



FUNDACIÓN ARGIBIDE

ARTÍCULOS DE INTERÉS

2023 / ABRIL - JUNIO

Vol.5



Dr. Vicente Madoz, cofundador de Fundación Argibide, recoge la Cruz de Carlos III el Noble, por su contribución al desarrollo, la proyección y el prestigio de La Comunidad Foral en su carrera profesional dedicada a la Salud Mental.

DR. VICENTE MADOZ RECIBE LA CRUZ DE CARLOS III

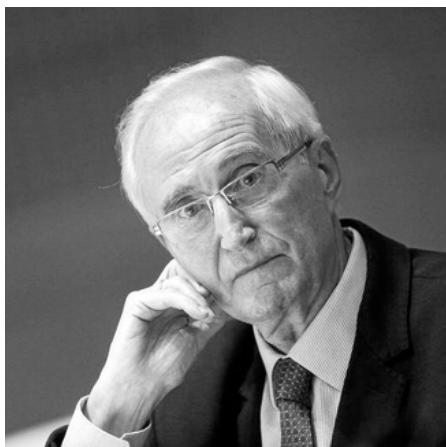
Acto de entrega

El pasado lunes 27 de marzo se celebró el acto de entrega de las **Cruces de Carlos III** que, en su edición de 2023, reconoció a siete personalidades, referentes en su trayectoria profesional, de La Comunidad Foral de Navarra. Entre las personas homenajeadas se encuentra el Dr. Vicente Madoz. Con este galardón, el Gobierno de Navarra reconoce y agradece al Dr. Madoz su trayectoria profesional de más de 40 años en el ámbito de la Salud Mental.



Desde Fundación Argibide queremos unirnos al reconocimiento otorgado por el Gobierno de Navarra y expresar nuestro agradecimiento por su trabajo y su gran contribución a la Salud Mental de nuestra comunidad, que sigue realizando activamente como Presidente del Patronato de la Fundación.

Si hay algo que destacar, durante los más de 40 años de profesión del Dr. Vicente Madoz, es la **pasión, dedicación, constancia y esfuerzo** por un quehacer riguroso y comprometido, en la que, ha contribuido a la promoción de la salud mental y el bienestar de las personas.



En consulta, ha tratado a más de 30.000 pacientes, y son cerca de 1.000 las charlas que ha pronunciado. Defensor del enfoque biopsicosocial de los problemas psiquiátricos y psicológicos, siempre ha prestado atención a la interacción entre los factores biológicos, psicológicos y sociales. Este enfoque integral le ha permitido abordar los trastornos mentales de manera holística, conside-

rando todos los factores que pueden estar contribuyendo al problema.

Además de su experiencia como psiquiatra y director de la Fundación Argibide, el Dr. Madoz, también ha sido profesor en la Universidad de Navarra y ha participado en investigaciones sobre trastornos mentales, y publicado numerosos artículos en revistas médicas. **Su compromiso con la prevención y promoción de la salud mental, le convierten en un profesional altamente respetado en la salud mental.**

A continuación, transcribimos la intervención del Dr. Madoz en el acto de las Cruces de Carlos III.

Buenos días a todos,

*Ante todo, quiero agradecer al **Gobierno de Navarra** que haya tenido la generosidad de haberme concedido la Cruz de Carlos III el Noble y me haya identificado, de alguna manera, con su personalidad humanista (pacifista, conciliador e interesado por el arte y la cultura) con la que me identifico.*

*He de reconocer que me da **cierta vergüenza** recoger el galardón, pues siento que no me pertenece del todo, pero lo acepto porque lo considero un reconocimiento extensivo, también, a todos los magníficos equipos con los que he trabajado a lo largo de estos años.*

*Quiero **aprovechar este acto entrañable** para compartir con todos vosotros una breve y, a mi parecer, importante circunstancia que estamos viviendo:*

- *Estamos preocupados porque la experiencia de la pandemia ha provocado serios problemas de salud mental, que podemos atribuirlos, en algunos casos, a secuelas directas del COVID o, en la mayoría, como una respuesta inadecuada a una presentación cercana y catastrófica de la muerte y, con ello, de la nada.*
- *A mi entender, existe una causa radical de lo que está ocurriendo: llevamos muchos años en que hemos dejado de potenciar y activar nuestra naturaleza humana y si no volvemos a cuidar nuestra intimidad va a resultar muy difícil mejorar nuestra salud mental.*
- *No nos engañemos: los grandes avances científicos y tecnológicos, con ser maravillosos y muy prometedores, no van a curar por sí mismos nuestras ansiedades y depresiones, porque no pueden dar sentido a nuestras vidas.*
- *Solo la energía de la naturaleza humana, que subyace en lo más profundo de cada uno de nosotros, puede sacarnos de nuestro atolladero. Fomentemos nuestro mundo interior, nuestro fondo personal, nuestro espíritu y, solo así, podremos configurar una sociedad navarra sana y saludable, en la que prime el respeto recíproco, la fraternidad y la colaboración.*

Por todo ello, **alimento la esperanza** de lograr pronto:

- *Una Navarra en la que los adolescentes se cuestionen a sí mismos, aprendan a reflexionar y a pensar, perfilen y asuman sus valores de sentido y construyan su propio proyecto personal.*
- *Una Navarra en la que los jóvenes desplieguen su vida en una cadena responsable de "toma de decisiones" y no de elecciones superfluas.*
- *Una Navarra en la que los que hemos superado nuestra "edad de cambio" nos fidelicemos con la tarea de nuestra "unificación interior".*

Como dice George Orwell, lo importante no es mantenerse vivo, sino mantenerse humano. Es lo que espero y deseo para todo nosotros y para nuestro futuro inmediato y remoto.

LLEGA LA PRIMAVERA, ¿POR QUÉ ESTOY TAN CANSADO/A?

Cuando se acerca el inicio de la primavera, muchos de nosotros desarrollamos una serie de síntomas que configuran lo que comúnmente se denomina "astenia primaveral". Estos síntomas incluyen: cansancio, falta de energía, dificultades en el sueño, tristeza, ansiedad, falta de motivación, irritabilidad, y disminución del apetito.



Las causas de la astenia primaveral no son del todo conocidas. Sin embargo, resulta evidente que su aparición guarda relación con los cambios ambientales que se producen en esta época del año, fundamentalmente la subida de la temperatura y de la presión atmosférica, el aumento de las horas de luz diurna, y el incremento de nuestra actividad diaria como consecuencia de lo anterior.

Parece que estos ambientales repercuten en el organismo alterando los ritmos circadianos, definidos como los cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un patrón diario en respuesta a la luz, a través de cambios en la secreción de distintas hormonas y neurotransmisores. Esto se traduce en una dificultad del organismo para adaptarse a las nuevas circunstancias ambientales, más exigentes por la mayor duración del día. Por ello, la astenia primaveral puede conceptualizarse como un cuadro adaptativo, por lo general de carácter leve, y que se resuelve de forma espontánea en un breve periodo de tiempo sin necesidad de tratamiento.

Acciones que disminuyen su aparición

Pese a tratarse, por lo general, de cuadros de escasa gravedad, y que en la mayoría de los casos no pueden ser definidos como verdaderos trastornos o enfermedades, se pueden implementar una serie de acciones que disminuirán el riesgo de aparición, o que reducirán la intensidad de los síntomas. Entre estas, podemos mencionar las siguientes:



**Realizar
ejercicio
físico**



**Ingerir
alimentos
frescos**



**Hidratación
regular**



**Horario
Regular**

- Realizar ejercicio físico moderado para liberar el estrés y mejorar la calidad del sueño.
- Ingerir alimentos frescos, como frutas o verduras, y aquellos ricos en fibra y sales minerales.
- Hidratarse regularmente para evitar la pérdida de líquidos por el aumento de la sudoración.
- Mantener una adecuada higiene del sueño, tratando de llevar un horario regular tanto para acostarse como para levantarse por las mañanas, reduciendo el consumo de alcohol y cafeína, evitando las cenas copiosas, manteniendo condiciones ambientales correctas en el dormitorio, y priorizando las actividades relajantes sobre las estresantes antes de acostarse.

Dr. Ignacio Mata
Psiquiatra



SERES MENTALIZADORES

La imaginación humana posibilita el desarrollo de un proceso neurocognitivo altamente evolucionado -tanto en sus aspectos neurobiológicos como socioafectivos- denominado mentalización. El psicólogo inglés Peter Fonagy lo define como la capacidad de observar nuestra mente desde fuera y las otras mentes desde dentro.



Nacemos en nichos sociocognitivos donde nos vinculamos con figuras de apego que pueden o bien facilitar o bien obstaculizar el desarrollo de esta facultad. Como seres mentalizadores somos capaces de percibir e interpretar los sentimientos, pensamientos, creencias y deseos que explican y dan sentido tanto a los comportamientos de otras personas como a los nuestros; haciendo posible la interacción cooperativa y adaptativa.

En el estudio de la mentalización, la neurociencia ha modelizado 4 dimensiones que son descritas como espectros que en sus extremos presentan las siguientes características. Automático versus controlado: el primer proceso define un procesamiento rápido -casi reflejo- que requiere escasa o ninguna atención, conciencia, intención o esfuerzo; el segundo es un proceso lento y secuenciado, que requiere atención, conciencia, intención y esfuerzo. Uno mismo versus otros: el primero implica la capacidad de observar nuestros propios estados (incluyendo las propias experiencias físicas); y el segundo se centra en el estado de otras personas.

Interno versus externo: en el primero, hipotetizamos la experiencia interna de alguien a partir del conocimiento que tenemos de esa persona; en el segundo, realizamos inferencias basadas en los indicadores externo de los estados mentales (v. gr., gestos faciales).

Cognitivo versus afectivo: razonar, reconocer y nombrar los estados mentales hace referencia al primer proceso; la dimensión afectiva supone -por su parte- la capacidad de comprender el sentimiento que acompaña a dichos estados. El Tratamiento Basado en la Mentalización (TBM) ensaya balancear estas cuatro dimensiones para ajustar adaptativamente nuestra capacidad mentalizadora tanto a las exigencias socio-afectivas (interacción con otras "mentes") como a la activación emocional que podemos experimentar (v. gr., estrés-malestar). Los modos prementalizadores acontecen ante situaciones de desregulación emocional:

- La equivalencia psíquica se da cuando la realidad mental se equipara a la realidad exterior (los pensamientos se experimentan como reales).
- En el modo teleológico, los estados mentales son reconocidos o creídos únicamente si sus resultados son físicamente observables (es verdad -solo- lo que se ve).
- En el modo simulado los pensamientos y sentimientos se alejan de la realidad (el mundo mental -como sucede en la desrealización y en la disociación- se desliga de la realidad exterior).

Fermín Goñi
Psicólogo Clínico



FUNDACIÓN ARGIBIDE

**Más de 40 años contribuyendo con la
Salud Mental**

Infancia-Adolescentes-Adultos-Mayores
Psicología-Psiquiatría-Psicogeriatría-Peritajes

C/ Iturrama, 7 - entreplanta 31007 Pamplona

 **948 26 65 11**

 **www.fundacionargibide.org**

 **info@fundacionargibide.org**

 **Fundación Argibide**

 **@fundargibide**