

**DR. CARLOS JARAMILLO**

# **ANTI- ESTRÉS**



**PARO, RESPIRO, OBSERVO Y REINICIO**

 Planeta

**DR. CARLOS JARAMILLO**

# **ANTI- ESTRÉS**

**PARO, RESPIRO, OBSERVO Y REINICIO**

# Contenido

## 15 ..... INTRODUCCIÓN

- 17 Está en tus manos
- 18 El roce, la mirada
- 20 Amor, ciencia y libertad
- 21 La relectura

## 25 ..... CAPÍTULO UNO

### **HOUSTON, TENEMOS PROBLEMAS**

- 28 Reflexión forzada
- 31 Ausencias necesarias
- 33 Volver a mí
- 35 Aquí falta algo
- 36 Antes de empezar...

## 39 ..... CAPÍTULO DOS

### **UN MUNDO ESTRESADO**

- 41 Maneras de vivir
- 43 ¡Dímelo ya, doc!
- 45 ¿Qué pastilla necesito?
- 49 ¿Estamos locos, Lucas?
- 51 No pares, sigue, sigue
- 53 Derribar el muro
- 56 ¿Qué es la realidad?

- 58 Mío, tuyo, nuestro
- 59 Para mí el estrés es...

## 61 ..... CAPÍTULO TRES

### **ESTRÉS, POR TRES**

- 62 El estrés percibido (mental)
- 63 El estrés físico
- 65 El estrés químico
- 66 Aunque te llames Iron Man...
- 68 La comunidad
- 69 La fuerza atómica
- 72 La manzana y el grano de sal
- 74 La frecuencia de la gacela
- 75 El señor "oculto"
- 77 ¿Consciente o inconsciente?
- 79 Nuestro reflejo
- 80 Las dos vías
- 81 Una buena razón
- 82 Nueve semanas y media
- 85 El ataque de pánico
- 86 El presidente hipotálamo
- 88 La adicción a las emociones
- 90 "Prender" el gen
- 92 Un universo conectado

## 95 ..... CAPÍTULO CUATRO

### **EL CUERPO FÍSICO**

- 95 ¡Llaman al bombero!
- 101 ¿Me mides el "corti"?
- 102 Un jefe autónomo
- 106 El ciclo circadiano
- 108 La melatonina y el estrés oxidativo

- 112 ¿Te funciona el eje?
- 114 ¡Que comience la pelea!
- 117 ¿El estrés engorda?
- 120 Cambios sospechosos
- 121 El estrés y la tiroides
- 124 La importancia de las “tes”
- 127 La gran barrera
- 129 *“My precious!”*
- 132 Sentir nada
- 134 Un géiser en el muslo
- 136 Explorando el túnel del placer
- 140 La “vesi” y el colon
- 142 El lado flaco
- 144 La célula rebelde
- 148 Frankenstein celular
- 149 La autoinmunidad
- 152 La fatiga adrenal
- 154 Exceso adrenal
- 158 La fibromialgia y la fatiga crónica
- 159 La migraña
- 162 El insomnio
- 165 Trastornos reproductivos
- 167 ¿Sexo? No, mejor mañana
- 167 Depresión posparto
- 170 ¿Ironman? ¿Ultraman?
- 172 *“Se me bajan las defensas”*
- 174 ¡Estrés de infarto!

## 177 .... CAPÍTULO CINCO

### **LAS SOLUCIONES**

- 177 Los pilares de la salud
- 190 Las soluciones

191	Las adaptógenas
192	La ashwagandha
192	La <i>Rhodiola rosea</i> , o rodiola
194	Un mundo por descubrir
196	La ayuda del choke
197	Deficiencia vs. insuficiencia
198	El magnesio
203	Elecciones desacertadas
204	¿Un cafecito?
207	Subir la colina
209	El folato
210	El inositol
212	¿Dieta antiestrés?
214	Un buen plato
217	¿Ayunar relaja o estresa?
221	Los aceites esenciales
223	El sol, el cuerpo, las pantallas
224	Terapia de flotación
225	El aro
226	El placebo
229	Más de lo que crees
232	El nocebo
233	Hongos, mentiras y éxtasis
235	La llegada del Mesías
239	Otra evolución
243	En torno al entorno
245	La rutina antiestrés
248	Regresa y agradece
250	Tu "espacio"
252	La gran ilusión (el tiempo)
255	Meditar para cambiar
256	¿Y cómo se medita?

- 260 La primera franja
- 262 El frío y el tráfico
- 264 No te quemes
- 267 En la “ofi” también se puede
- 270 Chao, hasta mañana
- 273 Cuando el día es la noche
- 277 Misteriosamente en paz
- 280 ¡No se negocia!
- 281 “Hoy es un nuevo comienzo”
- 285 Adiós, dientes de sable

## 297 ... AGRADECIMIENTOS

## 299 ... BIBLIOGRAFÍA

- 299 Capítulo 3
- 300 Capítulo 4
- 305 Capítulo 5

## INTRODUCCIÓN

**Nadie podía imaginarlo.** Lo que leíamos en las noticias parecía demasiado lejano. A principios de 2020, mientras terminaba la primera versión de este libro, que se tituló *El milagro antiestrés*, miraba con inquietud los informes que nos llegaban desde China sobre un nuevo virus que dejaba víctimas mortales en la ciudad de Wuhan. “¡Pobre gente!”, pensaba, pero sentía que aquella desconocida amenaza, tan remota, tan distante, no podría afectar a mi familia, a mis pacientes o a mí. Volví al teclado y continuaba con la escritura de manera juiciosa, sabía que me quedaban algunos días libres, dentro de poco comenzaría mi rutina de consultas, y debía apurar las páginas que faltaban para terminar mi segunda prueba de largo aliento en el papel, después del éxito de *El milagro metabólico* (2019).

Mientras escribía con inmensa ilusión, las noticias de las semanas siguientes me causaban una gran inquietud. El 21 de enero se confirmaba el primer contagiado de covid-19 —el nombre mediático del virus— en Estados Unidos. Tan solo un día antes se registraba la llegada de la enfermedad a Japón, Tailandia y Corea del Sur. El 23 de enero el Gobierno chino decretó el aislamiento preventivo en Wuhan. Una semana más tarde, y por sexta vez en la historia, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el estado de emergencia



sanitaria en todo el planeta. Comenzaron a cancelarse vuelos, empezó a haber mucha desinformación, se sabía de gente encerrada en hoteles, abundaban las imágenes de supermercados desabastecidos y de esta manera la Tierra que habitábamos empezaba a perder su cara de siempre, que pronto se vio reemplazada por rostros a medio cubrir, protegidos por tapabocas. Solo ojos muy abiertos, sin sonrisas.

En Colombia, mi país, los simulacros de cuarentena empezaron el 20 de marzo en Bogotá, y tres días más tarde toda la nación se olvidaba de los exteriores y los lugares públicos para refugiarse en sus casas o en los espacios disponibles. El enemigo invisible estaba ahí afuera. Se pensó que el encierro duraría unas cuantas semanas y que luego, como si se tratara de un vendaval menor, el SARS-CoV-2 se esfumaría y nos dejaría en paz. En aquel momento *El milagro antiestrés* ya había pasado las correcciones finales y se encontraba en proceso de impresión. De la editorial ya me habían informado que su lanzamiento sería en la Feria del Libro de Bogotá, que se realizaría entre el 21 de abril y el 5 de mayo, en el auditorio principal del evento. Aquel acto público, físico y tan esperado por mí —tenía muchas ganas de compartir mis nuevas experiencias con las lectoras y los lectores— jamás se llevó a cabo. El libro salió al mercado a principios de junio y hubo, claro, un encuentro virtual, en medio de una pandemia que empezaba a darnos pistas de su larga duración.

Conforme iban pasando los meses y teniendo en cuenta lo que se vivía en el mundo —el miedo, las muertes, las salas de cuidado intensivo desbordadas, muchos de mis colegas en agotamiento extremo—, yo leía la frase que habíamos elegido para acompañar el título del libro: “Cómo enfrentar la mayor epidemia de este siglo”, y pensaba que nos habíamos adelantado, sin querer, a la realidad que nos rodeaba. ¡La mayor epidemia de este siglo estaba pasando ahí afuera! Y en gran medida se debía el estrés, de eso no tengo duda.

## Está en tus manos

Me olvidé de lanzamientos, de títulos y frases para concentrarme en asuntos más importantes. Como médico, como padre, esposo, hijo y amigo, mi verdadera preocupación eran mi familia, mis pacientes y la gente que he llevado en mi corazón. ¿Qué podía hacer para ayudarlos en esos momentos? ¿Cuál podría ser mi contribución? Debía comenzar por mí.

Recuerdo un comercial, muy popular durante la pandemia, en el que se decía que la solución “Está en tus manos” y que hacía referencia a la importancia de mantenerlas muy limpias, de lavarlas muy bien. Cada vez que lo veía yo entendía que el mensaje tenía una trascendencia y un significado mucho más profundo. “Está en tus manos”. Totalmente. Estaba en tus manos y en las mías, la sanación dependía de nosotros, de cómo nos cuidábamos —no solo portando un tapabocas o usando muy bien el agua y el jabón—, sino de cómo nos cuidábamos a través de nuestras elecciones alimentarias, nuestros hábitos, nuestras decisiones diarias, nuestras creencias y nuestra forma de vivir. De si en realidad estábamos dándole un suelo fértil y firme a los pilares de nuestra salud —de los que te hablaré en la página 177—.

La pandemia se convirtió en el espejo que nos mostraba un crudo retrato de nosotros mismos. Nos obligó a detenernos, a volver a mirarnos y a sentirnos; y muchas parejas se dieron cuenta de que no podían ni mirarse ni sentirse y se separaron con un abrazo frío y una mueca bajo la mascarilla. Otras familias afianzaron aún más sus lazos y celebraron en cada cena el milagro de estar juntos y con vida. Hubo quiebras, vivimos una crisis económica mundial, pero también surgieron miles de emprendimientos. Y abrimos los ojos, y fuimos más empáticos y generosos, y tuvimos que adaptarnos a las nuevas reglas del mundo; y lloramos, todos perdimos a algún amigo, a un pariente, a un paciente, a un maestro, a un colega, a un conocido, al portero que nos abría la puerta o a la actriz que admirábamos tanto.

En mayo de 2022 un informe de la OMS revelaba que, entre el 1.º de enero de 2020 y el 31 de diciembre de 2021, el covid-19 habría causado, de manera directa o indirecta, 14,9 millones de muertes en todo el globo. El viernes 5 de mayo de 2023 la entidad declararía, de manera oficial, el final de esta emergencia sanitaria internacional que, en los últimos días de octubre de ese mismo año, contabilizaba desde su inicio cerca de 772 millones de contagios.

En medio de la incertidumbre, con los tapabocas cubriéndonos el rostro, las manos limpias y los tarritos llenos de alcohol, aprendimos muchísimo, aunque muchas personas prefieran ignorar lo que pasó y continúen su camino como si el virus —que tuvo una relación directa con toda la humanidad— no hubiera tenido nada que ver con ellas. Muchas se han puesto las gafas oscuras para no ver lo sucedido, para pensar que el SARS-CoV-2 fue como aquel rayo que en una tempestad puede fulminar al vecino, a cualquiera, menos a ellos, y que las enfermedades, el cáncer, la diabetes, los episodios cardiovasculares, las afecciones del síndrome metabólico o los trastornos mentales solo les suceden a otros, nunca a ellos. “¡A mí esas cosas no me pasan!”, “¿La pandemia? ¡Una invención, ni me di cuenta!”, “¿Estrés? El de siempre; se me pasa después del segundo whisky”.

## **El roce, la mirada**

Durante los meses de encierro tuve mucho tiempo para estudiar y seguir mis investigaciones personales, pude acompañar a muchos pacientes: los ayudé en sus procesos de recuperación cuando fueron contagiados, les aporté lo que sabía para que su sistema inmune estuviera atento y en guardia en caso de que llegara el covid-19. Convertí mi canal de YouTube y mis redes sociales en tribunas para contarle al público en general sobre cómo cuidar su mente, su cuerpo, su espíritu, en esos días tan confusos; algunas piezas las realicé con la colaboración de varios colegas amigos, especialistas en diversas ramas de la medicina. Los videos

fueron vistos por millones de personas en diferentes partes del mundo. Más allá de las cifras, me sentí satisfecho de haberles servido.

Y trabajé en mí y en el cuidado de mi familia. Hice más ejercicio, cuidé más que nunca mi alimentación, leí mucho y medité de forma muy aplicada. Aunque algunas veces perdía la paciencia y me entristecía, al saber que muchas de las muertes ocurridas se habrían podido evitar si viviéramos de otra manera, si nos enseñaran a hacerlo. Si dejáramos atrás ese viejo sistema sanitario que aún prevalece en el mundo, basado en tratar las enfermedades y que olvida los objetivos principales: enseñarnos cómo construir y crear salud.

Las noticias nos hablaban del caso de Juan —elijo un nombre al azar—, un profesional exitoso que hacía ejercicio todos los días, pero que a sus 43 años había fallecido en un hospital a causa del virus. El miedo se extendía. Si se muere un hombre joven que hacía ejercicio, ¿qué podían esperar los pobres mortales de mayor edad o aquellos que no tenían una rutina de entrenamiento? La tía Berta me llamaba: “Carlitos, ¡hasta los más saludables están muriendo! Si esta es nuestra última llamada, que sepas que te quiero”.

Lo que no nos contaban era que Juan, aquel empleado ejemplar, trabajaba todos los días 14 horas sin descanso frente a la pantalla de su ordenador y en las tardes siempre estaba algo irascible. Su dieta estaba basada en ultraprocesados y comida chatarra, nunca tomaba el sol, tampoco vacaciones, pero sí bebía alcohol por galones los fines de semana y dormía cuatro horas (cuando dormía). Era cierto que trotaba en el gimnasio de lunes a viernes, de 4:30 a 5:10 de la mañana, pero ese ejercicio, en una rutina de *zombie* como la suya, poco lo beneficiaba. Por cuenta de la mala alimentación y los malos hábitos, su cuerpo agotado sufría de inflamación crónica; estaba estresado hasta el límite. En esas condiciones su sistema inmune —reflejo de su manera de vivir— no podía contener ni el más leve aleteo de un zancudo.

Perdimos a muchos Juanes en esa época. El invasivo SARS-CoV-2 nos recordó que habitamos un mundo crónicamente inflamado, cansado,

distraído y desorientado por el flujo de datos e imágenes provenientes de las pantallas de los dispositivos móviles; un mundo que perdió el contacto, el roce, la mirada. Un mundo estresado del que tú y yo somos parte, pero donde tú y yo, con la información y las herramientas adecuadas, podríamos vivir mejor y ayudar a los demás a conseguirlo. Esa información y esas herramientas las vas a encontrar en las páginas de *Antiestrés*.

## Amor, ciencia y libertad

A finales de octubre de 2021, cuando ya empezábamos a tocarnos y a hablarnos de cerca, lancé mi tercer libro, *CoMo*, una extensa guía que describí como “el arte de comer bien para estar bien”. No mucho después, en enero de 2022, nació mi segundo hijo, Lorenzo. Me sentía muy agradecido con la vida y entendí que necesitaba una pausa para, junto con mi esposa, “la Mona”, y el pequeño Luciano, nuestro hijo mayor, dedicarnos a este nuevo milagro familiar.

Hice una pausa en mi rutina. Hice una pausa en la escritura. Había publicado tres títulos, uno tras otro, sin descanso —los tres fueron *bestsellers*— y era el mejor momento para detenerme y observarme. Continué con mi búsqueda interior y mi terapia de la mano de la psicóloga Nohora Mattar Russi, una profesional maravillosa, a quien encontré de manera casual en Instagram; de hecho, la conocí después de que me diera un buen regaño en esa red social, ya ni recuerdo por qué. A esta mujer dulce y cariñosa le debo mucho. Y no soy su paciente porque tenga depresión, angustia, ansiedad, trastorno bipolar o esquizofrenia; lo soy porque la psicoterapia es un camino de cambio, que te recomiendo a ti y a todo el mundo. Pero hay que tener valentía para estar dispuestos a oír, de boca de nuestros terapeutas, lo que no queremos escuchar, y voluntad para andar ese camino del cambio del que te hablo.

En mi terapia, en mis observaciones, identifiqué algunas actitudes y comportamientos que poco o nada tenían que ver con el Carlos que empezaba a soltar sus lastres y a deshacerse de las trampas de su

ego. Entendí que durante un tiempo —especialmente en algunos momentos de la pandemia— tuve rabia y miedo. Estaba enfadado con mi gremio, con este sistema de salud que no sana, me enfurecían las mentiras de ciertas compañías de las industrias alimentaria y farmacéutica. Y pensé, equivocadamente, desde mi voz egoica, que la mejor manera de responder a esas falsedades era involucrándome en discusiones que, *post a post*, solo me provocaban más irritación, dejaban una estela de *haters* y enemigos, y no solucionaban nada.

Detecté a un Carlos que creía y quería tener la razón; un Carlos que, sin quererlo, fue arrogante, poco consciente y que causó ciertas heridas. Hoy solo puedo pedir disculpas por no haber trabajado mi ego lo suficiente, reconozco mis equivocaciones y sigo adelante. Mis respuestas y soluciones, que siempre surgieron de mis ganas de ayudar a la sanación de la gente, eran el reflejo de las herramientas (mentales, personales, espirituales) con las que contaba en ese momento. Así como tú y las personas que nos rodean enfrentan la vida con las herramientas que tienen a disposición.

Hoy mi *kit* de herramientas es más grande, mi tolerancia mayor y esas ganas de pelear contra el mundo las metí en una bolsa que oculté en medio de un desierto, muy cerca del núcleo de la Tierra. Sigo adelante, sigo aprendiendo y compartiendo lo que he aprendido basado en tres principios básicos de mi vida: el amor, la ciencia y la libertad. Todo lo que hago, todo mi trabajo como médico funcional, como tu acompañante hacia la orilla de la salud, surge del amor. Todo lo que te ofrezco lo hago basado en y a través de la ciencia, y te lo entrego con libertad. La libertad para que tú decidas y elijas qué quieres hacer con eso que te he contado, dado, sugerido, enseñado o formulado.

## La relectura

Tres años después de la publicación de *El milagro antiestrés*, y después de releer mi interior y de releer sus páginas con los ojos y el corazón,

entendí que esa primera versión que mandé a imprenta estaba, vaya contradicción, algo estresada. A principios de 2020 tenía tantas ganas de compartir contigo el mensaje de que al estrés tenemos que conocerlo, identificarlo, aceptarlo, trabajarlo, corregirlo y domesticarlo —para no terminar como Juan—, que no hice el mejor balance entre la prisa y la pausa.

Ahora sé que pude haber sido más cariñoso y cercano, y que pude haber explicado algunos temas con mayor complicidad y detalle. En aquel momento lo narré, lo conté, con las herramientas que tenía a la mano. Sigo creyendo que es un libro valioso y muy honesto, de hecho, muchas lectoras y lectores me han contado sobre su proceso de mejoría después de leerlo.

Sin embargo, me siento más satisfecho con el aire “recargado” que tiene este *Antiestrés*. He incluido correcciones y actualizaciones, y he incorporado novedades que hacen muy particular esta edición, desde la calma y el silencio; con la distancia que me da el tiempo, con la experiencia de haber sorteado una pandemia, con la ilusión de ser padre nuevamente, y desde un lugar hermoso, donde me siento más libre que nunca, al lado de las montañas, del mar, de mi familia (e incluso de los coyotes), en una nueva etapa de mi vida que quiero compartir contigo.

Quizá las cifras no están de nuestro lado y nos muestran un panorama difícil: los trastornos mentales siguen en aumento, los casos de ansiedad y depresión crecieron un 25 y un 27 %, respectivamente, en los tres últimos años, según los reportes de la Organización Mundial de la Salud. El número de suicidios sigue en ascenso: 800 000 al año, de acuerdo con los estimados de la misma institución —en mi país, en la década reciente, las muertes por esta causa tuvieron un incremento del 44 %—. La salud mental de nuestras niñas, nuestros niños, jóvenes y adolescentes empeora —así lo reveló recientemente un estudio de la Universidad de Oxford—, y los modelos de belleza, éxito y falsa perfección que presentan Instagram y TikTok, con su repertorio de filtros y mentiras, los confunden aún más.

Pero yo estoy cada día más optimista y más convencido de que juntos podemos revertir y mejorar ese nublado panorama. No necesitamos superpoderes para lograrlo, tan solo un poco de atención, intención y empatía. Sé que en estas páginas encontrarás las herramientas iniciales que te ayudarán a despejar el camino. Las escribí con humildad, sabiendo que no tengo todas las respuestas, que soy un ser humano igual que tú, que duda, se desespera, se enferma, se angustia, se cae, se levanta, llora, aprende, suelta, ama y vuelve a empezar —como lo descubrirás en el siguiente apartado—.

Está bien sentirnos mal, no somos máquinas que sonrían y regalan emojis de corazones todo el tiempo. Está bien sentirnos vulnerables y no ocultar esa vulnerabilidad. Está bien levantar la mano para pedir ayuda; ni tú ni yo, ni nadie, logrará su sanación ocultando lo que siente y viviéndolo en soledad. Hagámoslo juntos, será más fácil.

Con todo mi amor para ti, y con todo el respeto y el cariño para quienes se nos fueron y siempre extrañaremos.

#### **NOTA**

La información presentada en este libro es de carácter divulgativo y no debe ser tomada como un diagnóstico médico ni psicológico. Ni el autor del libro ni la editorial se hacen responsables de los potenciales perjuicios ocasionados por la omisión a esta advertencia.