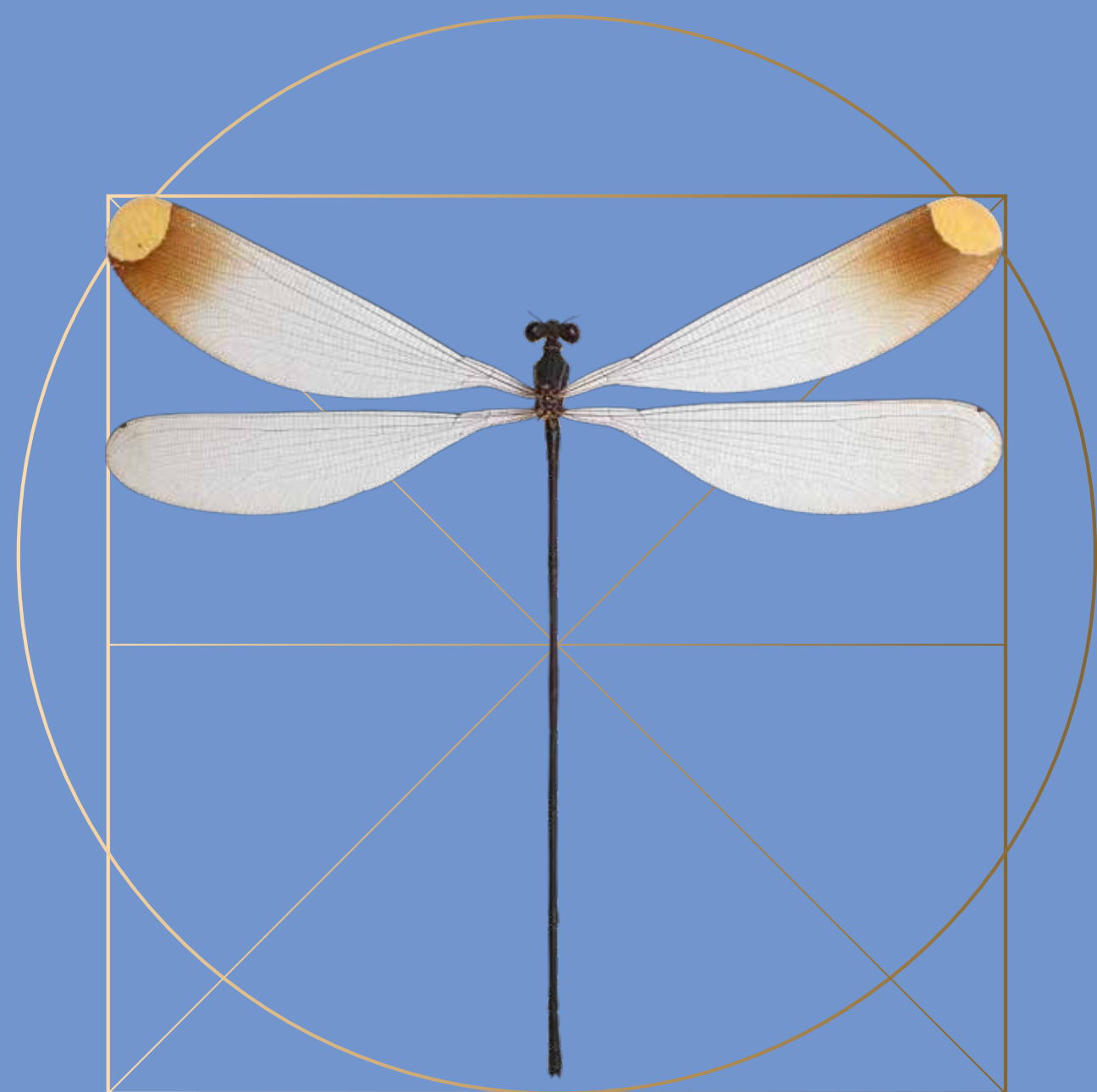


Del autor de la *Trilogía de la vida*

CARLOS LÓPEZ-OTÍN



La levedad de las libélulas

Hacia la medicina de la salud.
Un nuevo enfoque para lograr
el equilibrio físico y mental

PAIDÓS

Segunda parte Salud mental: metáfora y verdad

.....

Capítulo 13

LA ADAPTACIÓN AL MUNDO



«Entro en el museo; es tan temprano que apenas hay un puñado de visitantes, lo cual me permite disfrutar del arte excepcional de Mark Rothko con total tranquilidad.»



«Comienzo el camino de vuelta a casa y a la mitad del trayecto dejo a mi izquierda el Museo de Arte Moderno de París, en el que todavía puede verse una exposición deslumbrante de Nicolas de Staël.»

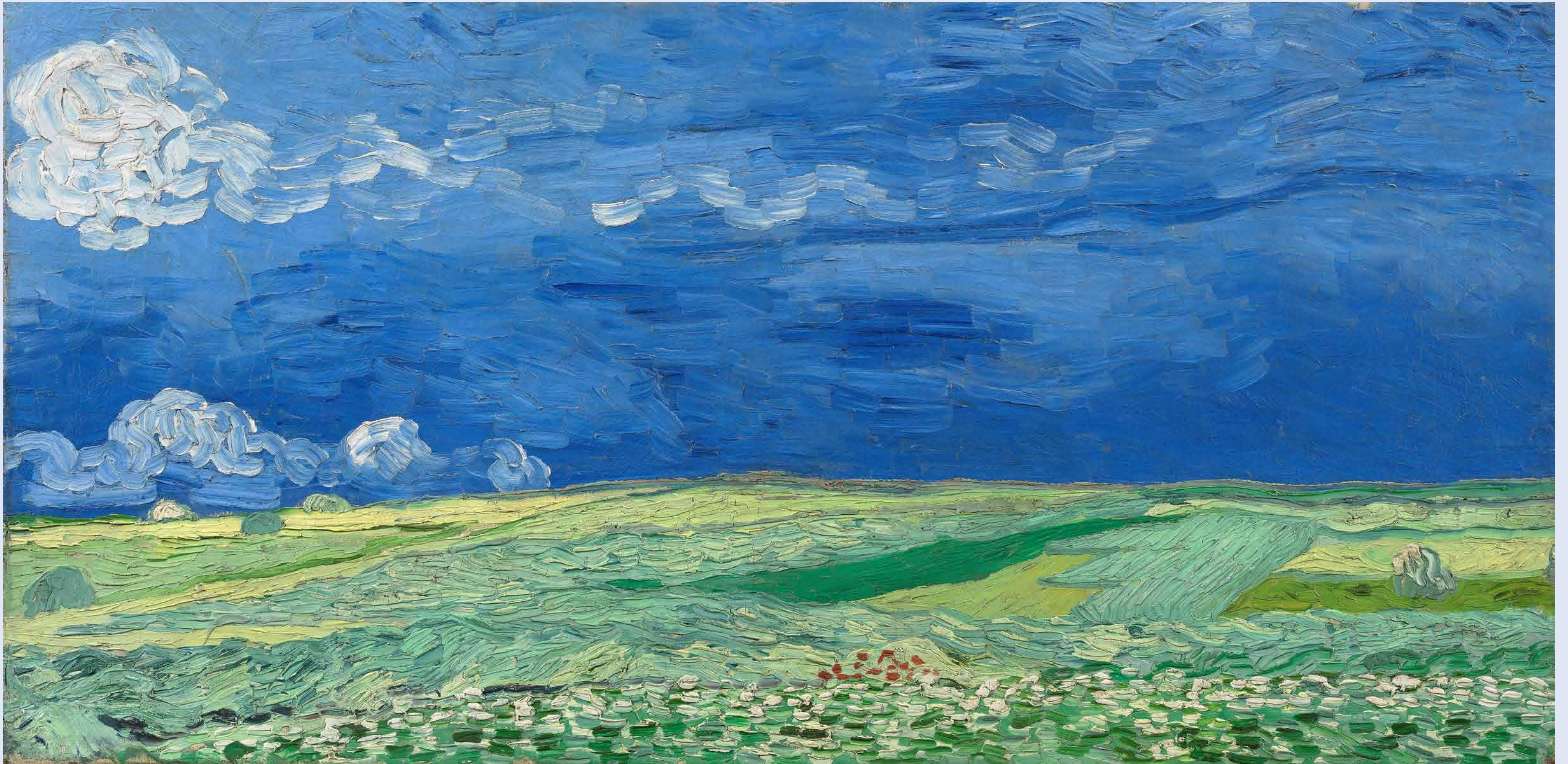


Sicilia, Nicolas de Staël, 1954.



«... mientras vivió, la obra de Van Gogh fue muchísimo menos reconocida que las de Rothko y De Staël, pero su desenlace vital fue el mismo que el de estos dos últimos. Tres grandes artistas igualados por su enorme talento y a la vez por su desesperado deseo de desaparecer del mundo.»

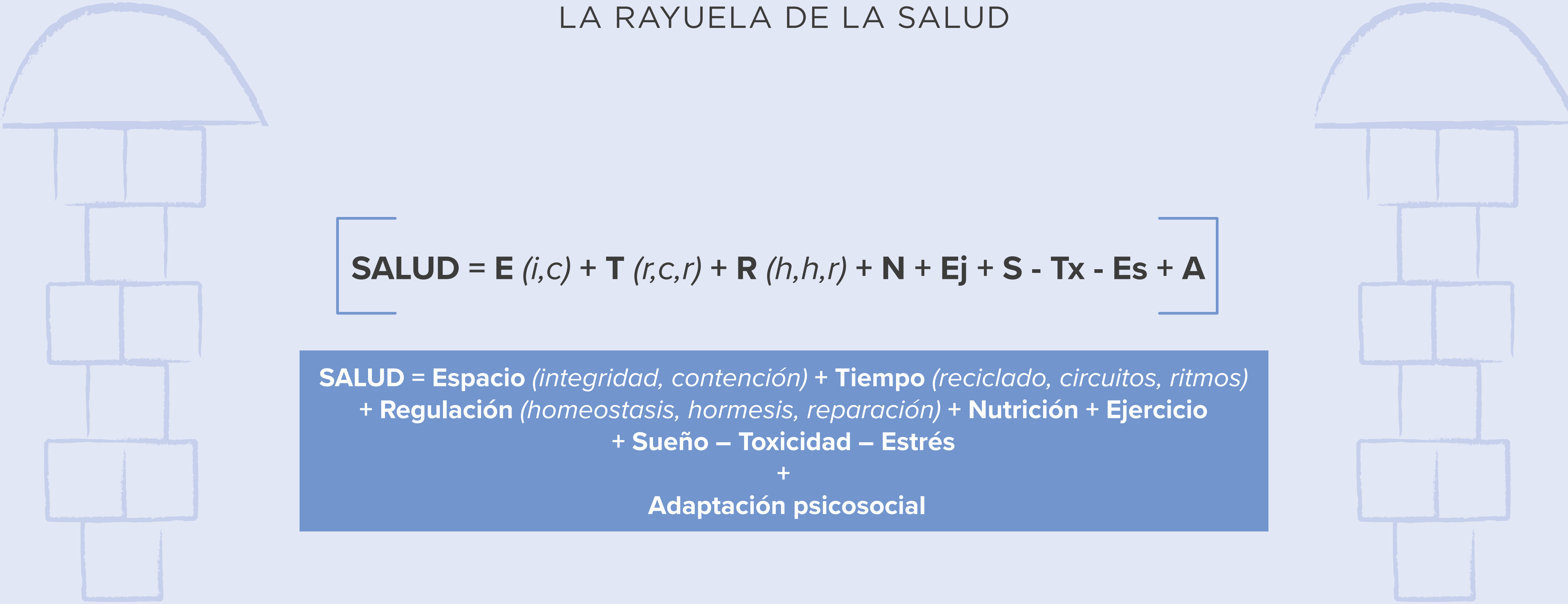




Campo de trigo bajo nubes de tormenta, Vincent Van Gogh, 1980.

«Venciendo a la melancolía y dispuesto a deshilvanar el tejido cuántico o estocástico que aúna estas tres historias paralelas me pongo a pensar y sin mucho esfuerzo encuentro una palabra que puede expresar lo que sintieron Mark, Nicolas y Vincent cuando decidieron quitarse la vida: inadaptación.»

LA RAYUELA DE LA SALUD


$$\mathbf{SALUD = E (i,c) + T (r,c,r) + R (h,h,r) + N + Ej + S - Tx - Es + A}$$

SALUD = Espacio (*integridad, contención*) + **Tiempo** (*reciclado, circuitos, ritmos*)
+ **Regulación** (*homeostasis, hormesis, reparación*) + **Nutrición** + **Ejercicio**
+ **Sueño – Toxicidad – Estrés**
+
Adaptación psicosocial

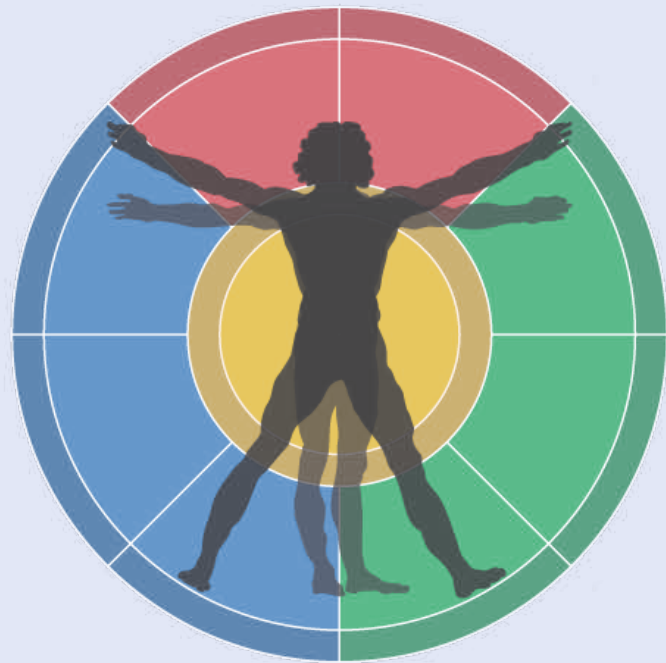
«Tal era la gran verdad de la enfermedad mental; por unas causas u otras, estos tres genios de la pintura no encajaban en el mundo en el que vivían y no pudieron responder a los retos que la vida social les fue planteando a cada uno de ellos. (...) Tras estas reflexiones, el último cuadro de la rayuela de la salud ya se nos presentaba con un nombre adecuado y de apariencia científica: adaptación psicosocial.»



Adaptación psicosocial: la
novena clave de la salud

López-Otín y Kroemer,
«The missing hallmark of health:
psychosocial adaptation»,
Cell Stress, vol. 8, n.º 1, 2024.

El cuadrado mágico de la salud
López-Otín y Kroemer,
«The missing hallmark of health:
psychosocial adaptation»,
Cell Stress, vol. 8, n.º 1, 2024.



Integridad de barreras

Contención de perturbaciones

Reciclado y recambio

Integración de circuitos

Oscilaciones rítmicas

Resiliencia homeostática

Regulación hormonal

Reparación y regeneración

Adaptación psicosocial

