

¿Cumple la Sanidad su función? Alternativas

Pedro Ródenas (Médico Naturista)

El objetivo de los profesionales y de las instituciones que trabajan en los diferentes campos de la salud es el de mantener el mayor número de personas sanas durante el máximo tiempo posible; es conseguir que vivamos más y mejor. ¿Se está cumpliendo este objetivo? Vamos a intentar responder a esta cuestión en las siguientes líneas.

¿Qué es una persona?

Si miramos a nuestro alrededor veremos que compartimos con animales, vegetales y minerales, este planeta azul y verde que gira alrededor del sol. El sistema solar del que formamos parte es uno de los muchos que coexisten en la Vía Láctea, galaxia que ocupa uno de los rincones del universo.

Si miramos hacia nuestro interior veremos que físicamente estamos constituidos por sistemas (digestivo, circulatorio, nervioso...) que a su vez contienen órganos (hígado, corazón, cerebro...) conformados por tejidos. Los tejidos son la unión de células con una misma función. Si analizamos la estructura celular veremos, que como todo lo existente, está formada por moléculas, que son la suma de átomos que tienen un núcleo alrededor del cual giran los electrones, como si de un sistema solar se tratara. Y dice la ciencia moderna que estas minúsculas y hasta ahora indivisibles partículas de materia, tienen un comportamiento dual: unas veces aparecen como partículas y otras como ondas (energía y materia son dos aspectos de una misma realidad), tal como sucede en el espacio infinito que llamamos universo. Cerramos así un círculo energético en el cual el ser humano es una forma de organización intermedia entre el pulsante universo y el ínfimo electrón. Nosotros somos una prolongación de lo que hay fuera nuestro, y lo que existe en nuestro exterior es una extensión de nosotros mismos. La salud de lo que nos rodea es nuestra propia salud.

Como decía Albert Einstein: *“Un ser humano no es más que una parte limitada en el espacio y en el tiempo de un Todo que llamamos universo. El hecho de considerarlo como una entidad separada es una ilusión óptica que lo aprisiona”*.

Para hacer posible la armonía del cosmos hay que admitir que cada electrón tiene que actuar de acuerdo con los demás, que es lo mismo que decir que en cada unidad de energía existe una conciencia cósmica. El ser humano, como todo lo que conocemos, tiene una parte de energía-materia y otra de conciencia cósmica que algunos identifican con nuestra esencia o yo.

Los individuos, altos, bajos, guapos, feos... nos definimos por nuestros comportamientos, no por nuestro físico. La vida es una sucesión de actos que manifiestan nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, y el cuerpo lo utilizamos para hacerlos visibles y darnos a conocer. Las personas, mientras tenemos un cuerpo somos lo que hacemos, luego aparece un interrogante.

¿Qué es la muerte?

Muerte y vida se suceden constantemente en el cosmos, como dos visiones de la misma realidad. Una alimenta a la otra. Con los elementos que se producen en la muerte se forman nuevas vidas. La energía no se destruye, se transforma.

El final de una etapa, al que llamamos muerte, es el inicio o nacimiento de la que le sigue, porque la danza de la energía nunca se detiene, aunque adopte todas las apariencias imaginables. Lo que parece el final del gusano es el principio de una

mariposa, la semilla que se desprende de la planta seca y espigada es el origen de un fresco tallo que crece buscando el sol, el agua que besa y riega la tierra hasta morir en el mar, forma las nubes que nutren ríos, pozos y manantiales, el huevo que se resquebraja libera el ave que lleva dentro.

La muerte es una transformación en cuanto a nuestra parte física y un interrogante en relación a nuestra mente y nuestro espíritu. Es una vuelta a donde procedemos, a esa vida unitaria que es el universo. Es un motivo de paz que se ha de vivir, a ser posible, en el propio hogar, en familia.

¿Qué es la salud y qué es la enfermedad?

No podemos decir de una persona que está sana si no puede desarrollar plenamente sus capacidades y si todas sus células no ejercitan su función. Es pues la definición de salud un concepto positivo, no la simple ausencia de enfermedad. *Salud es tener la capacidad de desarrollar todas nuestras aptitudes e inquietudes físicas, psíquicas, sociales y espirituales con plenitud, y en armonía con el entorno.*

Equilibrio con el exterior y en el interior

El estado de salud refleja el equilibrio entre el ser humano y su entorno, y la armonía interna de sus funciones.

Es importante aprender a convivir con todo lo que nos rodea; saber tomar del medio lo que necesitamos y devolverle lo que él precisa. Si destruimos árboles y bosques, verdaderos pulmones de la tierra, hemos de replantarlos; si tomamos alimentos a expensas de los minerales y microorganismos del suelo, hemos de reponerlos con abonos naturales que lleven materia orgánica incorporada. Cuando rompemos este equilibrio estamos poniendo en marcha los mecanismos que acabarán desencadenando la enfermedad. Recordemos aquí al Dr. Eduardo Alfonso cuando decía: “El hombre debe al medio natural todos sus medios particulares de subsistencia y evolución; y debe, por consiguiente, aprovecharse de este medio sin restar su parte a los demás seres, y perfeccionarlo con su actuación inteligente en beneficio de todos”.

También es importante mantener la armonía interna. Todo lo que existe está en constante intercambio con el medio, se renueva continuamente. Nosotros mismos somos el resultado de este intercambio. En realidad, de piel hacia dentro, somos el resultado de una resta: la diferencia entre lo que llega a nosotros y lo que eliminamos.

Alimentamos nuestro cuerpo con sustancias sólidas (comida), líquidas (bebida) o gaseosas (oxígeno), incorporándola a través del aparato digestivo, respiratorio, y la piel. La información que recibimos a través de los sentidos (vista, oído, gusto, tacto y olfato) nutre nuestra mente, y la afectividad y sentimientos que recibimos de los demás hacia nosotros son parte del alimento de nuestro espíritu. De todas estas entradas, una parte se incorpora a nosotros mismos y permite que nos manifestemos como individuos, y el resto se elimina en forma de desechos sólidos (heces), líquidos (orina y sudor), gaseosos (anhídrido carbónico), sensaciones o ideas que no nos gustan, sentimientos que rechazamos,...

Esta operación debe guardar un equilibrio entre entradas y salidas para que no se pierda la salud. No podemos hacer tres comidas diarias e ir a defecar una vez cada tres días; no podemos estar recibiendo constantemente información sin la posibilidad de poder expresarla. Para mantener la salud, a todos los niveles, uno tiene que saber recibir y al mismo tiempo tener la satisfacción de dar.

Capital de salud

La salud es la tendencia natural del organismo humano, desde su origen y nacimiento. De no ser así, no se podría desarrollar la vida. El cuerpo humano está dispuesto para vivir en salud a pesar de las dificultades que encuentra en su camino.

Podemos decir que todos al nacer heredamos un capital de salud. Un capital que hemos de administrar a lo largo de nuestra vida. Según las inversiones que hagamos este capital puede aumentar o disminuir. Un capital inicial importante explica la larga supervivencia de personas que malgastan su salud. Es el ejemplo del millonario que derrocha dinero pero siempre le queda saldo en la cuenta. Un menguado capital inicial puede incrementarse con buenas inversiones en hábitos saludables, o puede arruinar o hipotecar prematuramente a una persona sino cuida sus inversiones.

La enfermedad no es una situación casual ni accidental, ni un conjunto de síntomas, es un estado del organismo consecuencia natural de una manera de vivir.

¿Qué factores influyen en la salud?

Como nuestra vida es un diálogo continuo con el medio que habitamos, es claramente comprensible que esto influya en nuestro estado de salud.

Factores medioambientales

El grado de *contaminación ambiental* está en crecimiento constante y se expresa con la polución de residuos industriales y de la agricultura y ganadería intensivas, que invaden tierra, agua y atmósfera; con los productos químicos que encontramos en la alimentación resultado de la producción, conservación y transformación de estos mismos alimentos; con el exceso de decibelios y de estímulos lumínicos en las grandes ciudades; con los múltiples cableados eléctricos de nuestras viviendas y las líneas de alta tensión, los repetidores de telefonía móvil, las antenas de televisión...; con los restos radiactivos “inmortales” de las centrales nucleares, etc.

Nuestra *vivienda*, donde algunos pasan la mayor parte de su tiempo y otros sólo duermen, también es un factor de salud ambiental. Los materiales con los que está construida, su orientación con los ejes magnéticos de la Tierra, la disposición de sus estancias y del mobiliario... se han de tener en consideración. Igual sucede con la ubicación de la casa, el sol y la luz que recibe, el clima de la zona etc.

Factores sociales

La sociedad en que vivimos es un factor de salud cuya influencia no podemos evitar. Es difícil mantener un equilibrio interno sin *libertad* para movernos o expresarnos, sin conocimientos ni *formación* de la realidad que nos acoge, viviendo en una familia desestructurada, o sin *trabajo* para realizarnos o al menos para conseguir los mínimos recursos necesarios para subsistir.

Factores individuales

Los factores individuales son sobre los que podemos influir más fácilmente ya que en su mayoría son elección nuestra. Los hábitos higiénicos, la ropa, el calzado, los hábitos tóxicos (tabaco, alcohol, café...), la alimentación diaria, el ejercicio que practicamos, el tiempo que dedicamos al ocio y a nuestro crecimiento personal, son decisiones que pueden hacer que aumente o disminuya nuestra salud.

¿De quien dependen los factores de salud medioambientales y sociales?

Es una evidencia que la sociedad en que vivimos es el resultado de las políticas de organización de que nos hemos dotado. Estas estructuras organizativas van desde las más férreas dictaduras a las más modernas democracias, y aunque las conquistas sociales son muy distintas en los diferentes casos, todas ellas comparten un denominador común: están sometidas a los grupos que ostentan el poder económico.

Las políticas sociales y medioambientales, como el resto de actividades gubernamentales, no son totalmente libres, no escogen siempre lo mejor para el bienestar de las personas y para la supervivencia del medio en que viven sus ciudadanos, sino que al depender de los recursos económicos están influenciadas por centros de poder que gravitan por encima de ellos y que no tienen fronteras de actuación. Estos imperios económicos, que no son muchos porque entre ellos se fagocitan, están en manos de un reducido número de personas que intentan dominar y controlar al mismo tiempo los medios de comunicación, la industria armamentística y farmacéutica, y últimamente el campo de la biotecnología.

Medios de comunicación

En la llamada era de la comunicación en que vivimos existen grandes lagunas informativas. Cuando estamos hablando de aldea global, de globalización de conocimientos, pensamos que recibimos toda la información que se produce sobre los distintos temas. Pero en realidad globalidad y pluralidad no son conceptos que vayan paralelos. Hoy en día desde los grandes medios de comunicación se filtran y modelan las noticias según los intereses que los sostienen, que no son otros que los de sus propietarios que cada vez concentran más poder mediático. Y no sólo eso, sino que generan la información y marcan el camino del futuro. Mensajes como terapia génica, alimentos transgénicos, biotecnologías, clonación, vacunas, abonos y piensos químicos... nos quitan la vida de nuestras propias manos para dejarla a los pies de la industria. Parece que todo lo que sucede a nuestro alrededor no tiene nada que ver con nosotros mismos, y que hemos de esperar a que lleguen las soluciones comercializadas en cómodos plazos.

Industria armamentística

Con la industria armamentística se impone el poder, se quitan y ponen gobiernos, se mata en nombre de la democracia y se financian dictaduras, siempre en busca de rendimientos económicos. Se consigue impunidad para utilizar material bélico que prolonga el horror a través de diversas generaciones, como con el agente naranja o el uranio empobrecido, que generan mutaciones genéticas y disparan las enfermedades oncológicas en aquellos que sobreviven a la agresión directa y a sus descendientes.

Industria farmacéutica

La industria farmacéutica, como toda industria, tiene como primer y lícito objetivo obtener beneficios, y para ello utiliza la investigación científica seleccionando los resultados en función de sus intereses. La salud de la población está un segundo lugar, y así a veces pueden potenciarse el uso de fármacos de dudosa eficacia pero con un buen marketing que los haga necesarios. La sanidad pública no puede beneficiarse de la industria farmacéutica, ya que ésta vive de la enfermedad y además, al ser la salud un bien de primera necesidad, tiene como mejor cliente a la administración sanitaria.

Biotecnología

La biotecnología es la nueva bandera que utiliza el poder económico para deslumbrar a la sociedad con un idílico futuro cuando en realidad se trata de una herramienta para patentar y monopolizar, entre otras cosas, alimentos (soja, maíz, arroz ... transgénicos), productos para cultivar estos alimentos (pesticidas o herbicidas específicos para cada alimento), o semillas que se autodestruyen después de un solo ciclo vital impidiendo su

multiplicación y obligando a los campesinos a volver a comprarlas de nuevo, con lo que crean una dependencia total del agricultor hacia estas multinacionales y ponen en el mercado nutrientes con riesgos desconocidos para la salud. Esta forma de actuar se extiende a la ganadería y en el ámbito de la medicina.

Todo esto es una simple muestra de algunos ejemplos de cómo los factores de salud medioambientales y sociales están en manos del poder económico, y deberíamos preguntarnos si esto ocurre también con los que hemos denominado factores individuales de salud.

¿Podemos influir libremente en los factores de salud que dependen exclusivamente de nosotros?

Estamos programados desde la infancia para memorizar respuestas más que para generar preguntas que no tengan respuesta. Aceptamos desde la educación primaria a la misma universidad que lo que nos dicen es la única verdad, sin apenas cuestionarlo, porque al fin y al cabo progresar, aprobar y obtener titulaciones, pasa por repetir lo mejor posible lo que nos han enseñado. Poseemos sólo una parte de la información, la que mediáticamente de forma mayoritaria nos llega, y con ella tomamos decisiones. *Si la libertad es la capacidad de escoger entre diferentes opciones, podemos decir que no siempre actuamos con plena libertad.*

En el campo de la salud los mensajes que hemos recibido de forma continuada, son los que nos enseñan a delegar nuestra salud en los profesionales, los que nos dicen que ésta la encontraremos en consultas, clínicas u hospitales, cuando en realidad en estos lugares se tratan exclusivamente las enfermedades, siendo el paciente un agente pasivo que no es educado o informado sobre los factores de salud que le han llevado a esa situación, ni de la responsabilidad, y por tanto del poder, que el mismo tiene sobre su estado vital. No es de extrañar, ni la sanidad puede quejarse, de que ante el mínimo resfriado o cuadro gripal, se llenen las urgencias de personas que buscan soluciones.

Cuando estudios realizados en EE.UU. sobre los determinantes de salud dicen que el 19% de la disminución de la mortalidad se debe al entorno y el 43% al estilo de vida, ¿es racional y honesto asignar el 90% de los gastos sanitarios en sistemas de cuidados (hospitales, investigación médica) y sólo un mínimo porcentaje, un 1,5%, al estilo de vida y un 1,6% al entorno?

Seamos razonables. La salud no se vende ni se compra en herbolarios, farmacias u hospitales, sino que se gana o se pierde día a día, en un porcentaje importante con nuestra forma de vivir.

Necesitamos ser críticos con las informaciones que recibimos. Hemos de buscar respuestas a nuestras preguntas y saber que no existe un pensamiento único. *Siendo conscientes, y conociendo los factores de salud individuales que influyen en nosotros, podemos modificarlos de forma positiva.* No hemos de olvidar que somos animales de costumbres y que igual que convivimos con unos hábitos, podemos hacerlo con otros; la gran dificultad estriba en hacer el cambio, y este es posible con una gran motivación que puede ser la propia de conservar la salud, y no esperar que ésta se tenga que producir por una enfermedad que muchas veces puede ser irreversible. Valga de ejemplo el saber que según los estudios epidemiológicos, al menos en el 70% de los tumores malignos intervienen los hábitos del paciente y, por lo tanto, son susceptibles de ser evitados de forma individual. A la alimentación se le atribuye la responsabilidad de entre el 30 y el 40% de estos tumores, al tabaco el 30% y al alcohol el 3%.

Tampoco hemos de olvidar que el conocimiento de la realidad medioambiental y social que nos rodea no nos impide influir en ella. Podemos incorporarnos a las iniciativas, por suerte cada vez más emergentes, que hablan de que otro mundo es posible, y con un consumo responsable, con la participación en el reciclaje, con la compra de alimentos biológicos, con el ahorro energético, con el apoyo a políticas más sostenibles...contribuir desde la perspectiva individual a formar parte de la solución y no del problema que hace que nuestra salud esté mayoritariamente en manos ajenas.

¿Sobre qué factores de salud actúan la Sanidad o los profesionales de la salud?

De forma esquemática podemos decir que la OMS (Organización Mundial de la Salud) es el órgano que representa a la Sanidad mundial y el que marca las pautas a seguir. Existen grandes presiones para colocar entre los políticos que la dirigen los representantes de las grandes multinacionales farmacéuticas (delegaciones de los centros de poder), lo que condiciona de forma importante las líneas de actuación, que difícilmente incidirán en la corrección de los factores negativos de salud medioambiental y social que ellos mismos mantienen. Preferentemente se hacen grandes inversiones en vacunas o medicamentos (ingresos para la propia industria farmacéutica) a países tercermundistas, antes que presionar a los organismos representantes del poder económico internacional (banco mundial...) para que ayuden a mejor nutrirse y a dar trabajo a las personas de aquellos países que han colonizado haciéndoles abandonar sus esquemas culturales y sociales para integrarlos al consumismo occidental, dejándolos huérfanos de cultura, organización y economía.

A nivel nacional la Sanidad oficial está representada por las instituciones y empresas públicas (departamentos de salud, hospitales y centros de atención primaria) y por la empresa privada (consultorios y hospitales) que en algunos casos mantiene convenios con la pública. La industria farmacéutica es privada y suministra los medicamentos a ambos. También existe un gran mercado de aparatología médica en el que empresas particulares comercializan aparatos de ecografía, de mamografías, scanners... En estos centros trabajan médicos, colectivos de enfermería, psicólogos, técnicos sanitarios...

Excepto algunas campañas que inciden en hábitos individuales como el tabaquismo (que el propio Estado fomenta con su participación en las empresas tabaqueras), que promocionan la actividad física o que se dirigen con consejos a pacientes con algunas patologías (hipertensión, colesterol elevado...), *la mayoría del esfuerzo de toda la estructura sanitaria está enfocado en diagnosticar y actuar cuando la enfermedad ya se ha establecido, incidiendo de forma casi nula en los factores de salud.* Una mejor Sanidad actualmente se relaciona con el incremento de centros diagnósticos, de hospitales, de un gran número de intervenciones quirúrgicas..., todos ellos signos de que el número de enfermos está en aumento, hecho que se contradice con el objetivo que teóricamente se atribuye a la Sanidad: el mantener el mayor número de personas sanas durante el máximo tiempo posible.

Dos formas de pensamiento

Creo que es necesario un replanteamiento en el campo de la Sanidad que contemple otros enfoques y opciones posibles, no excluyentes sino complementarias de las actuales. No hemos de ignorar que hoy en día conviven diferentes culturas y diferentes formas de entender a la persona y el mundo que le rodea (cosmovisiones). En la cultura occidental, donde nos movemos, podemos hablar de dos corrientes de pensamiento

opuestas entre sí. Una mayoritaria y hegemónica, y otra minoritaria que está en progresivo aumento y que es una recuperación de conceptos ya presentes en las culturas ancestrales de Oriente, de los indios americanos, o de la misma Mediterránea.

Pensamiento mayoritario y actualmente hegemónico en el mundo occidental

- Ciencia como instrumento de poder. Dominio sobre lo que nos rodea.
- Visión analítica de la realidad. Parcializaciones.
- Nosotros y nuestro entorno somos cosas diferentes.
- Vivir el presente sin pensar en el futuro. Sociedad de consumo.
- Competitividad como motor social. Potenciación de la individualidad.
- Lo importante es tener.

Pensamiento minoritario y en crecimiento en el mundo occidental

- Ciencia como instrumento de conocimiento. Integración en los ciclos de la naturaleza.
- Visión sistémica de la realidad. Globalización.
- Nosotros y nuestro entorno somos una misma cosa. Respeto por lo que nos rodea.
- Vivir el presente mejorando el futuro. Consumo racional, reciclaje...
- Solidaridad como necesidad vital. Potenciación del compartir.
- Lo importante es ser.

Del pensamiento mayoritario se nutre nuestra Sanidad actual, y de él nacen los grandes errores de planteamiento que hacen imposible que cumpla su función. La alternativa pasa por tener en cuenta el pensamiento hoy minoritario.

Los grandes problemas de la Sanidad

Algunos errores conceptuales

- *“La ciencia se considera un instrumento de poder que puede mejorar o superar lo que la naturaleza nos ha dado: el medicamento es el que cura y es el que nos puede ayudar a vivir más tiempo y mejor. Por lo tanto la salud nos la puede ofrecer el profesional que nos da la medicación”.*

Desde la visión en que el ser humano se contempla como una parte del Todo, la ciencia es un instrumento de conocimiento para profundizar mejor en los ciclos vitales e incorporarse a ellos. En nuestro organismo existe la fuerza que nos mantiene en salud (la vis natura medicatrix de los griegos, los mecanismos de autorregulación u homeostasis de la fisiología médica, o el médico interno en lenguaje popular) y que es la que cura. Nuestro ecosistema interno está diseñado para convivir el máximo tiempo posible con nuestro ecosistema externo. El profesional de la salud ayuda a nuestra fuerza interna y nos da las pautas para que nosotros mantengamos el equilibrio que significa la salud. Este es el principio de las medicinas denominadas no convencionales, alternativas o complementarias.

- *“Los síntomas se han de suprimir porque son las manifestaciones de la enfermedad. Si ellos desaparecen la enfermedad también”.*

Los síntomas que definen la enfermedad no son la causa del problema, sino el esfuerzo del propio organismo por recuperar el equilibrio perdido. Siempre que sea posible hay que conducirlos o ayudarlos a cumplir su función (la fiebre a combatir la infección, las erupciones cutáneas a facilitar el proceso de eliminación...). Si los suprimimos sistemáticamente, sin considerar la corrección de las causas que los provocaron, podemos convertir un proceso agudo curativo en una enfermedad crónica rebelde a los tratamientos.

- *“Los problemas de salud afectan a una parte del organismo”.*

Existen especialidades y profesionales que tratan determinados órganos (pulmones, corazón, ...) y que extirpan tumores sin considerar que están ante una persona enferma en su totalidad, que expresa su problema en un órgano determinado. Se contempla casi exclusivamente la parte física, el cuerpo, del ser humano sin profundizar en su estado emocional y sus inquietudes y proyectos personales que condicionan su existencia.

- *“Mientras no se demuestre lo contrario, la introducción en el organismo de sustancias de síntesis (medicaciones, aditivos o conservantes de los alimentos...) o biológicas (vacunas, terapia génica...), el efecto de ondas electromagnéticas (ecografías...), de radiaciones ionizantes (mamografías...), etc. no son nocivas. Solucionemos el presente y ya nos enfrentaremos a los problemas del futuro cuando lleguen”.*

Mientras no se demuestre lo contrario, la introducción en el organismo de sustancias de síntesis, biológicas o con posibles efectos sobre los tejidos vivos, se han de evitar siempre que sea posible, utilizándolas sólo en casos de urgencia. Ante todo hay que valorar el factor riesgo-beneficio para no perjudicar al paciente.

- *“Los microbios, virus y bacterias, son la causa de las enfermedades infecciosas (teoría microbiana) y por lo tanto el tratamiento consiste en exterminarlos con antibióticos y antivirales. El organismo donde crecen y se multiplican los gérmenes es un mero espectador que no interviene y permanece pasivo a la espera que actúe la medicación, por eso no se considera en el tratamiento”.*

El microbio o agente infeccioso es necesario para que se produzcan las enfermedades infecciosas, pero no es su causa. Los portadores, personas que tienen el microbio pero que no desarrollan la enfermedad, son la prueba de su inocencia.

Son las alteraciones del ecosistema interno y externo del individuo las que hacen que el terreno se modifique y favorezca el avance y desarrollo de la infección (teoría del terreno). Las agresiones al medio ambiente; la falta de higiene, o de las necesidades básicas como el agua potable o el alimento imprescindible; la sobrealimentación con el acumulo de catabolitos o detritus en el líquido intercelular de donde se nutren las células; el alto consumo de drogas blandas y duras cuyas toxinas se depositan en los tejidos; el exceso de medicación, especialmente los productos inmunosupresores; son algunos ejemplos de como el ser humano con este comportamiento altera su equilibrio interno y el del medio que le rodea, haciendo posible que el microbio invada zonas del cuerpo que le estaban prohibidas hasta ese momento. Hemos de modificar estas causas si realmente queremos controlar la infección y hacer disminuir las resistencias de los gérmenes a la medicación. Ésta se ha de utilizar con moderación, y sólo en los casos que el organismo esté tan debilitado que no tenga capacidad de respuesta.

- *“Hemos de utilizar la terapia génica para curar el cáncer luchando contra los genes modificados que lo causan”.*

Responsabilizar a los genes alterados de ser la causa de determinadas enfermedades es una maniobra de distracción para eludir responsabilidades, personales y colectivas, y para incrementar la cuenta de explotación de las multinacionales farmacéuticas. Para que se modifique un gen es necesario una agresión previa a la célula que lo contiene. Esa agresión (física, química, biológica, radiactiva, emocional...) es la verdadera causa, y el gen alterado su consecuencia.

Defectos en la formación

- *La formación sanitaria que se recibe en las universidades podemos considerarla sesgada, ya que enseña sólo una parte de los conocimientos sobre medicina, los que corresponden a un único criterio médico. ¿Qué pensaríamos si en la Facultad de Bellas Artes nos dieran a conocer sólo el cubismo?*

- La unidad de opinión entre el colectivo sanitario es más el resultado de una *uniformidad en la enseñanza*, que el fruto de un proceso de elaboración y racionalización de cada uno de los profesionales.
- Entre las asignaturas que se imparten, las dedicadas a la prevención no ocupan ni el 2% del total. Un licenciado en medicina no recibe ninguna formación en dietética por ejemplo. *Los médicos salen formados como grandes especialistas de la enfermedad, pero sin conocimientos sobre salud*. Conocen a la perfección la “maquinaria humana” pero no la energía que la mantiene y la hace funcionar.
- No se afrontan temas ineludibles para un profesional de la salud, como es el *abordaje de la muerte* o las técnicas de aproximación y comunicación con el paciente.

Limitaciones en la investigación

- Hoy en día la investigación requiere grandes inversiones en recursos, que generalmente sólo pueden ofrecer las grandes empresas. Estas, lógicamente subvencionan aquellos *estudios que pueden favorecer sus intereses*. Si el resultado de un estudio propio no les beneficia, simplemente no se publica; y si el científico intenta darlo a conocer por ética profesional pierde la subvención para investigar y el puesto de trabajo. Y si en la prensa científica aparece un estudio contrario a sus tesis, ponen en marcha toda su nómina de cerebros para demostrar lo contrario. Incluso la investigación pública se pone en manos de la privada para ahorrarse infraestructuras y costes a través de convenios de colaboración.
- La ciencia es un buen instrumento de ayuda para el conocimiento en general, y en especial en medicina, pero no es la verdad absoluta. Ella misma se contradice a menudo. El propio método científico está cuestionado. Es irreal hacer un estudio extrayendo conclusiones de la aplicación de una sustancia en un colectivo de personas como si todas fueran iguales. Tampoco se pueden extrapolar los resultados de experimentos con animales a las personas. La ciencia pierde la idea de globalidad frecuentemente, por ejemplo, al considerar únicamente la parte material de las cosas, y al no valorar o tener en cuenta lo que no conoce, como si no existiera o no influyera en los resultados. *La actual ciencia sólo tiene en cuenta una parte de la realidad*.
- *No existe un organismo neutral que garantice la imparcialidad de las investigaciones* y que invierta recursos de forma más plural, estudiando todas las opciones terapéuticas.

Errores en la aplicación de la Sanidad

Como hemos dicho anteriormente no incide en los factores de salud medioambientales y sociales, y apenas sobre los individuales.

- Gran parte de lo que considera prevención (evitar que se produzca la patología) no es tal, sino *diagnóstico precoz* (encontrar el problema cuando ya ha aparecido): chequeos, mamografías...
- *La supresión de los síntomas con fármacos sintomáticos* (antitérmicos, antiinflamatorios, antihistamínicos...) hace que las enfermedades agudas que son curativas (el organismo se moviliza para neutralizar el desequilibrio o la agresión) se vayan transformando en procesos crónicos y de más difícil resolución, ya que cada vez comprometen a más órganos y de forma más profunda, hasta alcanzar a convertirse en procesos degenerativos que son ya irreversibles al deteriorar estructuras orgánicas.
- A esta yatrogenia, fruto de la supresión, hay que añadir los efectos secundarios implícitos en cualquier droga o medicación de síntesis, acrecentados por la aceptación de la *parcialización del ser humano* y que da como válido un tratamiento que ayuda a un órganos y agrede, e incluso deteriora, otro del mismo individuo. Hoy en día la yatrogenia se está convirtiendo en una de las más relevantes causas de morbilidad y mortalidad.

- *La relación con el paciente está despersonalizada*, de forma que es tratado más como un objeto que como un ser que sufre. Interesa mucho más “descuartizar” su cuerpo en porciones que están sujetas a todo tipo de pruebas (el presupuesto en tecnología diagnóstica se dispara cada vez más), que el dedicar el tiempo necesario para conversar, conocer a la persona que tenemos delante, sus inquietudes, los problemas que le preocupan y le hacen enfermar, con la finalidad de explicarle que le ocurre y como le vamos a ayudar, o para reconfortarle y consolarle si es necesario. Esto es más un problema de la estructura sanitaria que de los profesionales que hacen lo que pueden con el poco tiempo que disponen.

- Se sigue *fomentando la idea de que la salud es algo ajeno al individuo*, manteniendo la relación vertical entre el profesional y el paciente, y utilizando el argot médico para marcar las distancias.

- Se entiende por hospital el lugar donde se acogen y curan enfermos. Sería lógico pensar que son centros de salud, donde el paciente se recupera y aprende a cuidarse mejor. Pero en realidad no son más que lugares especializados *donde el protagonista, más que el enfermo, es la enfermedad*. Poco importa que el paciente llegue a conocer su problema y aprenda a cuidarse mejor. Es más, la propia ubicación y concepción arquitectónica de los hospitales no contempla de forma seria los factores medioambientales de salud, como es por ejemplo el contacto con la naturaleza. Tampoco tiene presente la corrección de factores de riesgo de las distintas enfermedades, ni tan sólo los dietéticos.

Alternativas a la Sanidad actual

Desde la visión no antropocéntrica del mundo en que vivimos, la salud de las personas no se puede separar de la salud del planeta que nos mantiene y de la sociedad de la que formamos parte. El respeto al medio ambiente (energías sostenibles, no contaminaciones de acuíferos, el reciclaje...), la agricultura biológica que favorece la vida orgánica de la tierra y el crecimiento de vegetales limpios de restos tóxicos, el comercio justo, la solidaridad entre pueblos... forman parte de una utopía necesaria para incorporar sentido y coherencia al objetivo de mantener la máxima gente sana durante el mayor tiempo posible.

Si no reconocemos que formamos parte de un conjunto, todo nuestro conocimiento y toda nuestra actividad no serán más que castillos en el aire que nunca conseguiremos mantener en pie. La economía, que debe existir, debe someterse a las personas, no a la inversa, y mientras esto no suceda la Sanidad seguirá sin alcanzar sus objetivos, por muy buenos y competitivos profesionales que existan, o por muchos recursos tecnológicos u hospitalarios de que dispongamos.

El conocimiento de toda esta realidad y nuestra implicación, tanto de pacientes como de profesionales de la sanidad, puede producir pequeños cambios que poco a poco vayan incorporando coherencia en la sociedad; la necesaria para conseguir un aumento de salud y felicidad en la población. Este es el reto de todos aquellos insatisfechos con la situación actual que se movilizan con nuevas propuestas que tienen en cuenta todos los factores de salud, tanto los medioambientales como los sociales y los individuales.

Hacia el diálogo interdisciplinar

- Medicina solo hay una: la que sana al paciente. Pero existen diferentes criterios médicos u opciones médicas relacionadas con las diversas culturas, y por lo tanto con las diferentes concepciones de la vida, la persona, la enfermedad, el diagnóstico y el tratamiento. Podemos clasificarlas como opción médica convencional u oficial la que se enseña hasta ahora en nuestras facultades de medicina, y el resto como opciones o

criterios médicos no convencionales (Homeopatía, Medicina Naturista, Medicina Tradicional China...) No debemos confundir terapias (Acupuntura, por ejemplo) con criterios médicos (Medicina Tradicional China).

- Existe la opinión cada vez más generalizada de que, más que escoger una u otra opción, hemos de ir hacia la medicina integral, donde haya un flujo constante de conocimientos y recursos entre los criterios u opciones médicas no convencionales y el criterio de la medicina oficial o convencional, con el fin de trabajar conjuntamente por el bien del paciente. En este intercambio la opción médica no convencional aportaría la prevención, la visión y tratamiento globales, el no perjudicar con remedios agresivos, la asignación de responsabilidad al propio enfermo de su salud, etc., y la opción oficial principalmente los avances tecnológicos, la cirugía y la farmacología, que tienen su utilidad en aquellas situaciones en que las anteriores medidas no son suficientes.

Podríamos definir la medicina integral como “el conocimiento y el arte de utilizar e integrar todos los criterios y recursos que estén a nuestro alcance, seleccionando los más adecuados en cada caso, para ayudar a prevenir la enfermedad, recuperar la salud cuando esta se ha perdido y mantenerla una vez se ha recuperado, evitando ante todo perjudicar al paciente”.

Una enseñanza plural

- La formación de los profesionales de la salud debería corregir sus errores conceptuales e *incorporar las otras opciones terapéuticas*. Una buena propuesta sería mantener unas materias troncales, comunes a todos los criterios médicos, y luego una especialización en cada forma de curar, manteniendo siempre unos conocimientos mínimos de los demás para hacer las derivaciones o colaboraciones necesarias en cada caso.

- Es necesario incorporar, en un importante porcentaje, el *conocimiento de los recursos que nos ayudan a mantener la salud*, ya que al fin y al cabo también nos sirven para tratar la enfermedad, y añadir también los temas anteriormente mencionados como el abordaje de la muerte, las técnicas de aproximación y comunicación con el paciente... y no olvidar la ecología como conocimiento del medio en que vivimos y con el que nos relacionamos.

- No deberían faltar hospitales universitarios *donde en departamentos especializados se practicasen las diferentes opciones médicas*, y donde se pudieran hacer estudios comparativos de resultados entre medicina convencional y no convencional por separado o trabajando de forma complementaria.

- Sería imprescindible, tal como ya se está empezando a hacer en algunas comunidades, incorporar la *educación sanitaria, entendida como corrección de hábitos de vida, en las escuelas e institutos*.

Investigación independiente y neutral

- Las sociedades deberían dotarse de *centros de investigación neutrales*, con presupuesto público o esponsorizado por empresas sin intereses en lo que se está investigando, con profesionales independientes y suficientemente representativos de las diferentes tendencias de pensamiento, y abiertos a investigar todos los recursos terapéuticos, así como todos los temas relacionados con los factores de salud, y con el compromiso de publicar los resultados de forma transparente y universal.

- El *seguimiento, control o aval de garantía de estos centros*, debería estar en manos de representantes elegidos por la población entre los diferentes ámbitos de la sociedad: cultura, filosofía, biología, medicina, enfermería etc.

El ejercicio de la medicina integral

En nuestro país, a nivel de actividad sanitaria oficial, además de los profesionales de consultas, hospitales y centros de asistencia sanitaria, con una formación convencional, ya se están incluyendo algunas tímidas experiencias de medicina naturista, acupuntura u homeopatía. El resto de toda esta actividad no convencional se realiza en la consulta privada, incluyéndose algunas terapias en mutuas médicas. La falta de regulación hace que la gente no pueda valorar la diferente formación que existe entre los distintos profesionales de la medicina no convencional que responden a una demanda cada vez más creciente, que busca soluciones menos agresivas a sus problemas no resueltos por la sanidad oficial. Así podemos encontrar licenciados en medicina formados en homeopatía, medicina tradicional china o medicina naturista, junto a no médicos que han estudiado estas disciplinas (unos de forma seria en cursos de dos o tres años, otros en cursos de fin de semana) o curanderos sin estudios, sin ninguna acreditación que los distinga entre ellos. Por suerte esta situación está empezando a corregirse con propuestas de regulación que ya están en marcha, y que permitirán al paciente escoger con conocimiento de causa al profesional al que quiere acudir, y también debería hacer posible la integración de estos profesionales al sistema sanitario público.

Una propuesta de cómo puede llevarse a la práctica la idea de una medicina integral, donde las diferentes opciones médicas se complementen entre sí para ayudar a prevenir la enfermedad, recuperar la salud cuando ésta se ha perdido y mantenerla una vez se ha recuperado, intentando sobretodo no perjudicar al paciente, es la siguiente:

Primero: prevenir

Actuaciones profesionales que deberían ser prioritarias para la prevención:

- Educación sanitaria de la población (cursos, publicaciones, medios de comunicación, escuela) que ayude a entender los conceptos de salud y enfermedad, que enseñe a asumir responsabilidades, a conocer la autogestión de la salud, y como nuestro comportamiento incide en el medio ambiente para luego repercutir de nuevo en nosotros.
- Corrección de hábitos: cursos divulgativos de dietética, de técnicas respiratorias, de relajación, de consejos psicológicos para afrontar los conflictos de relación más comunes y las diferentes etapas de la vida, cursos de deshabituación a drogodependencias de sustancias permitidas (alcohol, café, tabaco) y no permitidas (cocaína, heroína...).
- Fomentar prácticas saludables: ejercicio, deporte, contacto con la naturaleza...
- Compromiso social de los diferentes profesionales de la salud: denuncia de actuaciones y situaciones que comprometen la salud de los individuos y de la sociedad (publicidad engañosa para la salud, contaminaciones medioambientales...).

En segundo término estarían las medidas que hoy ocupan el primer lugar en la prevención:

- Chequeos médicos y diagnóstico precoz, nos dicen cuando se inicia la enfermedad, por lo que en realidad no son una verdadera prevención.
- Vacunación selectiva de la población, valorando riesgos y efectos secundarios.

Segundo: recuperar la salud

Cuando la salud se ha perdido es necesario recurrir al tratamiento sin descuidar la prevención. Sería adecuado:

- En primer lugar, utilizar remedios no agresivos y que estimulen los propios mecanismos de homeostasis o autorregulación del paciente. Remedios que

- Aplicar en segundo término, cuando la respuesta del paciente a los remedios citados no sea suficiente y necesite una ayuda externa, medicamentos o drogas con los menores efectos secundarios posibles, y en la dosis y durante el tiempo mínimo necesario; situación que se facilitará manteniendo y no abandonando los tratamientos no agresivos.
- Recomendar, cuando fracasen las anteriores medidas y corra peligro la vida del paciente, todos los recursos que estén a nuestro alcance, aunque tengan importantes efectos secundarios (corticoides, radioterapia, cirugía...), siempre y cuando no sea mayor el daño provocado (disminución de la calidad de vida, afectación orgánica grave no reversible...) que el que se intenta superar. Es importante mantener los otros tratamientos porque hacen disminuir estos efectos secundarios (vómitos y astenia en quimioterapia por ejemplo).
- En problemas considerados incurables, o de difícil curación, debería trabajarse en equipo y de forma pluridisciplinar (oncólogo, médico naturista, homeópata, medicina tradicional china, psicólogo, terapeutas, enfermeras...).
- En último término lo adecuado sería ayudar al paciente moribundo o terminal a aceptar y afrontar la muerte como un hecho natural y acompañarlo en este proceso, mejorando en lo posible su calidad de vida, y colaborando con él en una muerte digna. Como decía Gregorio Marañón: “curar a veces, aliviar otras tantas, consolar siempre”.

Tercero: mantener la salud

Es ésta también una función de la medicina que habitualmente se olvida. Para hacerla viable convendría:

- Ejercer la función educativa del médico en la propia consulta terapéutica. En general, en las denominadas medicinas no convencionales o complementarias, todo tratamiento es al mismo tiempo curativo y ayuda a mantener la salud, por lo que comporta de normalizar las funciones del organismo y de corrección de hábitos.
- Practicar controles periódicos para resolver dudas y revisar hábitos.

Recordemos que la misión del médico es básicamente educativa, puesto que él no cura, sino que es la propia naturaleza del individuo, la sabiduría o inteligencia interna que mantiene el increíble equilibrio del organismo, la que cura. El profesional debe procurar enseñar a su enfermo a ser autosuficiente en salud y no sólo ayudarlo en su curación, ya que su objetivo fundamental es que se mantenga sano.

Una medicina más humanizada

La concepción vertical de la medicina, en la que el profesional de la salud ordena y el paciente obedece, debe dar paso a una *visión más horizontal en la que la relación sanitario-paciente se fundamente en la confianza mutua y en el intercambio de información* y opiniones entre ambas personas. En la era de la psico-neuro-inmunología, cuando no sólo se reconoce sino que se intenta explicar fisiológicamente la influencia

de la mente sobre el estado de salud y la recuperación de las enfermedades, ya nadie duda de que *el simple hecho de saber escuchar y comunicarse con el paciente puede ser muchas veces más terapéutico que la mejor medicación*. Esta posibilidad de diálogo que se daba más a menudo en el pasado, básicamente en las pequeñas comunidades, cuando el médico y el enfermo estaban mucho más cerca y tenían una relación mucho más directa, parece haberse perdido con la centralización y masificación de la sanidad en grandes centros hospitalarios. La Administración, consciente de esta problemática, está intentando enmendar parcialmente el error con la puesta en marcha de los Centros de Atención Primaria (CAPS) que se ubican en los diferentes barrios de las ciudades. El problema es que falta el tiempo necesario para conocer y comunicarse con el paciente.

Hospitales: verdaderos centros de salud

- La *ubicación* ideal de una clínica u hospital es en plena naturaleza. Un edificio desde donde la simple vista del paisaje levante el ánimo, con jardines que permitan pasear descalzo sobre el césped y tomar baños de luz y de sol, o sentir la vitalizante energía del agua que cae sobre el estanque y que se desliza hacia el arroyo donde poder refrescarse los pies. Los pacientes, lógicamente cada uno según sus capacidades, y con la supervisión del personal sanitario, han de realizar en este lúdico lugar las actividades que sean más convenientes para su problema. Todo esto es terapia.

Parte de los “tiempos muertos”, en que el paciente está “aparcado”, puede emplearse en aprender a comer bien, a respirar mejor, a resolver conflictos de relación... Ya existen clínicas, fuera de nuestro país, donde se aprovecha la estancia del enfermo para realizar cursos de cocina sana, de yoga, de psicoterapia en grupo... o charlas educativas sobre temas de interés general: “como controlar el estrés”, “errores más frecuentes en la dieta”...

Siempre me ha llamado la atención la poca importancia que se le da a la *alimentación* de los enfermos ingresados. Las dietas suelen estar estandarizadas, sin tener en cuenta la patología de cada paciente. La calidad de los alimentos apenas se valora y casi todo lo que se consume es congelado, envasado, refinado, con aditivos y conservantes, y por supuesto sin importar su procedencia (suelen ser de cultivo intensivo, con abonos químicos y pesticidas). Tal es el desinterés que he llegado a recomendar un zumo natural para un paciente ingresado que salía de una huelga de hambre, y han tenido que ir a comprar una licuadora porque no la tenían en un hospital de más de cuatrocientas camas; e igual sucedió con la miel. Es de esperar que un centro que no se preocupa por lo que comen sus enfermos, no tenga inquietudes para enseñarles a comer bien. Creo que es algo que urgentemente se debe corregir.

Pero para que un hospital sea un centro de salud, más que un lugar en el que sólo se traten enfermedades, es necesario que el *equipo de profesionales*, además de ser pluridisciplinar, entienda que su objetivo es aprovechar la estancia del paciente para ayudarlo a mejorar su calidad de vida, aportándole la información y los cuidados necesarios para su equilibrio, tanto a nivel físico, como mental o espiritual.

El *médico*, además de intentar resolver la molestia o el problema orgánico, debe descubrir las otras demandas o carencias del enfermo; el personal de *enfermería* además de su función técnica de dar la medicación o de toma de constantes, ha de mantener el contacto directo con el paciente, ayudándole en sus actividades terapéuticas y aplicándole medidas de ayuda como la reflejoterapia, el drenaje linfático...; los *psicólogos* han de colaborar con su apoyo a resolver los conflictos que aparecen en la vertiente emocional y sentimental de la persona; los *dietistas* han de individualizar los menús y velar por la calidad de los alimentos... Y todos ellos han de ser al mismo tiempo verdaderos educadores, haciendo que la estancia en el hospital, acompañada habitualmente de resignación y conformismo, sea un aprendizaje para la propia vida,

convirtiéndola en una fuente de vitalidad y optimismo. Sin duda este es el camino más corto para evitar recaídas y mejorar la salud de la población.

¿Sanidad pública o privada?

La sanidad pública garantiza la asistencia sanitaria universal, a todo el mundo. Sin embargo sufre una grave masificación y las colas y listas de espera están a la orden del día, puesto que ante una población que envejece el gasto sanitario se incrementa mientras que las aportaciones disminuyen.

La sanidad privada ofrece, especialmente a nivel ambulatorio, una mayor dedicación al enfermo, y más rapidez y variedad de servicios, incluidos los no convencionales, pero no llega a todo el mundo.

Las mutuas facilitan ese acceso a la mayor parte de la población, siendo la opción de “reembolso de gastos” la ideal para el profesional y el paciente.

Quizás lo preferible sería una propuesta mixta en la que el Estado siguiera reteniendo una parte al trabajador, no superior a la actual, pero con la opción de que éste pudiera decidir donde invertirla: en la red estatal de la Seguridad Social, o en las diversas opciones mutualistas privadas. Una parte de esta retención obligatoria iría destinada a un fondo de solidaridad para los no cotizantes, fueran familiares o no. Económica y sanitariamente esta propuesta es a largo plazo la más viable, aunque la mejor apuesta pasaría por una Sanidad que invirtiese más en prevención y educación en salud, ya desde la escuela.

Alternativas individuales. ¿Qué puedo hacer por mi salud?

Es imprescindible tener la conciencia, tal como hemos explicado, de que nuestra salud depende de diferentes factores: unos, fruto de nuestra relación como comunidad con el medio ambiente y de nuestro tipo de organización social, otros, relacionados con nuestros hábitos personales. Aunque es difícil incidir en los primeros de forma directa si que es importante ser conscientes de ellos y tener criterio propio para influir o participar en la toma de decisiones colectivas que nos conduzcan hacia un mundo diferente.

En cuanto a los hábitos personales tenemos el pleno poder de escogerlos. *No es conveniente esperar a tener una enfermedad grave para introducir cambios saludables* en ellos. Hemos de incorporar de forma progresiva en nuestra vida cotidiana aquellos pequeños detalles que nos ayudan a tratarnos mejor.

Aunque la persona es una unidad, y cuerpo mente y espíritu forman un conjunto, para una más fácil comprensión vamos a hacer propuestas por separado.

Propuestas para cuidar nuestro cuerpo

- La *higiene diaria* forma parte del cuidado de nuestro cuerpo. Unos buenos estiramientos al despertarnos de todas las articulaciones y extremidades (desperezarse), acompañados de los bostezos pertinentes y una ducha matinal finalizada con agua fría nos ayudan a empezar el día con vitalidad. No es conveniente olvidarse de la higiene dental.

- En el *vestir*, desde el punto de vista higiénico, conviene evitar las fibras sintéticas, pues además de producir alergias en algunas personas, almacenan gran cantidad de electricidad estática (el típico chisporroteo que ocurre al quitarnos estas prendas). En lo posible es aconsejable utilizar prendas de fibras naturales (algodón, lino, lana...). Esto es válido sobretudo para la ropa interior, la que está en contacto directo con la piel, para lo que se preferirán las prendas de algodón.

En invierno se requiere ropa que mantenga el calor ya que su pérdida supone una fuga de energía y un desgaste nervioso que puede abrir además la puerta a diversos trastornos. El tejido que retiene más aire entre sus mallas es el que conserva más la temperatura orgánica, ya que el aire es mal conductor del calor. Utilizaremos pues en invierno ropa más gruesa, tejidos aireados y porosos como la lana en lugar de mallas apretadas.

En verano los tejidos sueltos, livianos y de colores claros, permiten contrarrestar los efectos del calor.

- El *calzado* ideal ha de ser holgado y no ha de obligar a los dedos. Es decir los dedos del pie han de estar completamente libres dentro del calzado para evitar dolorosas molestias y deformaciones. La suela debe ser flexible y el talón bastante plano para permitir el movimiento de bajada del pie. Tacones altos pueden deformar la columna y producir importantes dolores dorsales, lumbares e incluso cervicales.

El material es preferible que sea orgánico (tela, piel y cuero en lugar de goma), ya que la goma aísla más al pie del suelo y además no le deja transpirar, lo que sobretodo en verano hace macerar el pie en su propia humedad y favorece las infecciones por hongos. En verano el mejor calzado serán las sandalias, las alpargatas o zapatos de rejilla con suficiente ventilación y en invierno botas o zapatos anchos y cómodos, llevando debajo unos gruesos calcetines para evitar siempre que se enfríen los pies.

- La *dieta* conviene que sea equilibrada: no comer en exceso ni demasiado poco. La mayor causa de mortalidad hoy en día se debe a la sobrealimentación (cardiopatía, cáncer, arteriosclerosis, diabetes, obesidad...). Hay que evitar el abuso de grasa y proteína animal, de sal y azúcar refinado, y aumentar el consumo de frutas y verduras ricas en fibra, vitaminas y minerales. Lo ideal es procurar que los alimentos sean de producción ecológica.

Es recomendable comer diariamente abundantes frutas, verduras, cereales integrales y frutos secos. Hay que controlar el consumo de carnes, pescados, huevos y productos lácteos, no tomando más de dos o tres veces a la semana cada uno de ellos. Deben evitarse en las comidas los alimentos refinados, las vísceras, los mariscos y embutidos.

- Es bueno *beber suficiente agua* fuera de las comidas (ni durante, ni inmediatamente después de comer), para no diluir los jugos gástricos ni arrastrar el contenido del estómago sin digerir todavía a los intestinos. Lo adecuado, según la dieta y la época del año, es beber de uno (en invierno), a uno y medio o dos litros (en verano) de agua diarios. El agua nutre los tejidos y arrastra las toxinas hacia el exterior a través de la orina y el sudor.

- Los *hábitos tóxicos* han de evitarse. Tabaco, alcohol, café, bebidas edulcoradas... han de convertirse en la excepción y no en la dependencia diaria, ya que todos ellos hacen trabajar en exceso los órganos de eliminación del cuerpo, entre los que se encuentra el hígado como el más afectado. Además, muchos de ellos, producen secuelas sobre el sistema nervioso, aparato respiratorio, sistema inmunitario...

- Es conveniente practicar diariamente una *actividad física* para fortalecer nuestro organismo y descargar tensiones. Sería ideal practicarla al aire libre si es posible. El paseo, el cuidado del huerto o del jardín, el yoga, el tai-chi... son buenas opciones. Es fundamental aprender a respirar bien. La respiración completa o abdominal aumenta nuestro rendimiento y nuestra resistencia física.

- Con la actividad diaria el cuerpo consume energía y sufre un desgaste que intenta reparar durante las *horas de descanso*. Dormir un promedio de ocho horas diarias es lo recomendable. Los niños han de dormir un poco más. *Ser regular* en los horarios de comida y descanso facilita el orden y el equilibrio del organismo.

Propuestas para intentar mantener la mente sana

- Nuestra mente se nutre de la información que reciben nuestros sentidos. La lectura, la visión de un paisaje... (vista), las conversaciones, la música, el cine, el teatro...(vista y oído), el perfume de las flores, de la tierra húmeda, de la fruta madura...(olfato), el abrazo, la caricia...(tacto), la comida (gusto), son *sensaciones que nos gratifican*. Otras muchas sensaciones que vivimos a diario nos desequilibran.
- Es necesario un tiempo para el *ocio*, encontrar espacio durante el día para uno mismo. Disfrutar de una afición como leer, escribir, pintar... ayuda a nuestra realización personal.
- Las discusiones, los conflictos sin solucionar, el rencor, el odio..., son situaciones que nos llenan una mochila muy difícil de llevar. La carencia de formación en este sentido nos hace muy frágiles a los contratiempos. Cualquier trabajo de *crecimiento personal* debe ser siempre bienvenido.
- Hemos de aprender a compartir, a recibir ayuda y a darla; a escuchar y a hablar. Hay que *ejercer la solidaridad y la flexibilidad mental*. *Ser tolerante* con la opinión de los demás y desarrollar el sentido del humor es imprescindible para mantener nuestra salud física y psíquica.
- El lugar donde vivimos, y el trabajo que realizamos, son circunstancias que no son totalmente ajenas a nuestra voluntad, al igual que la distribución del tiempo de que disponemos, y sin embargo son factores muy importantes de salud. *Saber manejar y gestionar bien las posibilidades que tenemos*, igual que saber distinguir entre lo que son medios de los que nos dotamos (el dinero es un medio para obtener cosas pero no un fin en sí mismo) de lo que son los fines que perseguimos en esta vida (realización personal), son la clave para tener una buena salud mental.

Propuestas para alimentar el espíritu

Una persona difícilmente se puede sentir sana y feliz sino tiene quien la quiera. *El amor y la afectividad son ingredientes imprescindibles para sentirnos completos*. El amor, la atracción, es la energía que mueve las cosas. Es la fuerza que mantiene el orden en el universo. El amor es el sentimiento que permite aceptar los errores de los demás y que hace posible que los demás nos acepten como somos. Es el sentimiento que nos permite mirar a nuestro alrededor y ver que no estamos solos, que formamos parte de una Unidad, que nuestra evolución personal va unida a la evolución de todo lo que nos rodea. Es el sentimiento que nos hace hermanos de la flor, del agua o del pájaro, y que al mirar el cielo estrellado nos hace sentir el palpito de la vida en nuestro interior. Es el sentimiento que nos puede ayudar a entender que la supervivencia y la salud del medio en que vivimos es nuestra propia supervivencia y salud. Decía Godin: “Ahora y siempre, conservar, desarrollar y equilibrar la vida en ti y alrededor de ti, para tus semejantes como para tu persona, será la ley suprema, y todos tus actos te serán útiles en la vida, según si ellos han tenido algún valor para la vida misma”.