

AUTOGESTION DE LA SALUD
52 ideas de la tormenta

- 1) Otro mundo es posible, otra salud es posible. La globalización neoliberal, tan insolidaria ella, también entorpece el desarrollo de buenas políticas sanitarias a lo largo y ancho del planeta.
- 2) La salud es una capacidad inherente al organismo; esa capacidad es algo objetivo, pero su definición es una idea y como tal idea es subjetiva, y depende de los valores de una determinada cultura; y las culturas del planeta van cambiando sus valores a lo largo de la historia.
- 3) La cultura de la salud. Hay distintas maneras de vivir pero también de entender la sanidad. Al arrasar pueblos y/o culturas estamos eliminando sabias y originales visiones de la salud, del cuidado, de la curación, del bienestar, del malestar, etc.
- 4) Modelos de salud: demonológico, biomédico, psicologista, psicosomático y ecosocial (biopsicosocial).
- 5) La definición de salud de la OMS (año 1946) la tenemos ya bastante interiorizada de tanto repetirla. Lo malo es que la salud no es un estado sino un proceso, que el malestar o la enfermedad no son malos por sí mismos y que es perfeccionista, además de imposible aspirar a tener un completo estado de bienestar a todos los niveles; es neurótico pretender el paraíso...
- 6) La enfermedad como crisis curativa sabiamente provocada por el organismo.
- 7) Definición de autogestión, una cuestión política (que tenemos más clara que la definición de salud, más alienada y repleta de mitos).
- 8) Tenemos una visión idílica de la salud (plenitud, armonía, equilibrio, vitalidad, completo bienestar). Puesto que el malestar, la enfermedad y la angustia son tan frecuentes y naturales como el bienestar y la salud, habrá que aprender a convivir con ellos, saber soportarlos y gestionarlos sabiamente. Por la cuenta que nos trae.
- 9) Tendemos a confundir salud, sanidad y medicina. Salud es una capacidad inherente; medicina es un arte y una ciencia; la sanidad es el derecho a unos servicios sanitarios bien organizados y dignos.
- 10) SPT (Sanidad para todos): por una sanidad pública, al alcance de todos (Ricos/pobres; Hombres/mujeres; Adultos/niños/ancianos; Norte/Sur). Las multinacionales farmacéuticas no paran de lucrarse con las angustias y enfermedades de la gente. Cohabitan sin ningún problema con sistemas sanitarios insolidarios.
- 11) El culto y la obsesión por la salud adopta hoy en día 3 formas de expresión, aparentemente incompatibles pero en el fondo todas irracionales y obsesivas:
 - a) Sanitarismo de la medicina oficial (Medicina anticipatoria).
 - b) Pijismo o culto a la imagen, a la apariencia: culto al cuerpo, belleza y juventud.
 - c) Idealismo y mito por lo "natural" de las medicinas y terapias alternativas.
- 12) Teología de la medicina. Bajo un barniz científico-matemático se oculta un discurso y unos valores moralistas, que nos van marcando cómo tenemos que vivir.

- 13) Paradojas del gasto sanitario: más sanidad no es igual a más salud (USA gasta muchísimo y no tiene la mejor salud "objetiva"; por el contrario, Jamaica gasta muy poco y tiene unos indicadores de salud (esperanza de vida, etc.) bastante decentes).
- 14) La salud de una población depende sobre todo del modo de vida y de las condiciones ambientales y psicosociales (mucho más que de la asistencia médica).
- 15) Las falsas victorias de la Medicina: la esperanza de vida subió en el Norte en el siglo XX debido a la mejora global de las condiciones de vida.
- 16) Las conquistas de los movimientos sociales tienen mucho que ver con la mejora en la calidad de vida de la gente (sindicalismo, feminismo, ecologismo, etc.)
- 17) El aumento del gasto sanitario es insostenible y nos lleva a la bancarrota.
- 18) Teoría multicausal frente a teoría unicausal.
- 19) La revolución epidemiológica ha descubierto infinidad de factores de riesgo. Ahora tenemos más guías para cuidarnos, curarnos o aliviarnos; y dar menos palos de ciego.
- 20) El paradigma constructivista (postmoderno) ha dejado bastante caduco al modelo biomédico de salud, que peca de todos los defectos de los valores de la modernidad.
- 21) El discurso ecologista se incluye en el paradigma constructivista. La *ecología social*: contra el modelo de desarrollo insostenible. El desarrollismo industrial y tecnocrático también afecta a la Medicina imperante: es una actividad antiecológica e insolidaria.
- 22) MBE: la medicina basada en la evidencia (o mejor aún: basada en pruebas). No sólo necesitamos estudios clínicos o epidemiológicos rigurosos, científicamente fiables, sino que además, con los meta-análisis (estudios de estudios) podemos alcanzar mayor fiabilidad en la investigación.
- 23) El control de los *factores de amplio espectro* (ejercicio, dieta mediterránea, dejar tabaco, etc.): una alternativa a las campañas parciales a que nos tienen acostumbradas las autoridades sanitarias.
- 24) Pérdida de las tradiciones culinarias saludables (dieta mediterránea, japonesa, etc.).
- 25) Medio ambiente y salud (accidentes de tráfico; aire impuro; mucho ruido, cambio climático y epidemias emergentes).
- 26) Se investiga sólo lo que será rentable para las Multinacionales. Cosas que se pueden vender, servicios que se pueden ofrecer, publicidad que genera falsas necesidades.
- 27) Alienación = opresión + engaño (ignorancia); Liberación = consciencia + apoyo.
- 28) Mejor, más sencillo y más barato: muchas veces los métodos no farmacológicos (o no sofisticados) son más eficaces.
- 29) El gran poder autocurativo del organismo. La mayor parte de las enfermedades (inflamaciones, infecciones, diarreas, sarpullidos, congestiones, fiebres, etc.) son autolimitadas; o dicho de otra manera, el cuerpo se suele curar el solito (casi siempre).
- 30) Nuestro concepto de higiene ha degenerado. La diosa Higeia en la antigua Grecia representaba el arte de vivir (la buena y digna vida) además

- del arte de cuidarse implicaba el arte de curarse uno mismo o con apoyo de los allegados; hoy se reduce a limpieza externa y superficial (asepsia).
- 31) La teoría microbiana está en cuestionamiento. La hiperlimpieza, el eliminar los microbios de nuestro cuerpo y de nuestro entorno está generando una epidemia de alergias, de asma y de enfermedades autoinmunes (nuestro concepto de higiene es perverso porque hemos llegado a creer que los microbios y las infecciones son malas (nuestra higiene es perversa, dañina).
 - 32) El batiburrillo de las terapias alternativas es un cajón de sastre bastante desastre (esotérico o acientífico, consumista y con poco compromiso social). Abunda la ingenuidad, la credulidad y las actitudes simplistas. Como en la terapia oficial se busca la panacea o el tratamiento mágico.
 - 33) El mito de la bala mágica y la cultura farmacológica: soñamos con descubrir una pastillita para cada problema. Esta dependencia de fármacos, por añadidura es un buen caldo de cultivo para la epidemia de drogodependencias.
 - 34) Educación y salud. El esfuerzo ya no está de moda: hoy se lleva un falso hedonismo (el placer por el placer). La crianza entre algodones (paternalista, sobreprotectora, infantilizante) está mermando la autoestima de las y los jóvenes. Además, aupados por la cultura farmacológica de la Medicina imperante, las drogodependencias aumentan.
 - 35) Paradoja sueca: la salud mental está empeorando (la epidemia de depresión sigue aumentando, sobre todo en los países con mayor calidad de vida). Las drogodependencias también hacen aumentar los trastornos mentales.
 - 36) Auténticas necesidades humanas y falsas necesidades creadas: el consumismo llega también a la sanidad. ¡Ir todos los años al/a médico o al/a ginecólogo! Una pasada...
 - 37) La salud no se compra ni se vende, pero los recursos sanitarios sí, ¡se mercantilizan!
 - 38) La salud no es cosa de médicos: más participación e interdisciplinariedad. Biocracia: la tecnocracia aplicada a la sanidad; se usurpa nuestro poder individual y colectivo.
 - 39) En la Medicalización de la vida, perdemos autonomía (a favor de la heteronimia). Cada vez hay más tratamientos para "problemas" que no son enfermedades.
 - 40) Psiquiatrización de la vida: terapias para sanos; el crecimiento personal bien envasadito en libros de autoayuda o en mil y un cursillos y terapias; cada vez soportamos peor la frustración y la angustia.
 - 41) Cuando la Medicina no tiene límites (servicios sanitarios inmoderados) más avances científico-técnicos y más intervencionismo suele suponer peor salud, más yatrogenia (efectos secundarios) combinado con mayores dependencias o servidumbres (ya sean éstas económicas, psicológicas o sociales).
 - 42) Autogestión de la salud no equivale a curarse o cuidarse sin medicamentos. Hay enfermedades que no se curan y otras que se controlan difícilmente; además siempre habrá accidentes y urgencias médicas. Cuando no nos quede más remedio que ser heterónomos (depender del exterior) deberemos liberarnos de prejuicios (la medicina oficial es agresiva; los medicamentos son tóxicos, etc.) y estar bien informados para

- usar sabiamente los mejores recursos disponible. Un ejemplo: saber usar aspirinas también puede ser autogestión de la salud.
- 43) Más que datos necesitamos buenas ideas. Cuando no hay sentido común o criterio propio la saturación de datos confunde, nos aliena, genera ignorancia.
 - 44) La escuela de la ignorancia. Al transmitir los peores valores dominantes en la sociedad (por ejemplo, la necesidad de ser competitivos para tener un buen empleo o simplemente un empleo) la escuela está alienando, está generando personas ignorantes, masas de individuos que no piensan por sí mismos.
 - 45) Nos llenamos la boca con 3 grandes palabras en la cultura occidental: Salud, Dinero y Amor. La salud nos es expropiada; la obsesión por el Dinero nos lleva a prostituirnos en empleos insulsos; y el amor posesivo impregnado de lo peor de los valores románticos.
 - 46) ¿La salud es más subjetiva que objetiva? El mito de la cantidad. La contradicción la Medicina actual es que mide la salud por indicadores mensurables, cuantitativos (esperanza de vida, etc.) mientras habla cada vez más de calidad de vida, un concepto un tanto subjetivo.
 - 47) El grado de salud objetiva (ausencia o presencia de síntomas o enfermedades) influye más bien poco en la felicidad o satisfacción vital de una persona o comunidad, que son más bien percepciones subjetivas.
 - 48) El error del psicociologismo (despreciar la influencia de los genes). La genética influye mucho más en el desarrollo de nuestras capacidades (en la salud física y en la mental) que lo que muchos progresistas y/o "alternativos" habíamos imaginado en un principio. Se puede ser de izquierdas siendo evolucionista. (Ver el librito: "Una izquierda darwiniana").
 - 49) Bioespiritualismo o la falsa Salud Holística: muchas de las terapias "alternativas" no son integrales o globales: incluyen lo físico, lo emocional y lo espiritual; pero curiosamente. ¡se olvidan de lo social! ¿Por qué será?... La Nueva Era es muy vieja...
 - 50) Algunas de las epidemias de la civilización occidentalizada actual tienen como factores de riesgo conductas o actitudes mentales fomentadas por el desbocado desarrollismo actual. Por ejemplo, la personalidad tipo A aumenta el riesgo de los infartos cardíacos. Sus rasgos son: competitividad, ambición, dificultad para expresar sentimientos, hiperactividad (trabajar mucho), prisa crónica (convertir en urgentes tareas que no lo son tanto).
 - 51) La tiranía de la salud-belleza produce falsas enfermedades: infelicidad o insatisfacción vital, autoestima regular, calvicie, canicie, gorduras normales (sobrepeso ligero o moderado), músculos normales, celulitis, piel pálida, estrías, venas "feas", poco pecho, pene corto, tetas caídas, culo caído, etc. La medicina, los gimnasios y los gabinetes de psicoterapia son cómplices de alimentar este tipo de neurosis, de este despilfarro de recursos, del pijismo de una belleza "de plástico".
 - 52) La teoría evolucionista (así como la medicina evolucionista) es teleológica, es decir, cree en el sentido (fin, razón de ser) de la evolución, en el sentido de las mutaciones, en el sentido de los síntomas, de las enfermedades. Las enfermedades no son un capricho de la naturaleza.

Antonio Palomar
(Septiembre, 2003)