

neurocientífico del hospital Universitario de Lausana (Suiza) y cofundador de Onward Medical, “con la estimulación [de ARC-EX] observamos el crecimiento de nuevas conexiones neuronales”, por lo que, cuanto más se aplica el tratamiento, más conexiones se forman y mayor es la mejora que experimentan los pacientes.

El dispositivo, explicó Courtine, está diseñado para ser utilizado por personas con discapacidades manuales, pensando en que los usuarios “puedan utilizarlo en casa para mantener y mejorar la recuperación”.

Con los resultados del ensayo clínico, Onward Medical ha solicitado a la Agencia de Alimentos y Fármacos de EE.UU. (FDA) autorización para comercializar ARC-EX como terapia innovadora (*breakthrough therapy*), una fórmula que permite acelerar la aprobación de terapias para trastornos graves cuando los resultados clínicos preliminares indican una mejora sustancial. “Esperamos poder comercializarla antes de final de año en EE.UU.”, declaró Courtine en la rueda de prensa. Posteriormente, Onward Medical solicitará la aprobación en la Unión Europea.

El precio aún no se ha fijado, informó Courtine, “pero la idea es hacerlo accesible”.

El equipo de Courtine en el hospital Universitario de Lausana y en Onward Technical está desarrollando también una tecnología de neuroestimulación basada en un implante medular que recibe información del cerebro y la transmite a las piernas. Esta tecnología se ha ensayado con éxito en personas con parálisis y con parkinson, que han recuperado la capacidad de caminar.

El 87% de los pacientes que han probado la terapia dicen que ha mejorado su calidad de vida

De cara al futuro, una tecnología implantable será más precisa y podrá aplicar la neuroestimulación a lo largo de todo el día, por lo que “puede mejorar más las actividades de la vida diaria” que la fisioterapia, declaró Courtine. Pero ARC-EX, señaló, tiene la ventaja de ser una tecnología no invasiva, que se puede aplicar a gran escala en consultas de fisioterapia y que en este momento puede llegar a un mayor número de pacientes de manera más rápida.

Para Melanie Reid, “después de catorce años [desde la lesión medular], pensaba que ya nada iba a cambiar. Darme cuenta de repente de que tenía más fuerza en los dedos y el pulgar fue extraordinario. Es algo que te hace ir con la cabeza más alta y ver la vida un poco diferente”.



PAULA SAMA

La psicóloga Mery Viñas se especializó en este ámbito después de sufrir un TCA

ENTREVISTA

CRISTINA ORIOL VAL
Barcelona

Mery Viñas (Madrid, 1980) lleva más de diez años acompañando a miles de mujeres en aceptar su cuerpo sin necesidad de cambiarlo y vivir en paz sin dietas, restricciones, culpa o vergüenza. Esta psicóloga especializada en relación con la comida y el cuerpo sabe muy bien de lo que habla, ya que ella misma atravesó un trastorno de la conducta alimentaria (TCA).

La cultura de la dieta es una tendencia tan marcada y normalizada en la sociedad que, a menudo, se desconocen sus consecuencias. El 70% de los adolescentes no se sienten cómodos con su cuerpo y seis de cada diez chicas creen que serían más felices si estuvieran más delgadas, según la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia.

¿Qué es la mentalidad dieta?
Es un sistema de creencias en torno a la alimentación, entre lo que es bueno y lo que es malo, lo que puedo comer y lo que no, etcétera. Todo lo que gira en torno a qué, cuándo y cuánto debo comer, y que se relaciona también en cómo debería verse mi cuerpo debido a lo que he comido. Esta mentalidad termina desconectando a la persona, mayoritariamente a mujeres, de lo que realmente necesita su cuerpo en cada momento.

¿Puede derivar a un trastorno de la conducta alimentaria?
Las dietas son la puerta de entrada a los TCA. No todas acaban así, pero la gran mayoría empiezan con una primera dieta. Hay que vigilar mucho porque, a veces,

“Las dietas son la puerta de entrada a los TCA”

Mery Viñas

Psicóloga de la autoestima corporal

pensamos que lo hacemos por salud y justo estamos haciendo todo lo contrario. Las dietas desequilibran el metabolismo, añaden estrés y, al hablar de salud, es crucial considerar la salud mental, algo que las dietas pasan por alto. Lo único que generan es frustración, culpabilidad y vergüenza al no conseguir los resultados esperados o lo que se nos ha dicho que conseguiríamos si cambiamos nuestros cuerpos.

El 95% de las personas recuperan el peso en un periodo de tres a cinco años.

“El 95% no funcionan. Las dietas generan frustración, culpabilidad y vergüenza”

Hay toda una industria detrás que se lucra de nuestras inseguridades, conocida como la industria del descontento. Las mujeres recibimos mensajes constantemente de todo lo que está mal en nuestros cuerpos y si no lo cambiamos es por nuestra culpa. Es un proceso cíclico que alimenta nuestras inseguridades para que

consumamos determinados productos. Mientras estemos entretenidas pensando en que siempre tenemos algo que “arreglar”, menos vamos a proyectarnos en conquistar otros terrenos.

¿Cómo se lucha contra estos mensajes?

Nacemos con las señales de hambre y saciedad claramente identificadas. Según pasan los años, intervenimos, como madres y padres, en expresiones como el “cómelo todo” o “no comas tan-

Presión estética
“Las mujeres recibimos mensajes de todo lo que está mal en nuestros cuerpos”

to, que vas a engordar”. Vamos aprendiendo a desconectarnos de estas señales y empezamos a cumplir órdenes. Por lo tanto, en lugar de buscar afuera “qué comer y cuándo”, es darle la vuelta y pensar “de qué tengo hambre y cuánta tengo”.

¿Cómo afecta la cultura de la dieta a nuestra autoestima y salud mental?

Dieta no es sinónimo de salud

porque si lo fuera tendría en cuenta la salud mental. Hay mujeres que dejan de hacer ciertas actividades relacionadas como ir a la playa para ocultar sus cuerpos o madres que se arrepienten de no haberse hecho fotos con sus hijos durante los primeros años tras haber dado a luz.

A pesar de todo, seguimos recibiendo que las personas de éxito son personas blancas y delgadas.

Tenemos que tomar las riendas. Si tenemos que esperar a que el sistema cambie y pongan en televisión a una persona con un cuerpo gordo y racializada... Cuando vas por la calle o ves la tele, no puedes elegir qué cuerpos ver, pero en redes sociales sí. Tenemos que empezar a buscar también diversidad corporal, que la hay. A la que te acostumbras y “haces limpieza” de otro tipo de cuentas, ya no resulta tan extraño.

Las cirugías estéticas aumentaron un 215% del 2013 al 2021, sin evaluar el estado de salud mental de las pacientes. El 85% son mujeres.

Cada día ves en redes sociales casos de mujeres que se someten a operaciones. “Me he recuperado en dos semanas y no me ha dolido nada”, dicen. La publicación se llena de comentarios sobre “cómo ha sido y cuánto ha costado”. La realidad es que muchas se han operado gratis, a cambio de publicidad, y te lo están contando sin explicar, obviamente, los riesgos. En un golpe de clic puedes encontrar toda la información, ¿cómo no va a aumentar si el acceso es tan fácil? Por otra parte, un psicólogo debería evaluar el estado de salud mental del paciente antes de someterse a estas operaciones. Al igual que los pacientes que acuden al nutricionista deberían ser evaluados por psicólogos. Muchas mujeres se operan y siguen teniendo el mismo problema de base, y viven permanentemente *enganchadas* a querer modificar partes de su cuerpo.

¿Por qué no hay que opinar sobre el cuerpo de los demás?

Los cuerpos ni se opinan ni se comentan porque no sabes lo que le pasa a cada persona. Hay una frase que me encanta que es: “Cuerpos vemos, pero historias no sabemos”. No sabes si esa persona está delgada porque sufre una depresión o ansiedad, se le ha muerto un familiar o porque está enferma. Además, esa persona pensará que si luego se engorda ya no estará guapa y, por lo tanto, ya no recibirá esos elogios.

Un mensaje positivo ante tanta presión estética.

Nuestros cuerpos son vehículos que nos permiten estar disfrutando de todo lo que hacemos cada día. No se trata tampoco de amar al cuerpo al 100% y de que te guste todo de él. Es entender que estás en ese proceso, que hay partes de tu cuerpo que no te gustan, pero que eso no sea un obstáculo para vivir la vida que mereces.