

El dolor de cabeza está ligado a las emociones

EFE. BARCELONA



Autor del ensayo "Más amor y menos ibuprofeno".

El osteópata y fisioterapeuta **David Ponce** está convencido de que el dolor de cabeza está íntimamente ligado a las emociones, y así lo sostiene en su último ensayo, "**Más amor y menos ibuprofeno**".

"La **parte emocional del paciente es vital para entender su dolor de cabeza** y su solución dependerá de cómo gestiona su dieta y sus hábitos porque, si nada cambia en su vida, nada cambiará", asegura este especialista.

"Yo siempre digo que es más importante conocer a la persona que conocer las enfermedades que sufre esa persona", subraya Ponce, partidario de analizar al paciente en su globalidad y convencido de que los dolores de cabeza suelen deberse a problemas psicológicos no resueltos, salvo en casos extremos, como los tumores.

"Lo que hoy piensa tu corazón, mañana lo interpretará tu cabeza y lo sentirá tu cuerpo", advierte el especialista, autor también de "El dolor de espalda y las emociones", en donde trata tanto las vértebras, los músculos y las fibras de sus pacientes como sus emociones, pasiones o pensamientos.

David Ponce ofrece en sus ensayos una visión completa del cuidado natural de la salud, desde la postura corporal a la alimentación pero, sobre todo, insiste en el vínculo entre el cuerpo y la mente, para lo que combina la medicina natural, la dietética, la nutrición, la homeopatía y la medicina tradicional china.

"El dolor es un perro guardián de la salud y la enfermedad es un camino que hay que saber interpretar", asegura Ponce, quien critica los actuales métodos de la medicina, "que se ha convertido en una sucesión de pruebas en las que el médico, a veces, ni toca al paciente".

Para justificar el título de su libro, "Más amor y menos ibuprofeno" (editorial Plataforma), Ponce argumenta que "**la falta de amor y el dolor van de la mano**" y, por ello, invita a "abrazar y ser abrazado, a amar y ser amado, a compartir emociones y a llorar y reír cuando sea necesario, en compañía de los suyos".

"Las dificultades económicas, sociales y emocionales alimentan los circuitos del dolor y saturan el sistema nervioso simpático, encargado de producir la hormona de la felicidad y del placer, que el organismo nos proporciona de modo natural, a través de la serotonina, las endorfinas y la oxitocina", explica Ponce.

Por este motivo, el experto aconseja "disfrutar de las relaciones humanas no contaminadas, de una alimentación saludable, de relaciones sexuales placenteras y de las muestras de afecto de nuestros seres queridos, porque todas estas acciones desarrollan conexiones que ofrecerán placer y ausencia de dolor".

"Mi premisa es que todo lo que pasa en tu organismo depende del sistema nervioso central y periférico, que los problemas mentales pueden sobre los físicos y que, si no los resolvemos a tiempo, pueden desembocar en una enfermedad", explica Ponce.

David Ponce, máster en Osteopatía y diplomado en Fisioterapia por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB), compagina su trabajo con los pacientes con la formación de especialistas en distintas universidades nacional e internacionales, además de colaborar en el Centro de Alto Rendimiento Sant Cugat del Vallès (Barcelona).