

SER MI PROPIO MÉDICO.

UNA REFLEXIÓN FILOSÓFICA SOBRE LA SALUD

TONI GIMÉNEZ FAJARDO

RESUMEN: Este artículo es una reflexión filosófica sobre la salud del ser humano, más allá de lo estrictamente médico. El autor pone de manifiesto su desengaño personal en relación con los profesionales de la medicina. No se trata de intentar paliar los síntomas, sino de curar enfermedades desde la raíz, teniendo en cuenta una visión holística del ser humano. Y, sobre todo, de velar por nuestra propia salud.

PALABRAS CLAVE: salud, medicina, filosofía.

RESUM: Aquest article és una reflexió filosòfica sobre la salut de l'ésser humà, més enllà del que és estrictament mèdic. L'autor posa de manifest el seu desengany personal en relació amb els professionals de la medicina. No es tracta d'intentar pal·liar els símptomes, sinó de curar malalties des de l'arrel, tenint en compte una visió holística de l'ésser humà. I, sobretot, vetllar per la nostra pròpia salut.

PARAULES CLAU: salut, medicina, filosofia.

93

Being my own doctor. A philosophical reflection on health

ABSTRACT: This article is a philosophical reflection on the health of the human being, beyond the strictly medical. The author reveals his personal disappointment in relation to medical professionals. It is not about trying to alleviate the symptoms, but about curing diseases from the root, taking into account a holistic vision of the human being. And, above all, ensure our own health.

KEYWORDS: Health; Medicine; Philosophy.

1. El porqué de este artículo

Qué pretendo y qué no pretendo con este escrito

Este artículo es una reflexión personal y filosófica sobre la salud. No se pretende recetar nada ni vender ningún fármaco; tampoco dar consejos médicos, ni mucho menos indicar ninguna posología. Lo único que pretendo (y no es poco) es reflexionar sobre la salud desde un punto de vista socrático (ponerlo todo en duda), para tomar conciencia de que la salud es algo muy complejo y que en ella influyen multitud de factores, la mayoría de los cuales casi siempre dependen de nosotros mismos. Cuando nos falta la salud nos sen-

timos francamente mal, sin libertad (más dependientes de los demás), más solos y más tristes. Tan solo un dolor de cabeza, o de muelas, ya te fastidia el día. Y la vida es para gozarla, para vivirla con la máxima plenitud y, para ello, sentirse bien es algo fundamental.

Mi desengaño personal

*Nos dedicamos más a querer curar enfermedades
que a hacer todo lo posible para conservar la salud.*

Valentí Fuster

Desengañado absolutamente de la mayoría de médicos y con una gran inquietud personal, empecé a investigar y estudiar por mi cuenta, siguiendo el sabio consejo de Hipócrates de que no hay mejor médico que uno mismo. No me inclino por ninguna escuela, método ni medicina en particular. Entiendo que no hay una sola medicina, hay diversas medicinas según el enfoque, el método y el origen antropológico y cultural. Todas, si son bien aplicadas, aportan aspectos relevantes y positivos que debemos aprovechar. Pero sí que hay una sola salud y lo que me interesa es mantenerla por encima de todo. Bebo de todas las fuentes y saco mis propias conclusiones. Además, tengo la suerte de tener una gran intuición médica – quizás lo lleve escrito en mis genes–, puesto que soy hijo de un padre con gran vocación médica, a la que dedicó su vida profesional, que tuvo que sufrir, a la edad de siete años, la pérdida de su padre (mi abuelo) por una negligencia médica, al confundir, el médico, los síntomas de un infarto de miocardio con los de un resfriado. Cuando fui padre por primera vez quedé más desengañado aún de los/las pediatras que atendieron a mi hija, así como de los/las especialistas a los que acudía. No soy médico, pero me he pasado muchísimos años estudiando y documentándome sobre todo lo que se relaciona con las enfermedades y, en especial, sobre la salud. No soy médico, pero soy doctor, doctor en Pedagogía. Me importa (y mucho) el ser humano.

94

2. Algunas reflexiones sobre la salud

*Quien quiera salud debe estar dispuesto
a suprimir las causas de su enfermedad.*

Hipócrates

La salud humana es un reflejo de la salud de la Tierra.

Heráclito

Para mí, hablar de salud es ir mucho más allá de hablar de medicina. Es tener en cuenta todo lo que nos ofrece salud y todo lo que nos la quita: la contaminación del planeta, la calidad de los materiales de nuestro hogar y de nuestro lugar de trabajo, nuestra colaboración con el reciclaje, conocer la procedencia de los alimentos que tomamos, saber los materiales con que está elaborada la ropa y el calzado que utilizamos, ser conscientes de las radiaciones de todo lo que tiene una fuente electromagnética, etc.

Nos equivocamos al considerar al ser humano como algo fragmentario y alejarnos así de la persona entendida como un todo (mucho más que la suma de las partes) en el que casi siempre impera lo emocional por delante de lo mental, siendo ambos aspectos los verdaderos causantes de muchas enfermedades somáticas. Hay que escuchar al propio cuerpo, hacer una lectura entre líneas.

Qué entendemos por salud

Para sanar hay que empezar *poniendo orden a algún conflicto interior.*
Confucio

95

Relacionamos salud con estar robustos, sanos, fuertes, libres de enfermedades, sin dolor ni daño. O sea, tener bienestar, una plenitud total. Salud, bienestar y felicidad van estrechamente unidas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) no entiende la salud tan solo como la falta de enfermedad, sino como un estado de bienestar completo (físico, mental y social), y yo añadiría también, emocional y espiritual. La salud está estrechamente relacionada con nuestro estado emocional. La salud no es un fin en sí misma, sino la condición que nos permite vivir una vida en plenitud¹. E incluso nuestro estado emocional delante de una enfermedad tiene mucho que ver con su curación. Además, hay que recordar algo muy importante: el cerebro no distingue entre los desencadenantes físicos o psicológicos².

¹ Según el filósofo Francesc Torralba, en su libro *Cartes al fill que encara no té nom*, Barcelona: Planeta, 2005: 171.

² Según la enfermera, osteópata y morfopsicóloga (el carácter a través del rostro) Montserrat Gascón, *La Vanguardia* 23-XI-2007, un ejemplo claro de esto es el pericardio (membrana que cubre y protege el corazón): se contrae y entra en restricción de movilidad. Hay estudios que muestran claramente que algunas lesiones osteopáticas como las tendinitis y las neuralgias de brazo, codo, muñeca y mano tienen a ver con el pericardio. Frente al choque emocional, el pericardio reacciona al igual que la célula, encogiéndose para protegerse. El pericardio guarda memoria. A más edad y situa-

Tener (y mantener) buena salud para esquivar las enfermedades a la vez que ahorrar dinero en medicinas.

¿Cómo se puede hablar de salud cuando se están fabricando fármacos con efectos secundarios? Si debes tomar un protector estomacal porque estás tomando un antibiótico quiere decir que deberíamos fabricar antibióticos que no dañen el estómago. Y ya no digamos en el cuerpo tan perfecto y sano de un recién nacido. ¿Cómo podemos dañar esa perfección de la naturaleza? No comprendo ni acepto que pueda haber medicamentos cuya fórmula incluya efectos secundarios negativos, algunos de ellos, incluso peores que la propia enfermedad por curar, o a partir de los cuales pueden generarse nuevas enfermedades o deteriorar la salud. Esta realidad es negligente con el primer principio hipocrático: que nada vaya en contra de la salud *–primum non nocere* (primero, no hacer daño).

Por lo que he podido ir observando con los años, la salud tiene mucho que ver con el estado anímico, nuestra dimensión emocional, con nuestras ilusiones, con la forma de tomarse la vida, en especial los problemas, los conflictos, los desengaños y los malos momentos. También con el temperamento de cada cual. Cada ser humano es una singularidad; la curación de una enfermedad debería ser tratada como algo muy individual; las fórmulas magistrales no funcionan para todos igual.

Desgraciadamente, en las facultades de medicina se estudia mucho sobre las enfermedades y cómo curarlas, pero se habla poco de salud, de cómo preservarla, de cómo mantenernos sanos.

Lo mejor para la salud: conocimiento y prevención

*Tener buena salud es algo
que se debe ganar continuamente.*

Friedrich Nietzsche

Tanto por parte de pediatras como en la escuela, se nos debería enseñar, desde muy pequeños, a conocer cuál es nuestra salud: debilidades, enfermedades latentes, alimentos que no sintetizamos correctamente... conocer nuestro propio cuerpo, no como una memorización de los diferentes sistemas, huesos y músculos, sino de nuestras condiciones físicas y metabólicas personales. Hoy en día una analítica

ciones emocionales difíciles, más se encoge y más duro se pone. Hay que encontrar los bloqueos y dejar expandir el pericardio y así el sistema neurovegetativo y el cerebro se modifican.

genética³ puede darnos muchísima información. La prevención, en el campo de la salud, es la mejor forma de evitar enfermedades y la mejor manera para ello es hacerlo a través de la propia alimentación (que, por cierto, tiene una gran carga cultural y simbólica). ¿Cuántos años hace que se dice que preste atención a la sal? Hasta que el Ministerio de Sanidad ha tenido que obligar a bajar el nivel de sal de los productos precocinados que se venden. El azúcar (llamado el veneno lento) se «come» el calcio, la vitamina C, favorece la eliminación del magnesio (tan necesario como es) y provoca osteoporosis y diabetes. Los niños y niñas se toman un zumo natural de naranja y luego el azúcar de tantas «chuches» se come la vitamina C de ese zumo; se toman una bebida enriquecida con calcio o un vaso de leche y el azúcar de tanta bollería que consumen se «come» ese calcio. Hasta que no hemos visto que la mitad de la población infantil y adolescente estaba gorda, no hemos iniciado un cambio en los hábitos alimentarios. ¿Cuántos pediatras recomiendan nutrientes biológicos a los padres y madres? ¿Cuántos recomiendan, por ejemplo, jalea real y polen? La naturaleza nos da todo lo que necesitamos y nosotros, por ejemplo, desgastamos el medio ambiente elaborando fármacos para contrarrestar los efectos negativos de las grasas saturadas y de la harina blanca. No es de extrañar que las alergias alimentarias aumenten. Ahora ya tenemos una gran mayoría de caramelos sin gluten, pero siguen teniendo azúcar y todo tipo de aditivos químicos (las famosas E-), muchas de las cuales ya están prohibidas en muchos países. La alimentación y los hábitos alimentarios sanos deberían ser parte esencial de una educación infantil básica desplegada a tres bandas: familias, consultorios médicos y escuela. La mayoría de escuelas han tenido que poner a raya los desayunos que llevaban los niños y las niñas a la escuela, o sea, bocadillos o fruta en lugar de dulces y bollería. Esa educación es de por vida: los niños y niñas deben saber que lo que comemos es lo que utiliza luego nuestro cuerpo para fortalecernos o debilitarnos y que de ello deriva estar sanos o enfermos. Se debe comer lo que nos va bien, no tan solo lo que nos gusta, aunque la mayoría de veces procuramos que todo tenga buen sabor, puesto que el placer a la hora de comer es algo fundamental. Pero estamos acostumbrados a buscar en exceso ese placer. Y esto pasa con el alcohol, con el tabaco y con los alimentos dulces, salados y picantes. Nos

³ En el año 2003 se secuenció el genoma humano. Tan solo hay 35.000 genes y mucho libre albedrío. Los genes por sí mismos no hacen nada, es cuando interactúan entre ellos y con el medio que configuran seres humanos. Eduard Punset en su libro *El alma está en el cerebro*, Madrid: Aguilar, 2006: 230.

preocupamos mucho de que los jóvenes no tomen drogas, pero cuando leemos los efectos secundarios y contraindicaciones de la mayoría de medicamentos alopáticos (que son miles) es también para preocuparse y mucho. A mí no me vale una medicina que no vela al cien por cien por la salud. Lo mejor sería no tener que recurrir a la medicina ni a los fármacos: que el alimento fuera nuestra propia medicina, que la naturaleza proveyera nuestra propia alimentación, como tan bien aventuraba Hipócrates.

Algunos principios fundamentales para tener salud

La alegría es el componente principal de la salud.

A. Murphy

- El cuerpo es sabio: equilibra y regulariza de manera natural.
- Que nada tenga efectos secundarios negativos para la salud.
- Buscar en primera instancia remedios y terapias naturales e inocuas. Acercándonos al mundo natural nos descubrimos mejor a nosotros mismos, ya que nosotros también somos una parte de la naturaleza.
- Concebir al ser humano como una globalidad, no como algo fragmentario. No deberíamos separar un síntoma, y tratarlo aisladamente, sin tener en cuenta toda la enfermedad y todo el individuo.
- Potenciar la eliminación de toxinas y sustancias contaminantes. Por la piel (sudor), la orina (tomar mucho líquido), la defecación (que sea regular), la espiración y el vómito.
- Depurar el organismo de manera regular: acostumbrarnos a hacer ayuno, de cuando en cuando o, al menos, reducir la cantidad de alimento o hacer ayunos parciales.
- El dolor y la fiebre son indicadores de que algo no funciona bien en el cuerpo. Eliminarlos con fármacos es atender tan solo a los síntomas y desproveer una manera natural que tiene el cuerpo de avisarnos de que algo no funciona bien y que nos posibilita ir a la raíz de la causa.
- Ejercicio físico continuado⁴ (siguiendo la máxima de que lo que no se usa, se pierde; sin actividad física, la salud se deteriora; de 150 a 300 minutos de ejercicio a la semana, por ejemplo). Que

⁴ Todo ejercicio es actividad física, pero no toda actividad física es ejercicio. El ejercicio físico debe ser aeróbico: todos los grupos musculares deben moverse. Como cuando se camina a paso vivo, se corre, se nada o se va en bicicleta (Cristóbal Pera *El cuerpo silencioso*, Madrid: Triacastela, 2009: 101)

se muevan todos los grupos musculares, ligamentos y articulaciones: estiramientos, flexibilidad, elasticidad y resistencia cardiovascular. Andar, pasear (más que correr)⁵, gimnasia, danza, etc.

- Comer poco y de manera continuada, y hacerlo tan solo cuando se tenga hambre y comiendo solamente lo que se necesita⁶.
- Beber mucha agua. La importancia del agua no es tanto por lo que lleva en sí (que también), sino por lo que «se lleva» y porque ayuda a todas las funciones bioquímicas y biofísicas del cuerpo.
- Respirar profunda y lentamente (respiración abdominal); respirar las máximas horas al aire libre.
- Adaptarse a la temperatura (cuidado con las corrientes de aire; realizar baños de contraste frío/caliente, taparse los pies y las manos y cubrirse la cabeza cuando sea necesario).
- Exámenes de salud, periódicos y completos.

En resumen, envejecer con calidad de vida.

3. Algunas reflexiones sobre la enfermedad

Toda enfermedad es una enfermedad del alma.
Novalis

99

*Lo peor de estar enfermos es ver cómo se ponen
tristes las personas que nos quieren.*
Michael Landon

Creo que los médicos deben ocuparse de las enfermedades mientras que nosotros debemos procurar por nuestra salud, ya que en la mayoría de ocasiones estar enfermo depende de nosotros mismos. Cuando estamos enfermos (*in-fermus*, sin firmeza) nuestro cuerpo se vuelve una incomodidad, algo que nos fastidia, una especie de prisión que nos coarta constantemente nuestra forma de vivir, nuestros pensamientos, sentimientos y nuestro estado de felicidad y alegría. Con el aire que respiramos, el agua que bebemos, la velocidad con la que comemos y la nocividad de la mayoría de materiales que ha fabricado el ser humano, no me extraña que estemos rodeados de enfermedades

⁵ Mahatma Gandhi proponía cinco kilómetros diarios y descalzos.

⁶ Como decía F. X. Mayr (1875-1965): «Comemos demasiado, demasiado deprisa y demasiado a menudo; esto ya es suficiente para enfermar.»

y que las consultas médicas estén saturadas. La voz popular dice que lo que no mata engorda, pero engordar nos lleva directamente a la enfermedad. Peso correcto, ejercicio físico: mantener el cuerpo físicamente activo (*activus*: hacer). La única forma de prevenir una enfermedad es mantener un buen estado de salud. La enfermedad es romper con el equilibrio que se establece cuando hay salud. Y cuando enfermamos hay que tomarse la enfermedad de una manera positiva: enfermar nos posibilita corregir algo que es incorrecto, es el medio para un cambio de percepción y puede ser la ocasión para una renovación personal⁷. Y es cuando mejor valoramos la importancia de estar sanos, siempre valoramos mejor las cosas positivas cuando nos faltan. Vemos la enfermedad como un problema del cuerpo, no como un problema de la persona en su totalidad⁸. Las enfermedades deberían ser consideradas como positivas, ya que nos llevan a reflexionar sobre la vida y sobre cómo la valoramos. A dar más valor a lo esencial, eliminar lo superfluo y mediocre y vivir con más intensidad el día a día. Debemos ir a la raíz de la enfermedad, no tan solo eliminar las manifestaciones externas (los síntomas), ya que, si la causa sigue subsistiendo, la enfermedad continúa o reaparece.

100

Tres venenos nos enferman, según la medicina budista: deseo y apego por lo que nos da placer; rechazo a lo que nos desagrada; ignorancia acerca del sentido de lo que nos sucede. Se concibe la salud como la paz corporal, al igual que se considera el nirvana como la paz espiritual. En este sentido, la salud es armonía del ser humano con el entorno natural y con su esencia interior.

Si sufres una enfermedad concreta, lo mejor es encontrar un médico que la haya sufrido; si no lo encuentras, al menos debes encontrar alguien que la padezca o que la haya padecido: su experiencia y toda la información que nos puede ofrecer la convierten en la mejor persona para ayudarnos.

Aunque ser viejo no necesariamente quiere decir ser frágil ni tener menos capacidades, cuando la enfermedad ocurre en un cuerpo deteriorado por la vejez, el derrumbamiento moral y vital es inevitable y ocurre de manera inmediata, en especial, si la mente se mantiene activa y optimista. Cuando se está sano (bienestar), el cuerpo permanece más tiempo erguido; cuando se está enfermo (malestar) el cuerpo permanece más tiempo estirado y sentado. El cuerpo es muy vulnerable y se va deteriorando con el paso de los

⁷ Thomas Moore, *Cuidado del alma en la medicina*, Barcelona: Urano, 2011: 92.

⁸ Thomas Moore, *Cuidado del alma en la medicina*, Barcelona: Urano, 2011: 31.

años. Los 35 años es la cumbre de la madurez física; a los 45, la cumbre de la madurez intelectual, y a partir de aquí comienza el proceso natural de deterioro biológico (si no ha empezado antes por otras causas). A pesar de que todo esto no es algo matemático y absoluto, podemos ralentizar este envejecimiento e incluso reducirlo, pero lo mejor es hacer todo lo posible para vivir con plenitud.

Sobre las dimensiones emocional y espiritual de las enfermedades

La enfermedad es el resultado de nuestros pensamientos.
Mahatma Gandhi

Toda enfermedad es una bendición, ya que casi siempre es una demanda de nuestro yo interior que quiere calma, tiempo y amor.
Yogaswami

En nuestro interior se digieren tanto los alimentos como los sentimientos y los pensamientos. Todo esto tiene un valor trascendente, ya sea de manera consciente, subconsciente o inconsciente. Tanto la angustia como la depresión o la apatía dañan el sistema inmunitario y conducen directamente a la enfermedad⁹. Sin gravedad no habría atmósfera, sin magnetismo no habría iones químicos, sin luz, las plantas no podrían realizar la fotosíntesis. Si la causa fundamental de un malestar es realmente espiritual, negar la existencia de este ámbito hará imposible curar la enfermedad. Carl Gustav Jung creía que la mayoría de malestares de los adultos son causados por crisis espirituales no resueltas. Su maestro, Sigmund Freud, opinaba que eran síntomas de enfermedades y consideraba el psicoanálisis una manera indirecta de afrontar la enfermedad. Lo que es evidente es que el optimismo, la alegría, la fuerza interior para vivir son imprescindibles tanto para enfrentarse a una enfermedad como para mejorar el estado de salud.

Sobre el dolor

Hay que entender el malestar como un aviso de que puede haber una enfermedad. El dolor se relaciona con lo somático; el sufrimiento con lo emocional. Una primera respuesta del estrés emocional es

⁹ Phil Nuernberger en su libro *La transformación del estrés en energía vital positiva*, Barcelona: Paidós, 1998: 55.

tensar el músculo, por eso hay dolor¹⁰. Cuando los músculos y el tejido conectivo se tensan, los nervios quedan atrapados y la circulación sanguínea se obstaculiza, por lo que se impide la llegada del oxígeno y de los nutrientes que el músculo necesita. El dolor es aviso de que algo está dañado¹¹, es la primera señal de falta de salud, al igual que la fiebre nos avisa de que algo no va bien. Suerte que el cuerpo tiene estos mecanismos para avisarnos. Un buen anestésico contra el dolor es la risa. Hay que aprender desde muy pequeños a escuchar y ser conscientes de nuestro propio cuerpo.

Sobre la curación

Si te quieres curar: ama y perdona (ámate y perdónate)
Filosofía zen

*Es más importante que se cure el alma que el cuerpo,
puesto que es mejor morir que vivir enfermo.*
Epicteto

102

La curación no debe limitarse a eliminar los síntomas de una enfermedad para no notar su molestia puesto que esto no erradica la enfermedad, sino que hay que recuperar la salud primordial, no sea que con el paso de los años acabemos con un cuerpo lleno de parches y con la salud deteriorada. Hay que tener en cuenta, como mínimo, estos tres principios para la curación:

1. Activar la naturaleza. El médico cura, la naturaleza sana; la naturaleza es el primer médico.
2. Desintoxicación. Fortalecer las defensas.
3. Ayuno. Comemos demasiado y demasiadas veces y no damos tiempo de reposo al cuerpo ni a los órganos internos («De grandes cenas están las sepulturas llenas»). Hay muchos tipos de ayuno, no necesariamente significa dejar de comer, sino reducir y seleccionar lo que ingerimos procurando que sea lo más saludable posible.

¹⁰ Peggy W. Brill y Susan Suffes en su libro *Dime lo que te duele y te diré cómo encontrar alivio instantáneo*, Barcelona: RBA, 2005: 13.

¹¹ Peggy W. Brill y Susan Suffes en su libro *Dime lo que te duele y te diré cómo encontrar alivio instantáneo*, Barcelona: RBA, 2005: 14-15.

Sobre la fuerza del pensamiento y de la imaginación

Cuando alguien imagina que juega a alguna cosa o realiza un deporte, el lóbulo frontal conecta con el sistema motor y transmite la activación del plano del movimiento, aunque no se realice a nivel físico. El cerebro se activa de la misma manera. De aquí viene que la imaginación (facultad para generar imágenes a partir de la experiencia) sea tan poderosa. Por lo tanto, un buen ejercicio es realizar visualizaciones y pensar de forma positiva, puesto que pensar desgracias perjudica seriamente la salud¹². Un ejemplo evidente de pensamiento positivo es el del filósofo, actor y artista marcial Bruce Lee, a quien los médicos le diagnosticaron una severa lesión en la columna vertebral, a partir de la cual le recomendaron retirarse de las artes marciales para siempre. Bruce, con su trabajo personal y su gran fuerza interior para superar los problemas y las dificultades de la vida, no tan solo hizo frente a esa lesión (que le acompañó hasta su prematura muerte) sino que mejoró su trabajo y rendimiento profesional y realizó algunas de las mejores películas de artes marciales de todos los tiempos, además de crear un arte marcial propio (*jeet kune do*), fruto de la fusión y simplificación de todo su inmenso conocimiento sobre el arte de la lucha.

103

El hambre y la sed, por ejemplo, se sienten, sobre todo, en el pensamiento. Somos esclavos del hecho de tener que comer y esto incluso marca el horario de nuestras vidas diarias. Pensamos que debemos comer y entonces sentimos hambre, no escuchamos casi nunca al cuerpo cuando realmente nos pide comer y cuando nos pide que no comamos; comemos igualmente porque «es la hora de comer» y porque «vamos a caer enfermos si nos saltamos una comida». Y esto con las niñas y los niños aún se hace más evidente.

4. Algunas reflexiones sobre la medicina y los médicos

*Los mejores médicos del mundo son:
dieta, reposo y alegría.*

Jonathan Swift

*Que tu alimento sea tu medicina;
que tu medicina sea tu alimento.*

Hipócrates

¹² Eduard Punset en su libro *El alma está en el cerebro*, Madrid: Aguilar, 2006: 235.

El médico se encuentra en nuestro interior y los remedios se hallan en el interior de la naturaleza.

Paracelso

Voltaire (1694-1778) decía que el arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la naturaleza va curando la enfermedad. Paracelso (1493-1541) decía que la naturaleza es el primer médico. O sea: *Medicus curat, natura sanat*. La medicina debe ser un arte, ya que de lo contrario, resulta una práctica fría, desprovista de sentido humano y, muchas veces, tanto o más peligrosa que las propias enfermedades que trata de combatir¹³. En medicina, el verdadero protagonista debe ser el paciente. El primer acto médico es fijarse bien en qué es lo que está sucediendo y ayudar al paciente a reconstruir su vida, escucharlo y apreciar sus cualidades personales¹⁴. Dice la sabiduría popular que los médicos sabios tratan la enfermedad antes de su aparición, los buenos médicos la tratan durante su aparición y que solamente los médicos mediocres tratan con enfermedades declaradas.

El médico (sea hombre o mujer) debería buscar siempre la raíz de la enfermedad, su origen, que es algo muy personal en cada paciente, no tan solo recetar un fármaco para paliar los síntomas. Cada persona es una realidad única e irrepetible, entendida como un todo global donde lo somático, lo emocional y lo mental van estrechamente unidos.

Cuando entran en juego las condiciones económicas para una visita o una intervención profesional médica, el médico se aleja de su deontología profesional y pone en entredicho su ética personal, que es algo sagrado en esta profesión¹⁵. A diferencia de un farmacéutico, de un químico o de un biólogo, el médico hace un juramento deontológico. Y aquellos son los que están a su servicio (el biólogo investiga, el químico fabrica, el farmacéutico vende), y no al revés, ya que es el médico el único con capacidad legal para poder recetar medicinas. De aquí la importancia vital, tanto de su ética profesional como personal.

Me asusto cuando veo cómo son los hospitales e incluso la mayoría de consultorios médicos. No deberían ser lugares para «recom-

¹³ Según Moisés Broggi, médico centenario y cirujano, en el suplemento Magazine, *La Vanguardia*, 18-V-2008.

¹⁴ Según el prestigioso neurólogo Oliver Sacks.

¹⁵ Según Moisés Broggi, médico centenario y cirujano, en el suplemento Magazine, *La Vanguardia*, 18-V-2008.

poner huesos» como si se tratase de un taller mecánico. Siempre echo en falta ventilación natural (¡que circule el aire!), espacios y habitaciones con vistas a la naturaleza (cuando escogemos un hotel queremos buenas vistas, ¿no?), luz, sol (la luz anima, da vida), materiales mobiliarios naturales, música relajante (que infiere directamente en nuestros sentimientos y emociones), etc. ¿Por qué no se pintan los hospitales con pinturas ecológicas? ¿Por qué no se elaboran los menús con ingredientes integrales biológicos? ¿Por qué hay tan poco silencio? (tan necesario cuando se está enfermo) ¿Por qué se echa en falta belleza en las paredes? ¿Dónde queda el *feng shui* de los hospitales? Hasta hace poco, incluso había espacios reservados a las enfermeras y médicos para poder fumar. Ahora algunos de ellos «salen afuera» para hacerlo. ¿¡Fumar!?! Un hospital, ante todo, se debe a su origen etimológico: ofrecer hospitalidad. ¿ Habitaciones compartidas? ¿Qué intimidad tiene el paciente (y los acompañantes) en una habitación compartida? Y si al vecino contiguo se le antoja tener puesta la televisión a todas horas, recibe visitas por doquier o ronca... ¡pues el vecino de cama anda apañado! En una cama de hospital se echan de menos las cosas que pertenecen a «nuestro mundo», nos sentimos extraños. Esta pérdida del mundo personal obstaculiza el hecho de sanar¹⁶.

105

¿Por qué casi nunca el médico alopático (el habitual de los centros sanitarios) nos recomienda fitoterapia (remedios a base de hierbas y plantas)? ¿Por qué una radiografía, si con una ecografía (que no es tan radioactiva) ya habría suficiente? ¿Qué sabemos del reciclaje de los materiales médicos y la basura de un centro hospitalario? ¿Por qué la apresurada y corta visita al médico acaba siempre con una receta en la mano? ¿Por qué los antibióticos son recetados como si fuesen inocuos aún a sabiendas de que la OMS recomienda su reducción? Nos preocupamos demasiado en inventar máquinas de diagnóstico y nos olvidamos de los asuntos humanos (incluso hay máquinas que provocan sufrimiento al ser humano; pensemos, por ejemplo, en las resonancias magnéticas, esos tubos estrechos que parecen cajas de muertos donde se debe permanecer un mínimo de veinte minutos sin moverse). Lo que hemos conseguido es extraordinario pero unidimensional¹⁷. Se incumple de manera demasiado habitual el primer precepto hipocrático: que nada sea nocivo para la salud (*primum non nocere*).

¹⁶ Thomas Moore, *Cuidado del alma en la medicina*, Barcelona: Urano, 2011: 20.

¹⁷ Thomas Moore, *Cuidado del alma en la medicina*, Barcelona: Urano, 2011: 25.

Estoy descontento de los médicos alopáticos, pero también lo estoy de profesionales de otras medicinas. Hay demasiados pseudoprofesionales médicos que con cuatro cursillos se atreven a masajear, recetar flores de Bach (que, por cierto, no actúan a nivel bioquímico, sino biofísico, por vibración) o clavar agujas de acupuntura (cuando esto es toda una carrera universitaria), a precios de escándalo. Por suerte, muchas de estas medicinas están reguladas por títulos universitarios y a ellos nos debemos si queremos profesionales de calidad. La medicina y la salud no son cosas que deban «venderse», se deben ofrecer con humildad y estima. Necesitamos una medicina que cure, que sane, que aproveche lo bueno y mejor de cada una de las diferentes medicinas y de las terapias (*theraps*: cuidar) coadyuvantes como, por ejemplo, la musicoterapia o la risoterapia¹⁸. Es lo que ahora llamamos medicina integrativa; no descarta nada, escoge lo mejor y lo aplica en función de la singularidad de cada paciente porque un médico no atiende cuerpos sin más, sino que atiende personas, cada una de las cuales tiene sus alegrías y tristezas, atiende a personas antes que a enfermos y eso debe llevarle a tratarlas con humanidad, día a día, hecho por el cual también nos encontramos con profesionales desgastados, tanto a nivel emocional como mental, fruto del paso del tiempo y de librar una dura batalla abierta en diferentes flancos. Las mujeres y los hombres que se dedican de manera profesional a la medicina deben, ante todo, escuchar al paciente, incluso pedir que les expliquen sus sueños porque los sueños dicen mucho de las tensiones y preocupaciones que libera el subconsciente. Para poder hablar, primero hay que escuchar, el médico debe ganarse el respeto escuchando y conociendo al paciente¹⁹. ¿Cómo puede ayudarse a una persona, si no conocemos nada de ella? Es más importante saber qué tipo de paciente tiene una enfermedad concreta que saber qué tipo de enfermedad tiene un paciente.²⁰ El paciente necesita orientación, calor humano; los pequeños detalles son la mejor manera para que el paciente confíe en el médico quien, al ofrecer su consejo con información adecuada, deja libre al paciente para que reflexione y tome las decisiones que crea oportunas. Incluso toda la información que ha recabado el paciente

¹⁸ Recordemos el caso de Norman Cousins que superó su enfermedad a partir de visualizar películas cómicas de manera continuada y de tomarse la vida a risa y que expuso en su libro *Anatomía de una enfermedad*, Barcelona: Kairós, 1982.

¹⁹ Thomas Moore, *Cuidado del alma en la medicina*, Barcelona: Urano, 2011: 86.

²⁰ Tal como decía William Osier.

en relación con su enfermedad (hoy en día la tecnología permite obtener mucha información) es de gran ayuda para afrontar mejor el tratamiento de una enfermedad.

Hay una dimensión del trabajo que trasciende la remuneración económica²¹. Habitualmente esto tiene que ver con profesiones donde la vocación es lo más importante para ejercerlas. La vocación, esa voz interior que en un momento dado de nuestra vida nos dice a qué debemos dedicarnos. No se trata de que un estetoscopio y una bata blanca establezcan un estatus que quede por encima del estatus del paciente. No se trata ni de que el médico sea un «dios» ni de que el paciente lo maltrate con sus exigencias. Se trata de unirse para el bien común, al fin y al cabo, los médicos también son pacientes de otros médicos y también enferman. Por lo tanto, si todas las personas estamos a merced de las enfermedades, qué mejor que procuremos todos y todas por nuestra propia salud, empezando por la del planeta (solamente con el aire tan contaminado que respiramos, plagado de metales pesados y sustancias nocivas, ya es suficiente para estar enfermos). La salud es algo personal pero también es algo público. Y ambos aspectos forman parte del legado responsable y consciente que dejamos a las nuevas generaciones.

Toni Giménez Fajardo
Doctor en Pedagogía,
tonigimenezfajardo@gmail.com

[Artículo aprobado para su publicación en febrero de 2019]

²¹ Thomas Moore, *Cuidado del alma en la medicina*, Barcelona: Urano, 2011: 128.