

CHARLA COMUNITARIA

¿POR QUÉ NOS ENFERMAMOS?

Teorías actuales de la Psiquiatría,
epigenética y respuesta al trauma

Una mirada integradora, clara y actual

Dra. Gabriela Pedernera

Psiquiatría • Comunidad • Actualización científica

MENTE

CUERPO

ENTORNO

HISTORIA

SANACIÓN

Más
vida
posible



1. Teorías actuales de la Psiquiatría

De modelos aislados a una visión integrada y de precisión

MÁS
VIDA
POSIBLE



Psiquiatría de precisión

- Va más allá del síntoma
- Integra clínica, conducta y biología
- Busca subgrupos y tratamientos más precisos



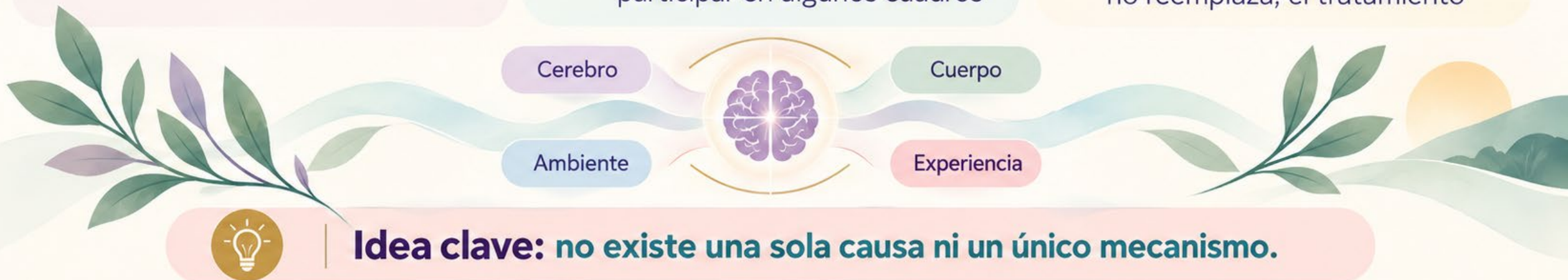
Neuroinflamación y microglía

- Cerebro e inmunidad se comunican
- La microglía tiene muchos estados funcionales
- La inflamación puede participar en algunos cuadros



Psiquiatría metabólica

- Insulina, energía y mitocondrias importan
- La salud mental y la metabólica se influyen mutuamente
- El estilo de vida acompaña, no reemplaza, el tratamiento



2. Epigenética

Cómo la experiencia puede modular la expresión de los genes



¿Qué es?

- Regula qué genes se activan o silencian
- No cambia necesariamente la secuencia del ADN



Mecanismos

- Metilación del ADN
- Modificaciones de histonas
- ARN no codificante



¿Qué la influye?

- Estrés temprano
- Cuidado, nutrición y sueño
- Ambiente y vínculos



Mensaje clave

- La historia deja huellas
- Vulnerabilidad no es destino
- La neuroplasticidad permite cambio y reparación



Los genes importan, pero el ambiente también modela la salud mental.

3. Respuesta al trauma

Cuando la alarma del organismo queda demasiado encendida



Respuesta de supervivencia

- Lucha, huida o congelamiento
- Hipervigilancia
- Aumento del cortisol y la activación



Posibles manifestaciones

- Insomnio o pesadillas
- Sobresaltos e irritabilidad
- Recuerdos intrusivos
- Desconexión emocional o disociación
- Dolor corporal y tensión



Enfoque terapéutico

- Seguridad primero
- Regular el cuerpo antes de elaborar
- Psicoterapia y vínculos seguros
- El trauma no define el destino



Trauma no es solo lo que pasó, sino cómo quedó inscripto en el cuerpo y el cerebro.



6 RED DE SALIENCIA: EL SISTEMA DE ALARMA

El cerebro funciona en redes y circuitos que trabajan en equipo. **Cuando una red se desregula, todo el sistema cambia.**
El trauma reorganiza el sistema completo para sobrevivir.

CON EL TRAUMA, LA ALARMA QUEDA ENCENDIDA

- Todo se siente urgente o peligroso.
- Un ruido fuerte, una mirada o un olor pueden vivirse como una amenaza extrema.
- El cerebro permanece en alerta constante: HIPERVIGILANCIA.



**¿ESTOY EN
PELIGRO?**

Detecta amenazas y decide
qué merece nuestra atención.

***No es simplemente ansiedad: es
una respuesta de supervivencia
sostenida.***

RED POR DEFECTO: IDENTIDAD Y SENTIDO DEL YO

La red N° 2 es la **red por defecto**, vinculada a la identidad. Se activa en reposo y participa en la introspección, la autoconciencia, la memoria autobiográfica y el sentido del yo.

Con el trauma, esta red se fragmenta o se apaga. El resultado es una **desconexión del self**, como vivir “en piloto automático”. Se vuelve difícil integrar los recuerdos del pasado con el presente.

CON EL TRAUMA, ESTA RED SE FRAGMENTA

- Se fragmenta el sentido del yo.
- El pasado irrumpe en el presente en forma de flashbacks.
- Pueden aparecer disociación y aislamiento emocional.



¿QUIÉN SOY?

Sostiene la identidad, la autobiografía y el sentido del yo.

El trauma puede fragmentar la identidad y hacer que la persona se sienta en piloto automático, desconectada de sí misma y de la realidad.

8 RED EJECUTIVA CENTRAL: CONTROL Y REGULACIÓN

La red N° 3 es la **red ejecutiva central o del control**. Es el centro de control operacional: planifica, decide y regula. Se activa cuando realizamos tareas complejas que requieren atención enfocada, memoria de trabajo, toma de decisiones lógicas y resolución de problemas.

Con el trauma, esta red se agota y pierde eficiencia. En medio de la crisis cuesta pensar con claridad, y a veces aparece un control compulsivo como intento de recuperar seguridad.

CON EL TRAUMA, ESTA RED PIERDE EFICIENCIA

- Problemas de concentración.
- Niebla mental y olvidos frecuentes.
- Dificultad para tomar decisiones y regularse.



**PLANIFICAR
DECIDIR
REGULAR**

Sostiene la atención enfocada, la memoria de trabajo y el pensamiento claro bajo presión.

Cuando esta red se agota por el trauma, la persona puede sentirse sobrepasada, confundida y con menos capacidad para pensar y regularse.

4ª RED: LA RED DEL SIGNIFICADO

Integra las otras tres redes con:

- Valores personales
- Espiritualidad
- Sentido y propósito de vida
- Pertenencia y vida en comunidad

Cuando el trauma la fragmenta...

No sólo se pierde la regulación: se pierde el marco desde el cual la vida tenía sentido.

Es una herida profunda y poco visible.

¿Por qué es tan importante? Porque sin significado, la sanación queda incompleta.

RECUPERACIÓN

Además de restaurar la regulación biológica, necesitamos reconstruir la “brújula” de sentido: propósito, trascendencia y revinculación con uno mismo y con los demás.

Recuperar significado también es recuperar salud mental.

4. Integración clínica y mensaje para la comunidad

Cuidar cuerpo, mente, historia y vínculos

MÁS
—
VIDA
—
MÁS
COMUNIDAD
—
MÁS
HUMANIDAD

Para prevenir y cuidar

- Sueño
- Movimiento
- Alimentación
- Tratamiento adecuado
- Comunidad

Recursos protectores

- Vínculos confiables
- Psicoterapia
- Espiritualidad que sostiene
- Pedir ayuda a tiempo



Mensaje final

**La enfermedad
no define
a la persona.**

**La recuperación
es posible.**

Cuidar es integrar: cuerpo, cerebro, historia, ambiente y esperanza.

5. Vínculos, propósito y sentido

Factores protectores frente al suicidio

MÁS
VIDA
POSIBLE



Vínculos que protegen

- Sentirse acompañado reduce el aislamiento
- Poder hablar con alguien baja la desesperanza
- Familia, amigos y comunidad pueden sostener
- Pedir ayuda a tiempo es una fortaleza



Propósito y sentido

- Tener motivos para vivir ayuda a atravesar crisis
- El sentido da dirección en momentos de dolor
- Cuidar a otros, la fe, el trabajo o los proyectos pueden sostener
- La esperanza puede reconstruirse



Mensaje para la comunidad

- Hablar del sufrimiento con respeto puede aliviar
- Escuchar sin juzgar protege
- Acompañar no reemplaza el tratamiento, pero ayuda mucho
- Ante riesgo o ideas de muerte: buscar ayuda profesional urgente



Los vínculos, el propósito y el sentido no garantizan por sí solos la prevención, pero son factores protectores muy importantes y pueden salvar vidas.



— La conexión, la esperanza y la ayuda oportuna hacen diferencia. —