

POR LA AUTOGESTION DE LA SALUD

La salud está de moda. En el umbral del nuevo siglo nunca antes como hoy se ha hablado tanto y desde tantos puntos de vista sobre vida sana, medicina, curación, calidad de vida, etc. Información no nos falta; más bien nos sobra. Hay demasiada basura informativa que va creando nuevos mitos y mucha confusión; esto es debido en buena parte a una gran falta de espíritu crítico y a que no tenemos unas mínimas bases de educación para la salud. Incluso se podría decir que a pesar de tanta información, somos en la práctica analfabetos sanitarios. Cualquiera nos puede venir con un cuento y nos lo creemos o bien pasamos de todo justificándonos con alguna frase del tipo "¡de algo hay que morir!" o "¡a vivir, que son dos días...".

La autogestión de la salud es una corriente de pensamiento crítico compleja y que ha bebido y bebe de muchas fuentes. La idea es que cada persona y cada comunidad sean cada vez más autónomas, ecológicas y solidarias. De Illich cogemos su crítica radical a la medicina occidental, de la medicina oficial nos gusta el movimiento a favor de la salud pública y para tod@s; de la medicina alternativa nos gusta la idea higienista del poder autocurativo del cuerpo; del ecologismo lo cogemos casi todo; en salud mental nos gusta la antipsiquiatría que lucha por los derechos humanos de los y las enfermas mentales; y por supuesto apoyamos (con matices) a los movimientos sociales antiautoritarios o antipatriarcales, que para el caso es lo mismo: antirracista, sindicalista, feminista, antimilitarista, de liberación sexual, okupa, contra la opresión Norte-Sur, antiadultista y demás.

¿DE QUE SALUD HABLAMOS?

Muy diversos autores y autoras han estudiado y filosofado sobre el concepto de salud. Voy a citar algunas definiciones que a mi personalmente me han gustado. La salud es la capacidad que tenemos los humanos de vivir en armonía con nosotros mismos, con la otra gente y con el resto de la naturaleza e incluye nuestra capacidad de amar, de comprender el mundo en el que vivimos y de gozar de todo lo que la vida nos ofrece (Claude Steiner). Salud es una manera de vivir cada vez más autónoma, gozosa y solidaria (Congreso de médicos y biólogos catalanes). Y fijaros en la agudeza de Iván Illich, que nos hace ver un matiz importante: salud es nuestra capacidad de adaptación exitosa al medio ambiente e incluye no sólo nuestra capacidad de bienestar, sino también nuestra capacidad de saber manejar el sufrimiento y la angustia.

HACIA UN MODELO MÁS INTEGRAL Y COMPROMETIDO

Veo la salud no como física e individual sino como psicosomática, colectiva, ambiental y planetaria. Por tanto, entiendo la autogestión de la salud no como autocuidado y autocuración individual (un ¡sálvese quien pueda! individualista e insolidario) sino como algo integral, global, complejo e interdependiente.

El modelo biomédico (imperante hoy en día en la industria sanitaria y en la medicina oficial) pretende hacernos creer que todas las enfermedades son de origen físico o biológico (incluso las mentales). En contra de este modelo tenemos otro mucho más integral que nos dice que desde que nacemos hasta que morimos nos influyen para bien o para mal infinidad de factores que se pueden clasificar en tres grupos: físicos (alimentación, ejercicio, ambiente...), psicológicos (autoestima, estrés, autocontrol...) y sociales (familia, educación, política, etc.). Es el modelo biopsicosocial o socioecológico. Aunque este modelo más integral y comprometido es apoyado por la inmensa mayoría de los especialistas en salud pública, en la práctica apenas se le tiene en cuenta ya que la industria farmacéutica presiona muchísimo condicionando la investigación y así puestos los esquemas no cambian y a los profesionales de la salud se nos ha inculcado un modelo biomédico o biológico que nos cuesta cambiar; seguimos soñando tanto como los y las pacientes en esa píldora mágica que curará o al menos controlará esta o aquella enfermedad "intratable".

LA SALUD NO ES COSA DE MEDICOS.

En 1975 Iván Illich hizo una crítica radical a la medicina oficial. Según él la medicina oficial expropia la salud de la gente a través de la medicalización de la vida; es decir, desde que nacemos hasta que morimos cada vez más expertos pretenden ocuparse de cada vez más facetas de nuestra vida: concepción y anticoncepción, embarazo, nacimiento, crianza, adolescencia, sexualidad, problemas personales, prevención, curación, menopausia, vejez e incluso la propia muerte. Esta sanidad tecnocrática nos hace depender de cada vez más bienes, servicios y profesionales; el modelo médico imperante con sus actitudes arrogantes y paternalistas nos vende una salud empaquetada que además nos incapacita. Esto no implica que no necesitemos profesionales de la salud: serán necesarios en muy diversas circunstancias; pero Illich sostiene que debe haber un equilibrio entre lo que podemos hacer por nosotros mismos (autonomía) y lo que nos viene dado de fuera en forma de bienes o servicios (heteronomía). Sin ir mas lejos, después de más de 100 años de existencia todos deberíamos haber aprendido a usar las aspirinas de una forma racional y autogestionaria; y no siempre es así. Todavía miles y miles de personas mueren por hemorragias gástricas causadas por la aspirina.

ENTRE NEGOCIANTES Y CHARLATANES.

Además este modelo biomédico tiene el beneplácito de las multinacionales químico-farmacéuticas que ya se están aliando con las industrias de biotecnología creando gigantes empresas sin escrúpulos las cuales condicionan la mayor parte de la investigación sanitaria que se realiza en el mundo. Ellas apenas investigan los métodos sencillos que nos darían más autonomía (dieta, ayuno, reposo, ejercicio, relajación, higiene postural, la ayuda mutua, alfabetización emocional, etc.).

Con la moda de la salud también se apuntan al mercantilismo de la salud muchas otras empresas que prosperan al amparo de la angustia y la credulidad de la gente. Empresas de dietética, de plantas, de homeopatía, de "productos

milagro", y un sinfín de terapias más o menos esotéricas y facilonas que nos las trae la Nueva-vieja Era y que se ponen de moda como la pólvora. Además como hay mucho paro y en la cultura judeocristiana mucha gente vamos de salvadores por la vida pues la proliferación de terapias (más o menos novedosas o exóticas) está servida. Todo este batiburrillo configura lo que podríamos llamar el gran hipermercado biopsicoespiritual. Sumendi ya se percató hace unos años de la importancia de este asunto y dejó constancia de ello en el Manifiesto por la autogestión de la salud.

EL PODER AUTOCURATIVO DEL CUERPO.

Nuestro organismo es una unidad cuerpomente maravillosa que tiene infinidad de recursos: internos y externos. Aprender a aprovecharlos hoy en día es más fácil debido al desarrollo de numerosas ciencias y al mayor acceso que tenemos a las diversas culturas del planeta de las que podemos aprender mucho.

El cuerpo se autorregula. Crece sabiendo ya desde la primera célula en el vientre de nuestra madre. Su sabiduría inconsciente es imparabile y más tarde alcanzamos la consciencia, lo cual nos hará aún más poderosos. Miles de millones de células sabiamente coordinadas en órganos, aparatos y sistemas armoniosamente integrados entre sí. Aún ignoramos mucho de este funcionamiento fantástico pero ya sabemos que nuestro cuerpo produce innumerables sustancias para su mantenimiento, autodefensa y regeneración: proteínas, hormonas, enzimas, neurotransmisores, etc.

El cuerpo produce por sí mismo casi todas las sustancias que necesita para hacer frente a los estímulos y retos que la vida nos depara: excitantes, sedantes, analgésicos, lubricantes, hidratantes, laxantes, protectores solares, antiinflamatorios, antisépticos, antibióticos, antivíricos, antioxidantes, antitrombóticos, etc. Como el resto de la naturaleza, nuestro cuerpo tiene unos límites, una capacidad de aguante y no podemos dilapidar sus recursos sin dejar de sufrir consecuencias más o menos serias. En la antigua Grecia existía la diosa de la salud, Higeia, que simbolizaba el arte de vivir con dignamente con salud, manteniendo el patrimonio orgánico y aprendiendo a curarse cuando uno o una enfermaba.

Algunas corrientes de medicina naturista como el Higienismo conciben las enfermedades como auténticas crisis autodefensivas y autocurativas que nuestro cuerpo pone sabiamente en marcha ante muy diversas agresiones evidentes o larvadas. Ante una suficiente sobrecarga, una vida insana o agobiante el organismo provoca una crisis autodefensiva. Buen ejemplo son las enfermedades agudas (inflamaciones, infecciones, etc.) que alteran de repente el estado general y entonces el cuerpo recurre al catarro, vómitos, diarreas, fatiga, falta de apetito, fiebre, etc. como formas de llevar a cabo un proceso de limpieza corporal para llevar a cabo los procesos de regeneración celular.

LA IMPORTANCIA DEL SENTIDO COMUN.

Muchas veces ignoramos las "señales" que el cuerpo nos manda y camuflamos los síntomas con pastillas, hierbas, etc. ¿Y si simplemente probáramos a escuchar a nuestro precioso cuerpo?. Pues descansaríamos más, comeríamos menos, viviríamos más relajados y seguramente nos curaríamos mejor. Pero hacer esto en esta sociedad de consumo es casi subversivo, es como transgredir una ley no escrita que nos empuja a consumir más y más bienes y servicios (sean estos oficiales o "alternativos" que para el caso es lo mismo...). Alienados por la sociedad de consumo que nos genera falsas necesidades casi sin darnos cuenta les hacemos el juego a los negociantes de la salud. Claro está que para poder pagar todos esos bienes y servicios tendremos que trabajar duramente en trabajos insulsos y alienantes y así se cierra el círculo vicioso. La Medicina se ha convertido hoy en día en otra religión que nos hace creer que los y las médicos son las únicas personas que saben de salud y que ésta se compra bien envasadita en las farmacias, tiendas de dietética, gimnasios o en las consultas de psicoterapia.

Algunas terapias y corrientes críticas que podríamos considerar inspiradoras del movimiento por la autogestión de la salud (antipsiquiatría, feminismo, ecologismo, salud pública, naturismo e higienismo, grupos de autoayuda, etc.) no tienen ninguna varita mágica para curar las enfermedades (ni las físicas ni las mentales). No hay panaceas para los problemas del ser humano; muchas veces sólo el esfuerzo y la constancia y el aprendizaje combinado con nuestro instinto, inteligencia y sobre todo nuestro sentido común (que supone desalienarse), conforman una digna alternativa autogestionaria y anticonsumista que puede contribuir a aumentar nuestros poderes o capacidades, la dignidad de la gente y de los pueblos.

CAMBIANDO JUNTOS PARA CURAR LA VIDA

En el aspecto psicosocial, cada persona puede hacer mucho por sí misma para cambiar su vida y como comunidad podemos hacer muchas cosas en común para construir una sociedad más justa, ecológica y solidaria.

Esta sociedad nos oprime y confunde de muchas y diversas maneras. Pero de nada sirve quejarnos, patear o resignarnos. Los humanos somos (cuando nos lo proponemos) inteligentes, intuitivos y solidarios; ¡pasemos a la acción!. Ya hay mucha gente en marcha; infinidad de colectivos y algunos movimientos sociales laboran cotidianamente local y/o globalmente para cambiar una sociedad en la que persisten aún innumerables injusticias y problemas planetarios. En una sociedad donde la crisis del valor esfuerzo está provocando diversos problemas de salud individual y colectiva, es una prioridad desperezarse, entrenar la voluntad y globalizar la solidaridad.

Hay un montón de buenos ejemplos que podríamos enumerar para actuar ya en los tres aspectos de la salud: físicos, psicológicos y sociales: desde hacerse vegetariano (o mejorar nuestra dieta), consumir más conscientemente, hacer ejercicio regular, trabajar en lo que queremos, hasta apuntarse a una asociación, apoyar una buena causa, iniciar un proyecto digno

(por pequeño que este sea), pasando por conocernos a nosotros o nosotras mismas, mejorar nuestro autocontrol y relaciones interpersonales. El umbral del tercer milenio es un buen pretexto para coger las riendas de nuestra vida. No nos quedemos "parados", ¡hagamos algo!. Aunque sólo sea pararnos a reflexionar qué tipo de vida hemos llevado y cual es la vida que realmente queremos llevar. Sin prisas, eso sí.

Antonio Palomar
(Junio de 2002)

Artículo aparecido en "ZAINDUZ", revista de
S U M E N D I
Osasunaren autogestiorako elkartea
Asoc. por la autogestión de la salud
Apdo. 5098 Posta kutxatila – 48080 BILBAO
Tel. 944-100-644
Sumendi@euskalnet.net