



## El sentido del bienestar corporal

Ignacio Morgado Bernal

En la *cincuentena*<sup>1</sup> empieza a cambiar el sentido interoceptivo, el que nos indica como se encuentra el estado físico de nuestro cuerpo.

10 Cuando somos jóvenes y estamos sanos todo *suele funcionar*<sup>2</sup> bien en nuestro organismo; *nos sentimos*<sup>3</sup> a gusto con nuestro cuerpo y vivimos con la aparente sensación de que ese confort lo tenemos garantizado de por vida. Pero al llegar a una edad en torno a los cincuenta años, las cosas cambian y muchas personas *empiezan a quejarse*<sup>4</sup> de lo incómodos que *se han vuelto*<sup>5</sup> ciertos muebles de la casa, particularmente los sillones o los colchones, por lo que se *apresuran*<sup>6</sup> a cambiarlos. En realidad, lo que está empezando a cambiar a esa edad no tienen por qué ser los muebles, sino el sentido interoceptivo, el sentido del estado físico de nuestro

15 cuerpo.

Para entender como funciona tenemos que pensar en lo diferente que nos sentimos cuando estamos cómodos en una determinada posición o incómodos en otra, descansados después de una *plácida*<sup>7</sup> noche de sueño o cansados después de haber realizado un ejercicio físico intenso. Tampoco nos sentimos igual si bebemos poco alcohol en la fiesta o la cena del día

20 anterior que cuando estamos soportando la *resaca*<sup>8</sup> de un exceso de alcohol en sangre. Con todo, y *dejando aparte*<sup>9</sup> las situaciones de dolor, el sentimiento corporal más desagradable lo *padecemos*<sup>10</sup> cuando estamos enfermos y tenemos fiebre. Es entonces cuando nos damos cuenta de lo que es el sentido interoceptivo y de que el bienestar general que nos proporciona cuando somos jóvenes está entre las últimas cosas que desearíamos perder en la vida, por

25 encima incluso de otros sentidos tan *apreciados*<sup>11</sup> como la visión o la audición.

<sup>1</sup> Cincuentena: cincuenta años.

<sup>2</sup> Soler + infinitivo = acción habitual. "Suelo tomar café por las mañanas" = cada día.

<sup>3</sup> Sentirse + adverbio: "me siento mal, se siente cansado, ..."

<sup>4</sup> Empezar a + infinitivo = marca el inicio de una acción. /Quejarse: manifestar disconformidad con algo o alguien. Expresar lo que no nos gusta, con lo que no estamos de acuerdo.

<sup>5</sup> Volverse = verbo de cambio, de transformación. "Mi hermana se volvió muy intolerante".

<sup>6</sup> Apresurar(se) = hacer algo rápido, acelerar.

<sup>7</sup> Plácida = tranquila, serena, apacible ≠ movida, inquieta, revuelta.

<sup>8</sup> Resaca = malestar que padece al despertar quien ha bebido alcohol en exceso.

<sup>9</sup> Dejando aparte = a un lado, no tomando en cuenta, excepto.

<sup>10</sup> Padecer = sufrir

<sup>11</sup> Apreciado/a/s = querido, valorado ≠ odiado, aborrecido.

Como todos los sentidos, el interoceptivo *radica*<sup>12</sup> en el cerebro, particularmente en la corteza insular, un territorio *sumergido*<sup>13</sup> en un plegamiento del lóbulo temporal. Sus neuronas son las que hacen que en cada momento sintamos cómo está nuestro cuerpo, el grado de bienestar o de malestar que tenemos. Es por tanto una región del cerebro muy importante para la calidad de vida. A través de nervios especiales, como el vago, que recorre todo el interior del cuerpo, llega información de las vísceras, es decir, del corazón, los pulmones, los riñones o el sistema digestivo, y es esa la información principal con la que el cerebro crea el estado del cuerpo que sentimos en cada momento. El interoceptivo es, por tanto, un sentido visceral, un sentido que se origina en el interior del cuerpo y que, con el paso de los años, puede reflejar también los cambios o *desgastes*<sup>14</sup> que tienen lugar en el mismo.

Buena parte de la vida de las personas mayores *conllevo*<sup>15</sup> un esfuerzo permanente para tratar de mantener o recuperar esa sensación de bienestar físico que el sentido interoceptivo nos proporciona mientras somos jóvenes

Otra de las importantes funciones del sentido visceral interoceptivo es determinar y dar fuerza a las emociones y a los diferentes estados de ánimo y disposición de las personas. Las emociones no son otra cosa que un conjunto de reacciones viscerales y *somáticas*<sup>16</sup> en general, y los sentimientos son más una *ilusión*<sup>17</sup> que una realidad si no se acompañan de esas *percepciones*<sup>18</sup> que nos aporta el sentido interoceptivo. Tanto es así, que el cerebro utiliza las sensaciones provenientes del interior del cuerpo como una vara de medir para determinar la fuerza de los sentimientos y tomar decisiones basándonos en esa fuerza. A eso precisamente se refiere el neuropsicólogo Antonio Damasio con su conocida teoría de los marcadores somáticos.

Pero la más especial de las funciones del sentido interoceptivo no la conocimos hasta que la neurociencia descubrió que las neuronas de la parte anterior de la corteza insular en el hemisferio derecho del cerebro contienen además una representación de la representación del estado fisiológico del cuerpo que hay en la parte posterior de la misma. Es decir, las neuronas de la parte anterior de la corteza insular funcionan como un espejo de su parte posterior, representando lo ya representado en ella. Una metarrepresentación, en definitiva, que resulta necesaria para tener *autoconsciencia*<sup>19</sup> corporal y sentir que sentimos, para crear la impresión de que los sentimientos corporales son de uno mismo, los tengo yo, son míos.

---

<sup>12</sup> Radicar = encontrarse, hallarse, localizarse.

<sup>13</sup> Sumergir = hundir, introducir, meter.

<sup>14</sup> Desgaste = daño, deterioro, envejecimiento.

<sup>15</sup> Conllevar = contener, comprender, abarcar algo.

<sup>16</sup> Somático = relativo al cuerpo, a la parte material, física de un ser animado.

<sup>17</sup> Ilusión = concepto, imagen o representación sin verdadera realidad, sugeridos por la imaginación o causados por engaño de los sentidos.

<sup>18</sup> Percepción = impresión / percibir: captar por uno de los sentidos las imágenes, impresiones o sensaciones externas.

<sup>19</sup> Autoconsciencia = consciencia de sí mismo.

60 Todo lo anterior hace del sentido interoceptivo uno de los más importantes que tenemos y un determinante crítico del comportamiento humano, por lo que quizá no resulta exagerado *constatar*<sup>20</sup> que buena parte de la vida de las personas mayores conlleva, sin que a veces lo noten, un esfuerzo permanente para tratar de mantener o recuperar por todos los modos posibles (tratamientos médicos y psicológicos, ejercicio físico, alimentación, meditación, *mindfulness*...) esa sensación de bienestar físico que el sentido interoceptivo nos proporciona mientras somos jóvenes.

65 *Ignacio Morgado Bernal es catedrático de psicobiología en el Instituto de Neurociencias y en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona. Autor de "Los sentidos: Cómo percibimos el mundo". Barcelona: Ariel, 2021.*

---

<sup>20</sup> Constatar = comprobar, confirmar, observar