

SARA SZAL GOTTFRIED

Cura autoinmune

*Sana el trauma
y otros desencadenantes
que han vuelto el cuerpo
en contra de ti*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Salud y Vida natural

CURA AUTOINMUNE

Sara Szal Gottfried, M.D.

1.ª edición: febrero de 2025

Título original: *The Autoimmune Cure*

Traducción: *Jordi Font*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *Elena Morilla*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2024, Sara Szal Gottfried

(Reservados todos los derechos)

Publicado por acuerdo con Harvest,
sello editorial de HarperCollins Publishers

© 2025, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-239-1

DL B 21539-2024

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción	9
PARTE I. Deconstruir el patrón Autoinmunidad,	
trauma y hormonas	25
CAPÍTULO 1	27
La epidemia de la autoinmunidad	27
CAPÍTULO 2	49
Trauma, hormonas y la causa raíz de la autoinmunidad	49
CAPÍTULO 3	81
Entender la autoinmunidad desencadenada	
por el trauma	81
CAPÍTULO 4	101
El trauma es diferente en hombres y mujeres	101
CAPÍTULO 5	121
Por qué los fármacos y la terapia por la palabra pueden	
no ser suficientes	121
PARTE 2. Reintegrar el todo. El protocolo Gottfried	143
CAPÍTULO 6	145
Conciencia corporal	145
CAPÍTULO 7	163
Pruebas	163
CAPÍTULO 8	191
Protocolo de nutrición	191
CAPÍTULO 9	211
Protocolo de estrés y sueño	211
CAPÍTULO 10	227
Protocolo inmunomodulador	227

CAPÍTULO 11	253
Protocolo de terapia mente-cuerpo	253
CAPÍTULO 12	267
Todo lo que quieres saber sobre los psicodélicos	267
CAPÍTULO 13	293
Tu proyecto autoinmunitario	293
Agradecimientos	307
Glosario	309
Recursos	313

*A mis hijas, os quiero y trabajo para ser el espejo
más puro para vosotras*

Introducción

*Hay dos formas de difundir la luz: ser la lámpara que la emite
o el espejo que la refleja.*

—EDITH WHARTON, «Vesalius in zante»

Radha, cuyo nombre significa «devoción» en sánscrito, es una nutricionista de cuarenta y siete años, madre de dos hijos. Llevaba años padeciendo enfermedades crónicas: síndrome del intestino irritable, síndrome de la fatiga crónica y fibromialgia, que consiste en molestias y dolores musculares generalizados, acompañados de fatiga, trastornos del sueño y mala memoria y mal humor. Años antes se había sometido a una histerectomía y a una extirpación parcial de ovarios para aliviar el dolor pélvico crónico provocado por endometriosis, fibroides y adenomiosis. Tras estas cirugías, padecía síntomas perimenopáusicos, síndrome metabólico (con prediabetes y lípidos anormales), hígado graso y niveles elevados de inflamación, y tenía sobrepeso.¹

-
1. Radha tenía las siguientes anomalías en su análisis de sangre: colesterol total: 279 mg/dl (óptimo <200); triglicéridos (TG), un tipo de grasa: 144 mg/dL (óptimo <100); lipoproteína de baja densidad (LDL): 195 mg/dL (óptimo <100); lipoproteína de alta densidad (HDL): 54 mg/dL (óptimo >50), lo que me hace querer comprobar la función HDL; TG/HDL: 2,7 (óptimo <2); partículas LDL (LDL-P): 2.633 nmol/L (óptimo <900); ALT: 31 U/L (óptimo <20); 25-hidroxivitamina D: 25,7 ng/mL (óptimo 60–90); glucosa en ayunas: 104 mg/dL (desde 2015, óptimo <85); insulina en ayunas: 14,1 mU/l; TSH: 4,48 μ UI/mL (desde 2015, óptimo 0,3–2,5); proteína C reactiva de alta sensibilidad: 3,9 mg/L; homocisteína 9,2 μ mol/L; LDL oxidativa 60 U/L; relación neutrófilos/linfocitos tan alta como 6, 4 en el pasado (2015).

Cuando Radha vino a verme, estaba desesperada por recibir ayuda y respuestas. Se sentía frustrada por haber sufrido durante tanto tiempo sin encontrar un verdadero alivio. No sólo seguía teniendo molestos síntomas de fatiga y dolor, sino que no tenía ninguna respuesta a por qué se enfrentaba a estas enfermedades crónicas. Ningún tratamiento anterior consiguió solucionar el problema subyacente y algunos incluso le provocaron otros problemas de salud nuevos. Era como un juego médico de nunca acabar sin ninguna esperanza a la vista. Estaba hasta las narices.

Cuando revisé el historial de Radha, algo me llamó la atención: empezó a surgir un patrón. Como médica especialista en medicina personalizada, profundizo en el historial de mis pacientes, y había algo interesante que había notado en los que luchaban contra posibles problemas autoinmunes, como Radha. En su caso, las posibles afecciones autoinmunes eran el síndrome del intestino irritable y la fibromialgia.

¿Qué es la autoinmunidad? Es cuando el sistema inmunitario del cuerpo –un sistema de protección diseñado para atacar a los invasores con el fin de mantener la salud– ataca a los tejidos normales y sanos del cuerpo. En otras palabras, el cuerpo se ataca a sí mismo. Cuanto más trabajaba con pacientes que sufrían problemas autoinmunes –y luchaba contra los míos propios–, más claramente podía ver una poderosa relación subyacente: el *trauma* a menudo era un desencadenante potencial de afecciones autoinmunes. Si me remontaba lo suficiente en el historial del paciente, la mayoría de las veces encontraba algún tipo de trauma.

Esta corazonada mía se confirma gracias a la estadística y la investigación. Por ejemplo, se sabe que los traumas están asociados a un mayor riesgo de padecer fibromialgia. Más del 71 % de las personas que sufren fibromialgia cumplen los criterios del trastorno por estrés postraumático (TEPT).² Aproximadamente el 84 % de los pacientes con fibromialgia sufrieron uno o más acontecimientos traumáticos antes de la aparición del dolor. Los pacientes con fibromialgia comunican acontecimientos traumáticos a lo largo de su vida, incluida la infancia y la adolescencia,

Para mis pacientes y clientes, recomiendo niveles de proteína C reactiva de alta sensibilidad <1,0 mg/L, homocisteína entre 5 y 7 µmol/L, LDL oxidativa (LDLox) <60 U/L y relación neutrófilos/linfocitos <1,0.

2. Gardoki-Souto, I., *et al.*: «Prevalence and Characterization of Psychological Trauma in Patients with Fibromyalgia: A Cross-Sectional Study», *Pain Research and Management* (30 de noviembre de 2022), doi.org/10.1155/2022/2114451.

como abuso emocional y abandono, abuso sexual y abuso físico. Aunque la fibromialgia no es una enfermedad autoinmunitaria clásica, se trata de un caso en el que el cuerpo se ataca a sí mismo.

Radha se había separado de su marido abusivo una década antes de nuestra primera sesión. Curiosamente, las enfermedades crónicas de Radha –el síndrome del intestino irritable, la fatiga crónica y la fibromialgia– casi habían desaparecido tras su divorcio, gracias en parte a las prácticas espirituales diarias que había desarrollado después: mantras, cantos, sanación con sonidos, canturreos, tonificación, yoga restaurativo, meditación en movimiento caminando por su laberinto y arte afirmativo.

Cuando empecé a trabajar con Radha, a pesar de que había resuelto algunas de las formas en que su cuerpo atacaba sus propios tejidos, todavía tenía una desviación metabólica, inmunológica y hormonal en la dirección equivocada. Nuestro objetivo era abordar la desregulación en su fisiología relacionada con el estrés y aliviar su inflamación para que su cuerpo fuera menos propenso a desarrollar autoinmunidad. Con algo más de 162 cm de estatura y 74 kilos de peso, tenía un índice de masa corporal de 28, con una importante grasa visceral en el abdomen que quizá le servía de escudo protector frente al trauma, pero que también le provocaba más inflamación.

Han pasado tres años desde entonces. Su peso es de 57,6 kilos con un IMC de 22, su hígado graso y la prediabetes han desaparecido, y su inflamación ha mejorado enormemente, al igual que sus lípidos. La mayor parte del tiempo no siente dolor y no hay signos de autoataque de los tejidos, ni siquiera tras la trágica muerte de su querido padre hace un año. Radha es ahora mucho más feliz en su vida y en su trabajo. Tiene más energía para seguir el ritmo de sus hijas adolescentes y a menudo la confunden con una hermana más que con una madre. Parece diez años más joven que cuando la conocí.

Aunque Radha no está totalmente libre de dolor, dejaré que describa su experiencia con sus propias palabras:

«El estrés tóxico de experiencias pasadas se integró biológicamente en mi anatomía y fisiología cuando nadaba en una sopa de inflamación y desregulación. Esto alteró mi capacidad de responder y de recuperarme de los factores estresantes de forma saludable. La mayoría de los días no tengo dolor. Si permito que el estrés desregule y haga descarrilar mis pensamientos y mis elecciones, mi fibromialgia y mi fatiga sacarán la nariz como diciendo, ¿nos vuelves a dar la bienvenida? Y en ocasiones me rindo

a los síntomas porque la situación estresante es incontenible, como el reciente fallecimiento de mi padre. Pero la mayoría de los días digo que no y redirijo mis pensamientos y mis elecciones hacia una existencia sin dolor y repleta de energía».

Dentro del cuerpo, el trauma puede comportarse como un intruso, entrando en la propia fisiología de tu cuerpo para provocar estragos y robarte energía, protección y voluntad. Dependiendo de tus vulnerabilidades, la exposición al trauma puede manifestarse como enfermedad cardíaca, hiperglucemia, depresión o cualquier otro problema, como la autoinmunidad. Aunque pienses que estás bien, que el trauma o el estrés tóxico que has experimentado no es gran cosa, el cuerpo puede no estar de acuerdo con ello. Cada dos por tres, veo a personas que no tienen en cuenta su trauma, pero su cuerpo cuenta una historia diferente, una de desregulación fisiológica que puede persistir e incluso provocar enfermedades hasta que se aborden las fuerzas subyacentes. Así le ocurrió a Radha y así me ocurrió a mí.

¿Quién soy?

Practico la medicina personalizada y soy directora de medicina de precisión en el Marcus Institute of Integrative Health de Villanova, Pensilvania, que forma parte de la Universidad Thomas Jefferson.³ La medicina de precisión es la atención médica que busca el beneficio óptimo para un paciente o grupo de pacientes en particular mediante el uso de perfiles genéticos, moleculares y de biomarcadores. La medicina de precisión permite una mayor personalización de la prevención y el tratamiento. Puede sonar complejo, pero en su forma más simple, visito personas con enfermedades autoinmunitarias analizando los genes, la sangre, los niveles de nutrición, el intestino, las heces y las hormonas, de modo que podamos descubrir dónde se encuentran las lagunas y cómo llenarlas para marcar y alcanzar un objetivo mutuo, como un rendimiento máximo, la longevidad profesional y una mejora en las relaciones. A veces utilizo indistinta-

3. Soy profesora clínica adjunta en el Departamento de Medicina Integrativa y de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Thomas Jefferson. Para obtener más información, visita www.jeffersonhealth.org/conditions-and-treatments/executive-health o www.jeffersonhealth.org/find-a-doctor/g/gottfried-sara.

mente los términos «medicina personalizada» y «medicina de precisión». A lo largo de mi carrera, he practicado medicina convencional, integrativa y funcional. Fundamentalmente, todos los caminos conducen al mismo objetivo: sacar lo mejor de ti, sea cual sea tu definición.

En mi trabajo, me gusta ponerme a mí misma como ejemplo para ayudar a la gente a aprender a ser su propio estudio de caso, lo que se conoce como un experimento « n de 1» (siendo n el tamaño de la muestra del estudio, en este caso, uno). Cuando comparto mi historia, puedes ver cómo es un experimento de este tipo, cómo concebirlo y cómo llevarlo a cabo; por ejemplo, cómo establecer un estándar corporal como punto de referencia para detectar qué acciones conducen a una mejora en cualquier resultado de salud que busques, ya sea reducir el estrés, mejorar tus energías o el sueño, o controlar el nivel de autoanticuerpos o de azúcar en sangre, y tomar las medidas adecuadas. Por este motivo, a lo largo de este libro leerás partes de mi vida como un camino de sanación al que puedes unirte. Las historias resultan más interesantes cuando el caso se enfrenta a un reto importante de salud, y yo he luchado contra los míos, desde anticuerpos antinucleares elevados (un ataque contra el núcleo de mis células) hasta adenomiosis (un ataque contra la pared muscular del útero, que provoca engrosamiento, dolor y hemorragias abundantes), y desde trastorno de la conducta alimentaria hasta estrés tóxico.

Como Radha, he tenido una vida de grandes alegrías, pero también de tragedias. Crecí con traumas infantiles y tuve mi ración de estrés tóxico de adulta. Si utilizamos el mismo cuestionario de experiencias adversas en la infancia (EAI), Radha y yo tenemos una puntuación EAI idéntica de 6. El cuestionario EAI evalúa la exposición a eventos como abusos emocionales, físicos y sexuales, una madre tratada con violencia, la separación o el divorcio de los padres, el consumo de drogas o el abandono físico o emocional. Cuantas más experiencias infantiles adversas hayas vivido, mayor será tu puntuación.

Cuando en un capítulo posterior comparta este cuestionario contigo, tendrás la posibilidad de conocer tu propia puntuación y descubrirás que 6 es una puntuación alta. Con puntuaciones EAI más altas, se desregulan tanto la psique como el cuerpo y aumenta el riesgo de padecer enfermedades mentales y enfermedades crónicas en la mediana edad, de tener una actitud violenta o de sufrir la violencia. Las personas con una puntuación EAI de 6 o más corren el riesgo de que su esperanza de vida se vea reducida en veinte años y aumenta el riesgo de padecer al menos veintiuna

enfermedades autoinmunitarias, como la celiaquía, la artritis reumatoide, la diabetes o el síndrome del intestino irritable.⁴ Puntuaciones EAI elevadas provocan tensión fisiológica, cardiopatías, hiperglucemia, cáncer y accidentes cerebrovasculares.

En las mujeres en particular, una puntuación EAI elevada predice enfermedades autoinmunitarias, que sospechamos que se deben al estrés tóxico que sufre el cerebro en desarrollo de la persona durante la infancia y que se manifiesta más tarde, en la mediana edad, como enfermedad crónica. Este mismo estrés tóxico activa y desactiva los genes, cambiando el desarrollo de un niño a nivel genético, a menudo hiperexcitándolo y provocando hiperalerta y superfuncionamiento. En el caso de las mujeres, un aumento de un punto en la puntuación EAI se asocia con un 20 % más de probabilidades de ser hospitalizadas por culpa de una enfermedad autoinmunitaria. Radha y yo casi triplicamos el riesgo de padecer enfermedades cardíacas en comparación con aquellas personas que no han tenido experiencias adversas en la infancia.⁵

Yo tampoco creía que mi trauma me estuviera afectando. Mi trauma no fue tratado adecuadamente hasta los cuarenta. Aunque nunca es demasiado tarde para tratar un trauma, atrapada en modo trauma perdí mucho tiempo y relaciones. Quiero que la gente se cure mucho antes. Cuando descubrí que tenía una firma traumática significativa, me fijé en la ciencia y al principio me desanimé. No me entusiasmaba la idea de tomar antidepressivos porque era consciente de su poca eficacia. Como las pastillas por sí solas no eliminan el trauma del cuerpo, traté de abordar el origen del problema, lo que requería mirar más allá de los tratamientos habituales, a la terapia somática, la respiración holotrópica (Holotropic Breathwork®) e incluso la terapia psicodélica asistida. Me puse manos a la obra y empecé a eliminar el trauma de mi organismo con enfoques novedosos, como la terapia somática Hakomi basada en el *mindfulness*, una dieta de eliminación, la terapia de sistemas de familia interna, dosis bajas de naltrexona y medicina psicodélica trimestral. Estos tratamientos nove-

4. Dube, S. R., *et al.*: «Cumulative Childhood Stress and Autoimmune Diseases in Adults», *Psychosomatic Medicine*, vol. 71, n.º 2, p. 243–250 (febrero de 2009), doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181907888.

5. Dong, M., *et al.*: «Insights into Causal Pathways for Ischemic Heart Disease: Adverse Childhood Experiences Study», *Circulation*, vol. 110, n.º 13, pp. 1761-1766 (2004), doi.org/10.1161/01.CIR.0000143074.54995.7F.

dosos me resultaron tan beneficiosos y sanadores que me matriculé en tres certificaciones para poder ofrecer tratamientos asistidos con psicodélicos a mis pacientes y clientes. Mientras tanto, en mi propio cuerpo, en los últimos años he pasado de un estado de enfermedad preautoinmune a la normalidad, y compartiré lo que ha funcionado y lo que no para que puedas hacer tus propios autoexperimentos para encontrar lo que también funciona mejor en tu caso.

Ampliando la definición de trauma

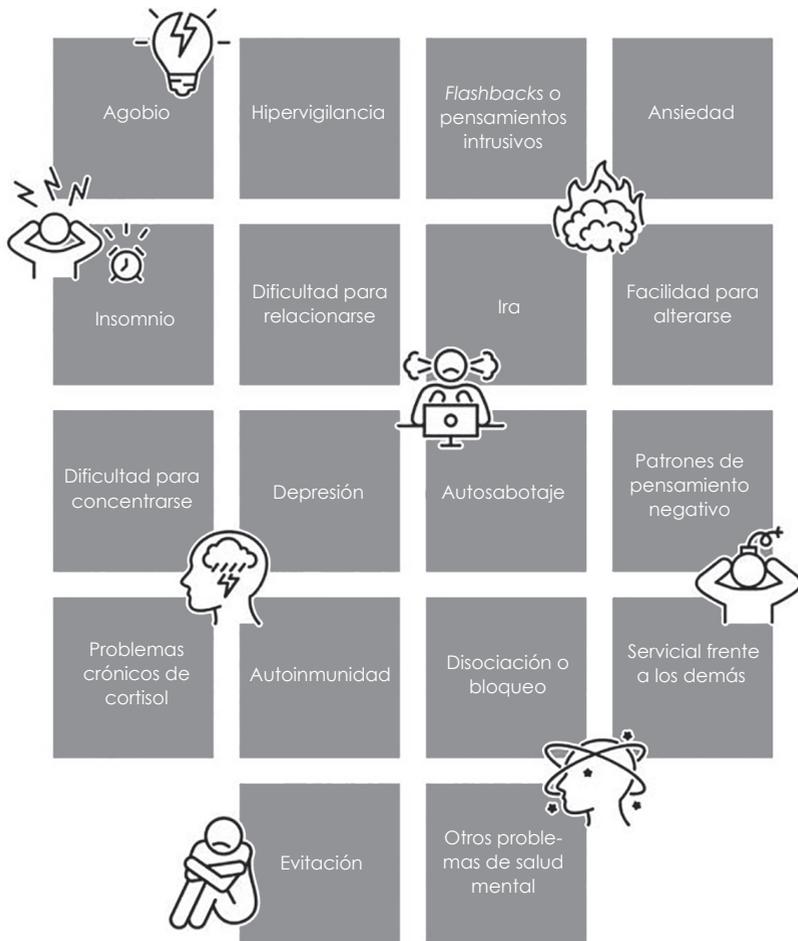
Dado que el trauma puede tener efectos tan insidiosos, generalizados y corrosivos en el cuerpo, la mente y el espíritu, es esencial aprender a detectarlo. Esto puede ser más fácil de decir que de hacer, tanto porque muchos de nosotros hemos sido educados culturalmente para ignorar o negar nuestras experiencias como porque el trauma puede manifestarse de muchas maneras, algunas obvias y otras no tanto.

Se puede pensar en el trauma que persiste como una respuesta de estrés no resuelta. Aprendí mucho sobre la respuesta de estrés durante mi formación y mi carrera médica. El proceso clásico es que, cuando te expones al estrés, tu cuerpo libera adrenalina y cortisol, y entonces o bien te ocupas del asunto (lucha o huida, es decir, movilización hacia la protección o la huida), o bien te quedas quieto (parálisis, miedo, adulación, es decir, movilización incompleta), lo que significa que puedes seguir experimentando el factor estresante original una y otra vez, como si el trauma siguiera ocurriendo en tiempo real.

Algunos expertos consideran que el trauma bloqueado, o no resuelto, es un estado de parálisis crónica. El médico y autor de libros superventas Gabor Maté describe el trauma como una restricción o constricción en el cuerpo y en la capacidad mental de una persona para responder en el momento presente desde su yo auténtico.

El camino bloqueado es el tema de este libro.

Cuando te quedas bloqueado, pueden derivarse ciertas consecuencias como agobio psicológico e impotencia, problemas inmunológicos, dificultades neurológicas y desequilibrios hormonales por el exceso de adrenalina y cortisol. Los problemas inmunológicos son especialmente preocupantes porque pueden provocar enfermedades autoinmunitarias, en las que el cuerpo ataca a sus tejidos normales.



No aprendí lo suficiente sobre el trauma y las respuestas de estrés no resueltas en mi formación médica, ni en mis veinticinco años de ejercicio de la medicina. En cambio, cuando me embarqué en mi propio viaje de sanación y empecé a preguntar a mis pacientes de forma rutinaria sobre el trauma, me sorprendió descubrir cuántas personas se encontraban en ese camino de bloqueo.

Yo también estaba bloqueada. He tardado varias décadas en darme cuenta de que el motivo por el cual he luchado tanto contra el estrés tóxico y el cortisol es porque era adicta a las hormonas del estrés de mi cuerpo, atrapada en un bucle que se perpetuaba a sí mismo, en modo huida casi constante, a veces paralizada o servicial, casi nunca en modo

lucha. Desarrollé patrones adictivos con comportamientos que liberan dopamina, como trabajar demasiado y entregarme en exceso en las relaciones. Ansiaba situaciones de mucha presión y me aburría si no había mucha tensión en el trabajo o en casa. Tenía un patrón crónico de mucho conflicto en mis relaciones. Me costaba relajarme y quedarme sentada; siempre estaba haciendo cosas. Constantemente tenía una sobrecarga de trabajo. Todo esto, combinado con unos límites poco marcados, me conducía a ciclos casi perpetuos de decir que sí y sentirme agotada. Hasta que empecé a ver el ciclo, a buscar ayuda y a cambiarlo.

Sólo en estos últimos años me he dado cuenta de que ésta no es forma de vivir. No es normal prosperar o tener éxito en el caos, estar tan ocupada la mayor parte del tiempo, tener problemas de confianza, sentirme culpable por descansar o ser tan autosuficiente que no pido ayuda ni siquiera cuando me encuentro por encima de mis posibilidades. Es agotador y acelera el envejecimiento. No sólo te roba salud, sino también la alegría. Pero para cambiar lo que era un proceso subconsciente y autónomo, tuve que verlo y abordarlo conscientemente. Tenía que detener la huida. Y para ello había que ponerle nombre: trauma.



La autoinmunidad podría ser la máxima expresión del trauma

El trauma desencadena una desregulación del organismo en algunas personas, pero no en todas. La desregulación puede manifestarse como enfermedad autoinmunitaria en algunas personas, pero no en todas. Si bien es cierto que no todas las personas con autoinmunidad tienen antecedentes de trauma, la mayoría sí.

La autoinmunidad es el origen de un centenar de enfermedades crónicas que padecen por igual hombres y mujeres, si bien las mujeres las sufren en mayor proporción.

La gran idea de este libro –el patrón que seguía observando en mis pacientes y en mí misma– es que el trauma a menudo es un desencadenante de la enfermedad autoinmunitaria.

La experiencia de Andrea es común y un buen ejemplo de trauma y enfermedad autoinmunitaria clásica. Andrea desarrolló síntomas de enfermedad autoinmunitaria después del embarazo.

Cuando estaba embarazada de siete semanas, a los treinta y tres años, su difunto marido desarrolló fuertes dolores de cabeza. El sorprendente diagnóstico fue un tumor cerebral, que condujo a múltiples craneotomías, radioterapia, quimioterapia y valientes esfuerzos por salvarle la vida.

El embarazo de Andrea quedó relegado a un segundo plano por las adversidades, el trauma médico y el interminable estrés tóxico. ¿Viviría su marido lo suficiente para conocer a su bebé? Andrea estaba en una fase de sobrefuncionamiento que tardó años en revertir.

Le resulta difícil precisar cuándo empezaron sus síntomas autoinmunitarios: ¿fue la inexplicable pérdida de peso durante el embarazo, que incluso así le permitió dar a luz a un bebé sano de 3,5 kilos? ¿Entrar en sus ajustados pantalones tejanos dos semanas después del parto? Las adversidades causaron estragos en su cuerpo después del parto, y experimentó un engrosamiento –una sensación de hinchazón de todo el cuerpo– que ahora considera una película inflamatoria. Se sentía como una extraterrestre en su propia piel. Tenía bolsas debajo de los ojos que ninguna compresa a base de pepino podía remediar, un signo de inflamación incontrolable.

Finalmente, le diagnosticaron tiroiditis de Hashimoto, la enfermedad autoinmunitaria más frecuente de la tiroides, cuyas tasas han ido en

aumento en las últimas décadas.⁶ Aunque los hombres también se ven afectados, la tiroiditis de Hashimoto es entre ocho y diez veces más común en mujeres que en hombres, y las mayores exigencias del embarazo contribuyen a la experiencia inicial de la enfermedad tiroidea autoinmunitaria en muchas mujeres.⁷ En el caso de Andrea, podemos medir su actividad autoinmune comprobando el nivel en sangre de anticuerpos antiperoxidasa tiroidea (descritos más adelante, en el Capítulo 7), un tipo de anticuerpo que se dirige contra su tejido tiroideo normal, para evaluar su autoataque.

Cuando examinamos casos de enfermedades autoinmunitarias mediante un análisis del origen, encontramos una tormenta perfecta de tres factores: susceptibilidad genética, aumento de la permeabilidad intestinal (un trastorno en el que el intestino de una persona deja pasar más agua y nutrientes a través de las células, es decir, tiene fugas) y un desencadenante. Andrea ejemplificaba los tres. El desencadenante puede ser, y a menudo es, un trauma. Para que un trauma sea desencadenante, no tiene por qué ser un trauma cataclísmico «con *T* mayúscula»; puede ser con la misma facilidad un trauma «con *t* minúscula» sutil, silencioso, menor o insidioso.

Una vez que relacioné el trauma y la enfermedad autoinmunitaria durante mi propio viaje de sanación, y empecé a observar asombrosos resultados con mis pacientes, supe que tenía que compartir mi trabajo con lectores de todo el mundo que se sienten frustrados y están sufriendo. *La cura autoinmunitaria* comparte el protocolo de alimentación, sueño, terapia, suplementos y alternativas (piensa en la MDMA o en dosis bajas de naltrexona, tal vez incluso en la meditación orgásmica) con aquellas personas que quieren restablecer su sistema inmunitario y curar los trastornos autoinmunes que surgen de un abanico de factores desencadenantes, con un enfoque en este trauma. Si sufres una enfermedad

6. Rizzo, M., *et al.*: «Increased Annual Frequency of Hashimoto's Thyroiditis Between Years 1988 and 2007 at a Cytological Unit of Sicily», *Annales d'Endocrinologie (Paris)*, vol. 71, n.º 6, pp. 525-534 (diciembre de 2010), doi: 10.1016/j.ando.2010.06.006.

Xu, J., *et al.*: «Hashimoto's Thyroiditis: A "Double-Edged Sword" in Thyroid Carcinoma», *Frontiers in Endocrinology*, vol. 13 (24 de febrero de 2022), doi.org/10.3389/fendo.2022.801925.

7. Lee, S. Y., *et al.*: «Assessment and Treatment of Thyroid Disorders in Pregnancy and the Postpartum Period», *Nature Reviews Endocrinology*, vol. 18, n.º 3, pp. 158-171 (4 de enero de 2022), doi.org/10.1038/s41574-021-00604-z.

autoinmunitaria, este libro es para ti, incluso aunque consideres que no has vivido un trauma importante. Si padeces una enfermedad misteriosa que aún no ha sido diagnosticada, pero que presenta algunos de los síntomas autoinmunes comunes, como dolores articulares y fatiga, este libro es para ti. Si un ser querido padece una enfermedad autoinmunitaria o una enfermedad misteriosa, este libro es para ti, ya que te ayudará a ampliar tu pensamiento y a apoyar a tu ser querido en su búsqueda de la salud y la sanación.

«T MAYÚSCULA» vs «t MINÚSCULA» TRAUMA

Trauma «con *T* mayúscula» hace referencia a un acontecimiento cataclísmico repentino que casi todas las personas consideran grave, como un accidente de circulación, una guerra, una violación o la pérdida repentina de un ser querido, como mi amiga, que acaba de perder a su madre de un ataque al corazón y no ha podido despedirse de ella.

En cambio, el trauma «con *t* minúscula» hace referencia a aquellos acontecimientos angustiosos que aún nos afectan personalmente, pero que varían en alcance de una persona a otra, como una ruptura importante, un desajuste emocional o la pérdida de una mascota. Todos tenemos distintas capacidades para gestionar tanto los traumas «con *T* mayúscula» como los traumas «con *t* minúscula», por lo que es importante centrarse en la forma en que una persona se ve afectada por el suceso, más que en el suceso en sí. Ambos tipos de trauma pueden provocar un TEPT, que se describe con más detalle en el Capítulo 1.

Entrelazo información sobre mi propia salud y mis prácticas en mis libros y conversaciones porque mi vida es un experimento *n* de 1 y tu vida también lo es, te des cuenta o no, dirijas o no tus experimentos. Los experimentos *n* de 1 van en aumento porque son fáciles de llevar a cabo y te dan información que es única para ti, ya que sirves como tu propio

«control» (es decir, punto de referencia).⁸ En este libro, te llevaré de la mano y te enseñaré lo que ha sido más eficaz en mi caso, uniendo los puntos entre mi psicología y mi fisiología, incluyendo terapias mente-cuerpo como la Hakomi; la atención informada sobre el trauma; prácticas como la Holotropic Breathwork® que te ayudan a entrar en un estado de conciencia de sanación; tecnologías emergentes para rastrear mi fisiología, como las pruebas del microbioma, la monitorización continua de la glucosa, el uso de un anillo *wearable* o el seguimiento de la variabilidad de la frecuencia cardíaca; nuevas aplicaciones de fármacos antiguos que pueden actuar como inmunomoduladores, como la naltrexona a dosis bajas, y el uso terapéutico de la medicina psicodélica.

Aunque a lo largo de mi carrera he descubierto muchas cosas buenas para mi salud y la de los demás, soy una eterna estudiante con mucho que aprender en cuanto a estar más presente y crear sanación y plenitud. Este viaje, descrito en este libro y motivado por él, ha entrelazado aprendizaje y sanación. A medida que salía a la luz cada aspecto de mí misma y de mi trauma, aprendía a liberar mis imperfecciones, lo que a su vez me enseñaba a estar más presente en mi plenitud. El acto de escribir este libro forma parte de este ciclo de aprendizaje y sanación, y lo ofrezco como una invitación a aprender juntos para que podamos curarnos juntos.

En mis libros, escribo sobre mis prácticas y experiencias no sólo para compartir estos experimentos *n* de 1 que pueden ayudar a otros y a mí misma, sino también para conectar con otras personas que sufren de manera similar y necesitan ayuda. La información sanitaria es privada, y a la mayoría de los médicos se les adoctrina durante su formación médica para que eviten revelar nada personal. Sin embargo, cuando sacamos a la luz nuestros secretos y nuestra información más privada, incluido el trauma, creamos un espacio para que otras personas se sientan más aceptadas por aquello en lo que están trabajando en la vida, en particular el trauma, y especialmente el trauma de la opresión.

En este libro, leerás historias de personas que luchan contra el trauma y de cómo muchas de ellas han descubierto que su trauma es un desencadenante de enfermedades autoinmunitarias o preautoinmunes. Este libro está pensado para todo el mundo, independientemente de su sexo, su

8. McDonald, S., *et al.*: «N-of-1 Trials in Healthcare», *Healthcare*, vol. 9, n.º 3, (15 de marzo de 2021), doi.org/10.3390/healthcare9030330.

género y su raza. Aun así, no es genérico; la identidad única de cada persona viene acompañada de una fisiología individual que requiere una comprensión personalizada, que se consigue a través del estudio, el conocimiento y la vulnerabilidad. Este libro puede ayudarte a acceder a tu vulnerabilidad, porque la vulnerabilidad puede ser una fuente de protección tanto para nosotros como para los demás. Brené Brown añade que «la vulnerabilidad es el único puente que tenemos para establecer conexiones con los demás».⁹

Presento esta información así, a través de mis historias y de las de otras personas, porque necesitamos una mayor comunicación, explicitación y consentimiento con respecto al tema del trauma y cómo repercute sobre la salud. Por ejemplo, si hubiera sabido que los antidepresivos apenas son más eficaces que el placebo para tratar el trauma, nunca habría dado mi consentimiento. Éste es el nivel de consentimiento que tenemos que llevar a toda la medicina, ya se trate de atención informada sobre el trauma o de prescripciones para enfermedades autoinmunitarias e inmunosupresión. Si has pasado por momentos difíciles y emocionalmente dolorosos y has acudido a un terapeuta para hablar del tema, ¿te ha informado de que sólo una de cada tres personas se beneficia de la terapia? Probablemente no. Ahí es donde pueden resultar tan útiles la medicina de precisión y los experimentos *n* de 1, porque lo que es cierto para una población grande es sólo una orientación; no es necesariamente cierto para el individuo,¹⁰ y lo que es cierto para el individuo no es necesariamente cierto para la población.¹¹

Este libro trata de cómo medir tu propio nivel de trauma, evaluar si está provocando desregulación en tu cuerpo, reprogramarlo y luego reintegrarte como un todo mejor. Resolver mi propio trauma me ha ayudado a aterrizar en el momento presente con conciencia, tanto a aceptarlo como a asombrarme de lo que es. Ahora espero compartir contigo y con los

-
9. Brown, B.: «TED Talk: The Power of Vulnerability» (2010), consultado el 2 de octubre de 2023, disponible en www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?utm_campaign=tedspread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare.
 10. Conocida como falacia ecológica; Sedgwick, P.: «Understanding the Ecological Fallacy», *British Medical Journal*, vol. 351 (21 de septiembre de 2015), doi.org/10.1136/bmj.h4773.
 11. Conocida como la falacia atomista; Diez-Roux, A. V.: «A Glossary for Multilevel Analysis», *Journal of Epidemiology and Community Health*, vol. 56, n.º 8, pp. 588–594 (agosto de 2002), doi.org/10.1136/jech.56.8.588.

demás el don de la resolución del trauma. Evoca lo que hace poco mi amiga Heather compartió conmigo, una enseñanza que parafraseó del psicólogo y antropólogo médico Alberto Villoldo: «Cuando comprendemos que estamos en un viaje mítico, todo cambia; vemos que todo en nuestras vidas es para enseñarnos y sanarnos para nuestro propósito superior». He llegado a comprender que mi trauma me señala hacia un viaje mítico, y este libro trata de ese proceso para todos nosotros.