

# *Prólogo*

## Un libro necesario

David Ponce une el rigor con el ojo clínico, la atención al pequeño detalle con la visión holística de la persona. Hay pocos profesionales que afirmen, como lo hace él —en el magnífico libro que el lector tiene en sus manos—, que el dolor de cabeza no es una enfermedad, sino un síntoma. Sólo él puede escribir (porque se lo cree, porque lo ha constatado en su consulta centenares, miles de veces) que la parte emocional del paciente es vital para entender el dolor de cabeza.

La parte emocional lo es casi todo. Y sin embargo, vivimos en una sociedad que hasta hoy ha reprimido las emociones. Como mucho, las ha intentado controlar. Como dice el divulgador Eduardo Punset, la educación emocional en las escuelas tendría que acabar «con el desdén sistemático hacia nuestras emociones básicas y universales». Aunque sólo sea porque la educación emocional influye directamente en el progreso académico de los niños y jóvenes. Según el último informe Faros, del Observatorio de Salud y la Infancia y la Adolescencia del Hospital Sant Joan de Déu, los países

que promueven la educación emocional generan un efecto dominó sobre los niveles de educación, de motivación, autocontrol y bienestar de la ciudadanía.

He aquí la palabra clave: bienestar. O sea, salud. Con David Ponce tenemos una amiga común, una médico oncóloga, que dedica una hora a cada paciente. No es una extraterrestre. Es una gran profesional, como David. Y lo primero que pregunta a sus enfermos de cáncer es cómo ha sido su vida durante los últimos meses, años. Es decir, que también cree que la parte emocional puede haber sido clave –no culpable; pero sí clave– a la hora de enfermar. Y, por lo tanto, puede serlo a la hora de sanar. No lo digo yo. Lo dice, por ejemplo, el doctor Bruce H. Lipton, profesor de las Universidades de Wisconsin y Stanford.

Todo ello, David Ponce lo tiene muy presente. Hasta el punto de que su anterior libro se titula *El dolor de espalda y las emociones* (Plataforma Editorial, 2010). Sin embargo, en este libro va más allá. Sostiene (de hecho, lo sostiene la principal afectada, la paciente Marta) que una cefalea puede haber sido provocada por una ruptura sentimental. O que el hígado está detrás de muchos dolores de cabeza. O que los *smartphones* provocarán en el futuro muchos quebraderos de cabeza, y no sólo para pagar las facturas a fin de mes.

Una de las cosas que me han gustado más de este libro es que contiene teoría basada en la práctica. Es decir, en resultados. En resultados que empiezan por la escucha atenta del paciente. David Ponce tiene algo de psicólogo, como los buenos médicos (el ojo clínico del que hablábamos, que

## *Prólogo*

se está perdiendo con tantas pruebas que a veces sólo sirven para que el médico se cure en salud, mientras la mente del paciente va centrándose en el dolor, por ejemplo en la vértebra exacta que provoca el dolor, y, por tanto, lo va amplificando). «Cada vez me doy más cuenta –escribe este psicólogo, perdón, este osteópata y fisioterapeuta– de que se ha perdido aquella medicina de toda la vida, que consiste en escuchar al paciente.»

David Ponce escucha con adhesión activa. Te mira, y te radiografía al instante: lo primero que te dice es si estás bien hidratado, si comes bien y si practicas suficiente deporte. Es empático: uno habla con él y se pone de buen humor. Y une estas calidades al rigor científico. Sólo él podía escribir este libro, un libro único, necesario, que abre nuevos caminos. Algún día nos daremos cuenta del error de separar mente y cuerpo. Algún día nos daremos cuenta del sinsentido de los parches que ponemos a los dolores de cabeza, es decir, del error de tratar sólo los síntomas... mientras de fondo se oyen los aplausos entusiastas de las compañías farmacéuticas.

GASPAR HERNÁNDEZ,  
periodista y escritor