

Despídete del dolor

**Dra.
Carla
Méndez
Losi**

[@carleme](#)

Descubre la alimentación
antiinflamatoria basada
en vegetales para superar
el dolor crónico y recuperar
tu vitalidad

Despídete del dolor

**Dra. Carla
Méndez Losi**
@carleme

Descubre la alimentación antiinflamatoria
basada en vegetales para superar el dolor
crónico y recuperar tu vitalidad

zenith

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

© Carla Méndez Losi, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

© de la maquetación interior, sacajugo.com

© de las ilustraciones del interior, freepik.es

Primera edición: mayo de 2024

Depósito legal: B. 6.637-2024

ISBN: 978-84-08-28694-3

Printed in Spain - Impreso en España





SUMARIO

Introducción	14
PARTE 1. ENTIENDE TU DOLOR	21
1. El dolor me cambió la vida	22
Mi historia	23
En la alimentación encontré la solución	27
Los hombres tienen dolor, las mujeres más	32
El método antidolor	34
2. Tu cuerpo se comunica contigo mediante el dolor	38
¡Quieres tener dolor!	39
Los cuatro tipos de dolor	41
No hay mal que cien años dure...	43
Soy muy sensible al dolor	44
Cuánto dolor puedo tener	45
3. El dolor y sus enfermedades	50
Migrañas	51
Artritis	54
Fibromialgia	56
Endometriosis	57

4. Siete fuentes de dolor inesperadas	62
Tu genética puede encender el dolor	63
Implantes y síndrome autoinmune inflamatorio inducido por adyuvantes	66
Tus dientes tienen algo que decir	68
Columna desalineada, posible fibromialgia y migrañas	71
Metales pesados: contaminan e inflaman	72
Infecciones de parásitos, virus y bacterias	74
Toxinas modernas, dolores modernos	76
5. La vida estresante me duele	82
Somatización de emociones	84
Hay traumas grandes y pequeños	86
Efecto placebo y nocebo	87
Las bailarinas de <i>ballet</i> no sienten dolor	89
PARTE 2. ESCUCHA A TU CUERPO	93
6. Un sistema inmunitario fuerte te ayudará a aliviar el dolor	94
Tu red de defensa: explorar el sistema inmunitario	96
¿Qué es un anticuerpo?	99
Tipos de inmunidad	100
¿Qué es la autoinmunidad?	101
7. La inflamación viene al rescate	106
Cómo ocurre la inflamación, paso a paso	108
Las grasas median la paz y la guerra inflamatoria	111
Por qué no funcionan los fármacos antiinflamatorios	114
8. Mucha insulina, poca reparación	118
Cortocircuito metabólico: resistencia a la insulina	119
Picos de insulina y glucosa inesperados	123
Comer carbohidratos baja tu glucosa	124

9. La microbiota contraataca	128
Microbios a nuestro cargo	129
La disbiosis y la permeabilidad intestinal te inflaman	134
Evacúa a menudo para reducir la inflamación	137
Un intestino inflamado crea intolerancias	139
Una mala microbiota afecta a tus hormonas	149

PARTE 3. ALIMENTA TU CAMBIO **155**

10. Deja de comer alimentos inflamatorios **156**

Tengo un lío mental sobre mi alimentación	157
La carne roja y la inflamación	159
La leche es solo para los bebés	163
¿Qué pasa con los pescados?	164
Huevos estrellados	165
Las patatas fritas nos caramelizan y envejecen	166
El azúcar procesado nos inflama	167
Harinas refinadas y gluten	171
El glutamato: un saborizante delicioso e inflamatorio	172
No todos los aceites son saludables	173
Una taza de café y su paradoja genética	176
Es solo una copita de vino	177

11. Alimentación basada en vegetales sin procesados **182**

Excelencia nutricional	183
Hojas verdes	186
Frutas de colores	190
Vegetales sin almidón	192
Tubérculos y vegetales con almidón	194
Frutos secos y semillas	195
Cereales de grano entero	196

Legumbres	198
Algas	200
Hierbas aromáticas y especias	200
Bebidas antiinflamatorias: los zumos verdes	202
12. Comer vegetales sin deficiencias nutricionales	206
¿Dónde están las proteínas de las plantas?	207
¿Cuántas grasas debo comer para estar bien?	210
Tienes permiso para comer más carbohidratos	211
Minerales	212
Vitaminas	214
13. Suplementación complementaria antidolor	216
Magnesio	218
Zinc	218
Vitamina D	219
Vitaminas del complejo B	220
Vitamina C	221
PARTE 4. DESPÍDETE DEL DOLOR	225
14. Pon en práctica la dieta antiinflamatoria basada en vegetales	226
Los alimentos que no vas a necesitar	227
Mañanas antiinflamatorias y tardes poderosas	230
Hacer la lista de compra	236
<i>Batch cooking</i>	238
Cocinar sin aceite es muy fácil	239
El dilema de comer todo orgánico	240
Comer fuera de casa es simple	242
Cómo manejar la ansiedad por comer	244

15. Hábitos antidolor	248
Toma el sol	249
Respira profundo	251
Disfruta de un sueño reparador	254
Muévete	259
Cultiva la seguridad	259
16. Tu plan antiinflamatorio paso a paso	262
Día cero: Tu manifiesto	263
Semana 1. Hidratación + Sol	265
Semana 2. Desayuno + Respiración + Gracitud	266
Semana 3. Almuerzo y <i>snacks</i> + Seguridad en uno mismo	268
Semana 4. Cena + Sueño reparador + Movimiento	270
RECETARIO	274
Zumos verdes	279
Desayunos y <i>snacks</i>	280
Platos principales	286
Aderezos de ensalada	298
Postres	301
Epílogo. El camino a partir de ahora	304
Agradecimientos	308
Notas	312
Bibliografía de interés	318

Parte 1

Entiende tu dolor

The background of the entire page is a solid orange color, overlaid with a repeating pattern of stylized, light-orange lightning bolts. The bolts are scattered across the page, creating a sense of energy and intensity.

1.

**EL DOLOR
ME CAMBIÓ
LA VIDA**

MI HISTORIA

Eran las dos de la tarde de un domingo lluvioso en Bilbao, y montada por primera vez en una pared de escalada, con los arneses y el casco puestos, me di cuenta de que mi dolor se había ido casi por completo. Parecía imposible, porque tan solo diez días atrás seguía padeciendo dolor crónico en las rodillas, las manos y toda mi columna.

Después de haberme pasado toda la mañana en un circuito de actividades deportivas, montándome en bicicletas voladoras y cuerdas al estilo Tarzán, tocaba regresar a casa, a la realidad. En el autobús de regreso a San Sebastián, otra ciudad del Euskadi, me atreví a llamar a mi marido Daniel para contarle mi gran aventura.

Él estaba de viaje en Alemania esa semana por trabajo, y a pesar de la mala conexión por la lluvia, las montañas y las curvas angulosas de la carretera, pudimos hablar durante un rato.

—No te lo vas a creer, pero hoy he pasado un día estupendo y no me duele casi nada del cuerpo —le dije mientras me apretaba con las manos en varios sitios.

—Será la adrenalina, *amore* —dijo mi marido al otro lado del teléfono—. Seguramente mañana tendrás agujetas, es lo típico de hacer ejercicio.

Nuestra conversación siguió con temas triviales sobre el tiempo, la compra del supermercado y no le dimos mayor importancia al tema de «casi no hay dolor».

Para mi sorpresa, al día siguiente no tuve dolor, ni al día siguiente después de ese. Hacía tan solo un par de semanas había iniciado una transformación de mi alimentación, y justo en ese preciso momento

me di cuenta de que no había vuelta atrás. Recuperaría mi salud y le diría adiós al dolor para siempre.

Pero antes de contarte cómo logré despedirme del dolor y de más de treinta síntomas crónicos gracias a comer y beber más vegetales, quiero que sepas cómo apareció el dolor en mi vida.

El cáncer

Con treinta años me diagnosticaron un cáncer de mama triple positivo. Y, aunque este libro no hablará específicamente sobre el cáncer, sus mecanismos, o por qué pasa, te contaré que las estrategias que he aplicado desde ese entonces son las mismas para prevenir y revertir el crecimiento de células tumorales. Pero contaré esto con más detalle en otro libro..., seguro.

Era verano del 2017, y estaba terminando mi formación doctoral en la Universidad Autónoma de Madrid, en el Centro de Biología Molecular Severo Ochoa. Mi tesis se enfocaba en los mecanismos epigenéticos del ciclo celular, o lo que es lo mismo, cuándo y cómo se enciende un gen para vivir, morir o reparar a la célula.

A San Sebastián me fui de «retiro» a escribir mi tesis doctoral, y finalmente a vivir en la misma ciudad de mi marido. Para ese entonces los dos éramos científicos de laboratorio. Él, físico, y yo, bióloga, y por nuestros trabajos nos tocó vivir en ciudades diferentes durante varios años.

En esa ciudad frente al mar Cantábrico, al principio vivimos en un estudio pequeño, donde me sentaba ocho horas diarias a escribir el resumen de cuatro años de investigaciones y experimentos para mi tesis doctoral.

Un día, sin querer, me recliné para ver de cerca una imagen de microscopio de una célula fluorescente agrandada en el ordenador, y sentí un bulto con el dorso de mi mano derecha. Me asusté. Mucho. Sabía lo que podía significar, tanto para lo bueno como para lo malo.

En menos de una semana fui a mis dos primeros médicos, una ginecóloga y un radiólogo privado. Me hicieron una ecografía y mi primera ma-

mografía (ouch!). Se veía el bulto, pero todo parecía bien, no dolía. Así que me dijeron que no debía preocuparme. Pero no me despreocupé.

Busqué a mi médica de cabecera en la Seguridad Social a la semana siguiente, y le llevé todas las pruebas. En consulta me dijo:

—Eres demasiado joven para tener cáncer. Sin antecedentes familiares, comes bien, haces ejercicio... Yo te veré el próximo año y vamos a ir monitorizándote.

—Me gustaría hacerme una biopsia —le dije con un poco de miedo y autoridad—. Soy científica, y sé que es la prueba definitiva para saber que todo está bien.

—No lo creo conveniente, pero te veo muy alterada —me dijo ella mientras escribía en su ordenador—. Voy a enviarte a otro especialista y que él decida los siguientes pasos.

Para la siguiente cita esperé un mes y medio. Me preocupaba y despreocupaba por momentos. Estaba viajando a menudo a Madrid para corregir el manuscrito de la tesis y así se pasó el tiempo. Fui a la nueva consulta, con una nueva ginecóloga, y volvió a evaluar mi caso.

—No considero hacer nada más —fueron sus palabras.

Hay un término en inglés, *gaslighting*, que se traduce como «un comportamiento en el que un médico u otro profesional de la salud descarta o minimiza los síntomas físicos de un paciente o los atribuye a otra cosa, como una condición psicológica». Por entonces, estaba desesperada. Me sentía invisible frente a los profesionales de la salud. Con la voz entrecortada por la frustración, le pedí de nuevo la prueba.

—Está bien, te enviaré con un especialista en el hospital, allí verán todo y si es necesario harán las pruebas. Ya con los resultados, nos veremos en un mes —dijo la médica.

Para mi sorpresa, en el hospital me hicieron una segunda mamografía (¡otro ouch!) y la biopsia, finalmente. ¿Podrás creer que estando en la sala, con una aguja gruesa en forma de pistola de silicona, tomando

cinco trozos de tejido del bulto de mi mama derecha, la nueva médico volvió a recitar lo mismo que los profesionales anteriores?

—No creo que sea nada malo, tú tranquila.

Llegué a cuestionarme seriamente si era yo la que se estaba imaginando cosas. Eran cinco médicos diciéndome lo mismo. Cuando llegó el momento de la tan esperada cita con las pruebas hechas, fui yo sola a la cita, abrí la puerta y vi a una enfermera y a un nuevo médico, que era el reemplazo de la anterior.

La enfermera me siguió desde la puerta y me dijo que me sentara frente al escritorio. Todos nos sentamos. Mi médico abrió el sobre y dijo, sin previo aviso:

—Tienes cáncer.

Dejé de escuchar. De repente, tenía un pitido ensordecedor en los oídos.

Dicen que la respuesta ante el estrés es luchar, huir o paralizarse. Yo me paralicé. En ese minuto que me pareció una eternidad, pensé que tenía que decir algo o entender un poco más lo que me acababan de decir. Balbuceé unas palabras, no recuerdo muy bien qué dije, pero mi médico empezó a hacer garabatos con un bolígrafo azul sobre unos porcentajes sobre la carta. Al terminar, un par de minutos después, guardé los exámenes en mi bolso y salí de la consulta entendiendo que me llamarían del hospital oncológico.

Mientras bajaba las escaleras de un primer piso, me permití volver a sentir. Ya no tenía que pretender que era fuerte. Se me llenaron los ojos de lágrimas. En el momento en que salí del ambulatorio, me desplomé en un banco de la calle a llorar durante diez minutos desconsoladamente. Sentí que era el peor momento de mi vida.

En resumen, decidí atravesar por todos los tratamientos oncológicos convencionales disponibles para alguien joven en el Primer Mundo. ¡Quería vivir! Así vinieron el tratamiento de fertilidad, la cirugía, la quimioterapia, la radioterapia, la inmunoterapia, la fijación de minerales

(por la osteopenia consecuencia de los tratamientos) y la hormonoterapia.

Cuando pensaba que ya había pasado todo lo malo, fue cuando vino lo peor: el dolor crónico.

Un mes después de iniciar la hormonoterapia, que es un tipo de tratamiento de castración hormonal de última generación, avalado con los mejores estudios científicos del momento, me fui apagando. Un día ya no puede mover mis manos sin que estuvieran entumecidas, toda la columna me dolía desde la cabeza al coxis, no podía girar bien la cabeza, las rodillas estaban rígidas y sentía agujas en mis pies nada más ponerlos en el suelo. Todo empeoraba, porque sentía mucho dolor como consecuencia de la cirugía y de la radioterapia en todo mi costado derecho, y no podía dormir. Podía pasar hasta tres días seguidos sin conciliar el sueño. Estaba muy débil.

Ese sí fue el peor momento de mi vida. Sentía que me estaba muriendo. Tenía treinta y un años, y mi cuerpo se comportaba como el de una anciana de noventa. Dormir dolía. Caminar dolía. Comer dolía. Vivir dolía.

EN LA ALIMENTACIÓN ENCONTRÉ LA SOLUCIÓN

En una revisión, mi oncóloga me dijo que yo era una del 20% de mujeres a las que la medicación causaba esa reacción. Así que la cambió por otra «menos fuerte», porque el tratamiento debía seguir «diez años más». El dolor disminuyó un poco durante el siguiente mes, pasó de un sólido 9,5 sobre 10 (siendo 10 mucho dolor) a un 6. Era lo suficiente como para continuar con mi vida. Y entre medias, tomaba pastillas antiinflamatorias para sobrellevar el día a día.

Unos meses antes de que tuviera el diagnóstico del cáncer había empezado a hacer cambios en mi alimentación. Por la evidencia científica referente al cambio climático y a la salud en general, por aquel tiempo

yo ya evitaba el consumo de carnes rojas, alimentos procesados y azúcar en casa. Aunque se trataba ya de un consumo ocasional, menos del 10% de mi alimentación, todavía seguía consumiendo algunos productos como yogur, huevos, pescado, pan y algún dulce.

«La alimentación tiene que ver mucho con la salud», me decía a mí misma.

Aunque parecía que nadie a mi alrededor se tomaba lo de «comer bien» lo suficientemente en serio. Recuerdo lo que dijo mi oncóloga en una consulta: «Si te apetece, puedes comerte un filete de carne con patatas fritas, que no pasa nada», y durante mis largas horas de tratamientos en el hospital nos ofrecieron solo bebidas azucaradas, pan blanco y dulces. Jamás vi durante mis visitas al hospital ofrecer fruta a alguien que quiere recuperar su salud.

En ese momento, mi sueño de volver a trabajar como científica se esfumó por el dolor de mis manos y mis rodillas artríticas. Sin embargo, tenía que volver a trabajar. En casa llevábamos meses solo con el sueldo de mi marido, porque justo cuando vino el diagnóstico yo no tenía trabajo, y los pocos ahorros que teníamos se habían ido bastante rápido durante el tratamiento para hacer frente a gastos de la casa. Vivíamos en España desde hacía siete años, y no teníamos familia cerca que pudiera ayudarnos financieramente. Fueron meses retadores desde cualquier punto de vista.

Por ello, aunque me sintiera mal y apenas con fuerzas, decidí buscar trabajo en una oficina de seguros, donde aguanté seis meses. Me dolía mucho el cuerpo para estar tantas horas en la calle buscando clientes. Cambié de trabajo y empecé a vender bolsos en una tienda a diez minutos caminando de casa. No me podía sentar tampoco, el trabajo de almacén implicaba moverse activamente y mis piernas tenían neuropatías con entumecimiento y dolor muscular constante. A mi favor he de decir que eran pocas horas, y el sueldo era suficiente para poder comprar la comida de casa con un poco de ingenio.

El dolor seguía allí, punzante y constante, desde el amanecer hasta la noche. No se me olvidaba, aunque intentara hacer meditación. Por

más que intentara relajarme, ahora me doy cuenta de que mi deterioro cognitivo, consecuencia de la quimioterapia, me impedía entender ciertas cosas. Me frustraba pensar que había hecho muchos cambios y no veía resultados. Había ido a varias revisiones médicas (y todo «bien»), al psicólogo y a terapia de grupo («la enfermedad hay que aceptarla»), a algún quiropráctico («porque todo comienza en la columna subluxada»), comía mejor que mi marido, mejoraba algo, pero siempre volvía a las pastillas antiinflamatorias.

Mi sistema digestivo se había resentido mucho. No podía pasarme con la medicación porque luego tenía que tomar protectores gástricos. Por no dejarme caer, me dije a mí misma que «siempre habría algo más que intentar». Cuando llegaba a casa y podía pensar durante algunos minutos, buscaba literatura científica y leía libros de expertos en varias materias.

Un día, encontré información sobre la alimentación basada en vegetales sin procesados. Algunos médicos en Estados Unidos la estaban utilizando desde hacía décadas para revertir dolencias crónicas, autoinmunes, diabetes, colesterol, hipertensión o alzhéimer de una manera completamente diferente a lo que se suponía que era tener una alimentación sana y equilibrada basada en vegetales de toda la vida. Una alimentación hipernutritiva antiinflamatoria. Y me pareció que tenía mucho sentido.

También me informé sobre beber zumos verdes como parte del tratamiento de hipernutrición para revertir la inflamación y acelerar procesos de desintoxicación gracias a los protocolos de Medical Medium. Los zumos de verduras ya me habían salvado de una cirugía de amígdalas cuando tenía cuatro años, cuando los antibióticos no hicieron efecto durante un año. Así que todo apuntaba al mismo camino. No tenía nada que perder. Bueno, sí, el dolor.

Me embarqué en un reto de dos semanas de comer exclusivamente vegetales, con un mínimo procesamiento y con zumos verdes. No consulté con nadie, tampoco teníamos dinero para hacerlo con un especialista de Estados Unidos en ese momento, pero era muy disciplinada y podíamos invertir en la comida del supermercado del barrio.

Mi marido estaba de viaje, así que me fue fácil no dar tantas explicaciones. A los diez días estaba en la pared de escalada con un 80% menos de dolor. Ese era el camino.

—Pero ¿te estás alimentando bien, estás comiendo suficientes proteínas?
—decían mis médicos, mis conocidos, y hasta mi madre meses después.

—Me estoy alimentando tan bien que los síntomas se están desvaneciendo. La ciencia y la evidencia están ahí, tan solo hay que atreverse a aplicarlas —respondía a todas las personas curiosas e incrédulas.

La eliminación del cien por cien del dolor en las articulaciones tardó unos cinco meses. Y en el camino, fui observando cambios maravillosos: a los dos meses empecé a dormir bien, incluso mejorando mis sueños (antes no podía soñar, y ahora estaba soñando a diario). En seis meses recuperé mis huellas dactilares, perdidas como consecuencia del tratamiento de quimioterapia.

Donde ningún medicamento o terapia pudieron llegar, llegó mi cuerpo bien nutrido, que hizo su trabajo a la perfección: repararse donde tenía que hacerlo.

Entre otros síntomas de los que me recuperé, se incluyen:

- Migrañas.
- Niebla mental.
- Pérdida de memoria.
- Fatiga muscular.
- Dolor en los ojos por fotosensibilidad.
- Neuropatías en las piernas.
- Dolor en las venas que recibieron la quimioterapia.
- Sensibilidad en los dientes.
- Dolor en las encías.
- Dientes amarillos.

- Ojos secos.
- Piel grasa y seca.
- Uñas débiles y quebradizas.
- Cabello apagado y quebradizo.
- Reflujo gástrico (presente desde mi adolescencia).
- Osteopenia.
- Pies y manos frías.
- Síndrome de ovario poliquístico.
- Resistencia a la insulina.
- Reglas dolorosas e irregulares.
- Palpitaciones.
- Sofocos.
- Tics y espasmos musculares.
- Infecciones de orina y vaginales recurrentes.
- Infecciones de garganta reiteradas.
- Adicción al azúcar y alimentos procesados.
- Pensamientos y comportamientos obsesivos.
- Traumas del pasado.
- Ansiedad.

Hay dolores y síntomas que todavía persisten, como la fibrosis por radioterapia. Aunque mi dolor se ha reducido en un 95 %, sigo trabajando por estar mejor cada día.

Cuando comencé a compartir mi experiencia en redes sociales y otras personas pusieron en práctica mis consejos, me empezaron a llegar mensajes de todas partes del mundo de personas –sobre todo mujeres– que estaban eliminando el dolor, mejorado sus digestiones, eliminado sus alergias y tantas cosas más; entonces decidí dedicarme a enseñar este camino de forma profesional.

Así comenzó mi nueva vida como mentora de *Mujer vital*, un programa en línea para mujeres, enfocado en la alimentación basada en vegetales sin productos procesados, con hábitos saludables antiinflamatorios y el trabajo de las emociones para eliminar el dolor por artritis, migrañas y fibromialgia, y otros problemas digestivos y emocionales (además de todos los síntomas asociados a la inflamación).

Debo advertirte que la alimentación es la base para que todo lo demás funcione. Porque un cerebro bien hidratado y con energía puede meditar y sanar traumas. Un intestino que evacúa contantemente y bien elimina las toxinas acumuladas. Un estómago fuerte te ayuda a absorber nutrientes, vitaminas y minerales. Unos músculos sin dolor pueden permitirte hacer ejercicios de fuerza. Un cuerpo que funciona te permitirá trabajar e incorporar otras maravillosas estrategias de sanación. Una vida sin limitaciones físicas te permitirá cumplir tus sueños de viajar, tener vida social, ser madre o jugar con tus nietos en el futuro. Todo es importante en el círculo de la recuperación, y todo comienza cambiando tu plato.

LOS HOMBRES TIENEN DOLOR, LAS MUJERES MÁS

«Amor, me quedo en casa este finde, porque tengo
y me duele mucho».

Rellena el espacio en blanco con alguna dolencia que padezcas. Si hiciéramos este ejercicio durante un mes, ¿quién diría esto más a menudo?, ¿una mujer o un hombre?

Las mujeres tenemos el doble de prevalencia de dolores de cabeza, migrañas, artritis reumatoide, de cuello, de espalda y otro tipo de dolores musculoesqueléticos, como la fibromialgia. Así lo indica el estudio mundial sobre enfermedades en su informe de 2019. Y básicamente lo que quiere decir es que, por cada hombre con dolor, hay al menos dos mujeres que padecen dolor también.¹

Si a eso añadimos la prevalencia de dolores pélvicos en la etapa fértil, cuando un 80% de las mujeres reportan tener dolores de regla en

algún punto de su vida, es fácil pensar que, si alguien tiene dolor en casa, sea una mujer.²

Por esta misma razón, el 2023 en España se creó una ley de baja laboral por menstruaciones dolorosas, producto de condiciones inflamatorias como endometriosis, miomas, síndrome de ovario poliquístico y enfermedad inflamatoria pélvica.³ Esta ley reconoce por primera vez el dolor femenino como algo incapacitante que interrumpe el desempeño normal en nuestro día a día y en nuestro trabajo. Mes tras mes y durante años.

Recuerdo que la primera vez que tuve la regla a mis trece años fue un caos. Durante los siguientes seis meses, en cada ciclo, tenía cólicos muy fuertes, me dolía desde la cadera hasta el tobillo, me despertaba y no quería ir al colegio. Aprendí rápidamente a acallar el dolor, tomando analgésicos o la píldora anticonceptiva, que me recetó mi ginecólogo de aquel momento. No era la única, a la mayoría de mis compañeras también les sucedía lo mismo. Sin embargo, jamás escuché a ninguno de mis compañeros chicos en el cole quejarse de algún dolor recurrente, a no ser que fuera por haberse doblado un tobillo jugando al baloncesto.

Cuando hablamos de dolor, no hay igualdad de género. Las mujeres podemos sufrir dolor con mayor frecuencia y tener un umbral de tolerancia más bajo que los hombres. En la última década se ha intentado entender por qué las mujeres sufren más dolor que los hombres, y existen varias hipótesis o posibles explicaciones, tanto de tipo genético, como relacionadas con el estilo de vida, la edad, las enfermedades de base inflamatoria previas y las diferencias hormonales.

No quiero culpar a las hormonas del dolor de las mujeres, pero algo tienen que ver. La testosterona (que es la hormona masculina) posee propiedades protectoras antidolor, lo cual, si eres hombre, es fenomenal, porque la mantienes estable casi toda la vida. Por otro lado, el nivel de estradiol y la progesterona (las hormonas femeninas) provocan una mayor sensibilidad frente al dolor, y este es un punto desfavorable para las mujeres que todos los meses tienen la menstruación, con subidas y bajadas de los niveles de estas hormonas en su ciclo.

Más allá de cuestionarnos por qué las hormonas femeninas pueden hacernos sentir más dolor que a los hombres, en primer lugar debemos preguntarnos cómo tener un equilibrio hormonal adecuado, para que nuestro cuerpo, si el dolor viene, pueda manejarse de forma correcta.

Además, las mujeres tenemos un cerebro que funciona de forma diferente que el de los hombres. Un estudio sobre migrañas con aura, realizado por la Universidad de Harvard, encontró que cuando hay dolor y se aplica más calor de lo normal, las mujeres tenemos una mayor activación de las zonas que procesan las emociones.⁴ Esto podría explicar por qué sentimos «más malestar» a pesar de que la intensidad de nuestro dolor sea similar a la de los hombres.

Hay muchos sesgos en la investigación y el tratamiento del dolor. Durante años, la mayoría de los estudios se han hecho en hombres o en modelos animales machos sin tener en cuenta a la población femenina. Por otro lado, en lo que respecta a los tratamientos, no existen opciones farmacológicas desarrolladas específicamente para mujeres, de modo que la medicación «estándar» presenta una eficacia limitada frente al dolor y provoca efectos secundarios problemáticos.

No estoy negando que los hombres también sienten dolor. Todos podemos padecer dolor y los detonantes que lo generan, independientemente del género y la edad. Si eres hombre y tienes dolor, este libro también te ayudará. Si eres hombre y no tienes dolor, pero tu mujer, tu hija, tu madre o tu hermana sí lo sufren, y te «duele» no saber qué hacer, te invito a leer las siguientes páginas y formar parte del apoyo que ella o ellas necesitan.

EL MÉTODO ANTIDOLOR

El método que verás en este libro, y el que pongo en práctica en mis mentorías, está basado en tres pilares: la eliminación de toxinas, la nutrición antiinflamatoria basada en vegetales y la elevación emocional. O como lo llamo yo: el método ENE. En conjunto, este será el soporte de tu salud, como los pilares que sostienen un palacio.

El método ENE antidolor



El método ENE pretende ser una guía organizada paso a paso para hacer cambios que te permitan avanzar, tomando en cuenta tu cuerpo como un todo. Porque el intestino no está desconectado del cerebro; las hormonas no están desconectadas del estrés; ni el dolor de cadera, del desayuno; ni tu pasta de dientes, de tu hígado. Si seguimos abordando el dolor y los síntomas crónicos como una pieza de LEGO aislada, la alimentación, la meditación o los medicamentos no serán efectivos al cien por cien.

Con la **eliminación de toxinas**, buscamos entender las fuentes de toxicidad a las que estamos expuestos para poder actuar y reducir la carga tóxica tanto de tus hábitos como del medioambiente o de tu alimentación, así como prestar atención a tus traumas emocionales. Cuando sabes lo que genera estrés en tu cuerpo puedes buscar estrategias para superar esos obstáculos. Exploraremos estas ideas en la primera y la segunda parte de este libro.

Cuando hablo sobre **nutrición antiinflamatoria vegetal**, me refiero a comer más vegetales y menos procesados. Hoy en día, la única alimentación que ha demostrado con más evidencia científica prevenir y revertir enfermedades crónicas del mundo moderno es la alimentación basada en vegetales. Este tipo de alimentación incluye abundancia de hojas verdes, frutas, legumbres, cereales, frutos secos, setas, algas y tubérculos. En la tercera parte de este libro exploraremos todos los mitos asociados a comer más vegetales, su verdadera implicación en la reparación celular y cómo no tener deficiencias de macro y micronutrientes. También exploraremos cómo los alimentos modernos, incluyendo los procesados y los productos animales, pueden estar afectándonos. Entender esto es clave, porque comer lo haremos siempre, y puede generar cierta resistencia cambiar nuestras costumbres y tradiciones gastronómicas. Ten en cuenta que una cosa es comer para sobrevivir con tus síntomas y otra cosa es comer para superarlos. Y sobre todo, piensa que si sigues haciendo lo mismo, obtendrás los mismos resultados. Es el momento de cambiar.

El tercer pilar del método ENE es la **elevación emocional**, la cual consiste en transformar tu bioquímica de reparación con pensamientos y emociones elevados. Este paso funciona mejor cuando se han trabajado la eliminación de toxinas y la nutrición antiinflamatoria, porque si hemos nutrido y limpiado nuestro cerebro, este empieza a creer que ser feliz y estar bien es posible. En la cuarta parte de este libro exploraremos el hábito de vivir con gratitud y de cultivar la seguridad.

En este libro te explicaré cosas para entender tu dolor; vale la pena revisar, paso a paso, cada pieza del rompecabezas. Si sientes que ya estás en un nivel avanzado, y este libro ha llegado para que actúes de forma inmediata, te invito a ir directamente al capítulo 16, que incluye el recetario, e ir aplicando semana a semana el plan antiinflamatorio mientras lees el resto de los capítulos. Todo vale mientras te pongas en marcha.