial que después desapareció. Y también puede ocurrir que se hayan realizado tantos cambios simultáneamente que resulte difícil saber qué produjo qué.

Cuando modificamos muchas cosas al mismo tiempo, podemos terminar haciendo mucho y aprendiendo muy poco.

Hacer más no siempre significa comprender mejor.

En algunos momentos, el siguiente paso más útil puede ser agregar algo. En otros, retirar, simplificar, observar, medir, profundizar una pregunta o esperar suficiente tiempo para comprender una respuesta.

La vida cotidiana también contiene información

Una consulta no ocurre separada de la vida de la persona. Podemos diseñar sobre el papel una estrategia extraordinaria que resulte imposible de sostener dentro de su realidad.

Por eso necesito comprender también cómo son sus días: a qué hora duerme y cómo descansa; cómo se alimenta realmente, no cómo piensa que debería alimentarse; cuánto se mueve y qué posibilidades tiene de hacerlo; cómo es su trabajo; qué responsabilidades sostiene; qué ocurre en casa; qué nivel de estrés está viviendo; qué recursos tiene disponibles; y qué cambios serían posibles sin convertirse en una carga adicional.

Esto no convierte cada circunstancia de vida en la causa de un síntoma. Significa reconocer algo más sencillo y, al mismo tiempo, fundamental:



La salud ocurre dentro de una vida concreta.

Y una estrategia que no considera esa vida difícilmente puede ser verdaderamente personalizada.

Éste es uno de los lugares en los que la Salud Funcional, la Psiconeuroinmunología y el Estilo de Vida enriquecen mi manera de acompañar. No porque proporcionen una explicación única para lo que sucede, sino porque amplían las preguntas que podemos hacer y nos permiten observar relaciones entre diferentes dimensiones de la salud sin perder de vista a la persona.

Comprender también es descubrir lo que todavía no sabemos

Después de escuchar la historia, ordenar la cronología, revisar estudios, conocer las estrategias previas y ampliar la mirada hacia la vida cotidiana, podemos empezar a reconocer qué piezas parecen relevantes y cuáles necesitan una mirada más profunda.

A veces aparecen relaciones bastante claras. Otras veces quedan contradicciones, datos que no encajan con nuestra primera hipótesis, preguntas que todavía no podemos responder, síntomas que requieren valoración por otro profesional, estudios que tiene sentido discutir con el médico tratante o aspectos que necesitamos observar durante más tiempo.

Para mí, una buena evaluación no consiste en salir de la primera consulta con una explicación para cada dato. Consiste en haber construido un mapa suficientemente claro para distinguir qué sabemos, qué pensamos que podría estar ocurriendo, qué necesita mayor profundidad y qué todavía no sabemos.

Eso permite priorizar. Y priorizar importa porque no todo necesita abordarse al mismo tiempo. A veces la decisión más sensata es comenzar por aquello que está afectando más la calidad de vida. Otras, por algo que puede estar influyendo en diferentes áreas. En determinados casos será necesario estudiar primero. En otros podremos comenzar con cambios sencillos y observar la respuesta.



El proceso se construye paso a paso, precisamente porque la salud puede ser compleja.

Cuando tenemos muchas piezas delante, la respuesta no siempre está en buscar una más. A veces necesitamos detenernos el tiempo suficiente para mirar lo que ya tenemos, ponerlo en orden y descubrir qué pregunta merece ser la siguiente.

Antes de decidir qué hacer, necesitamos comprender dónde estamos.

Agenda una consulta personalizada

consultas@marianagranados.com

www.marianagranados.com