

SUMENDI CONTRA LA SALUD EXPROPIADA Y EL CONSUMISMO TERAPEUTICO

Sumendi es una asociación ciudadana que surgió en hace 21 años en Euskadi para promover Alternativas para la salud que fuesen autogestionarias. Los primeros fundadores éramos gente de a pie y profesionales de la Medicina naturista que habíamos entrado en contacto con la corriente del Higienismo (también conocida como Higiene Vital o Higiene Natural). Aunque en nuestros primeros años el higienismo tuvo mucho peso, también influyeron en nuestro ideario otras corrientes y movimientos: la Psicología humanista y la Antipsiquiatría, el Movimiento a en defensa de una Nueva Salud Pública. A lo largo de los últimos años han pesado de forma relevante también otros movimientos: feminista, ecologista, anarquista, antiadultista y últimamente el de antiglobalización neoliberal. Y entre los autores que han escrito sobre una salud más autogestionada y una vida menos *medicalizada*, cabe citar a Iván Illich, Valentina Borremans, I.K. Zola y Petr Skrabaneck.

El higienismo es un naturismo (poder curativo de la naturaleza) en el que, a diferencia de la naturopatía más convencional, se le da más importancia a los poderes curativos internos del cuerpo que a los externos (sol, aire, agua, arcilla, plantas, alimentos). Considera que el cuerpo es muy sabio y poderoso y tiene un increíble poder de autodefensa, regeneración y autocuración. Más que remedios externos lo que recalca el higienismo es la economía energética del propio cuerpo. Higiene viene de Higeia, diosa de la salud en la Antigua Grecia; simbolizaba el arte de vivir para cuidar la salud y curarse uno mismo sin depender de los médicos. Para prevenir y curar muchas enfermedades no hay varitas mágicas: sólo se consigue a través de la mejora en los hábitos de vida: alimentación, ejercicio, descanso, no matarse fumando, bebiendo ni con otras drogas, saber manejar el estrés, valorarse a uno mismo, humanizar nuestras relaciones, crear entornos poco contaminados, etc.

Haciendo una síntesis entre las ideas del Naturismo y las ideas de la Medicina hipocrática de los antiguos griegos, algunos médicos naturistas estadounidenses fundaron en la segunda mitad del siglo XIX la Higiene Natural. Para los higienistas las enfermedades no son malas sino que son crisis curativas que provoca el organismo y los síntomas son los caminos que elige para llevar a cabo las labores de autodefensa, limpieza y regeneración. Esto se ve muy claro en las enfermedades agudas (la mayoría de las inflamaciones e infecciones) que duran poco y son autolimitadas; es decir, que el cuerpo se cura el solito: un catarro, una gripe, una diarrea, una bronquitis, un sarampión, una jaqueca, etc. Y no olvidemos que las enfermedades agudas suponen más del 90% de nuestras enfermedades. El higienismo propugna para estas patologías que más que consumir remedios para curarnos lo más rápido posible (plantas, productos dietéticos, arcilla, etc.) lo que tenemos que hacer es ayudar al organismo y eso muchas veces implica dejar de consumir: ayuno, dieta ligera, descanso... ¡y paciencia!

Sumendi es una asociación asamblearia que funciona con comisiones de trabajo. En 1992 debatimos y redactamos nuestro ideario o filosofía común que hemos publicado y lleva por título "Manifiesto por la autogestión de la salud". Los proyectos principales de Sumendi son actualmente: Actualizar nuestra página Web, dar a conocer la Biblioteca de Salud y el Centro de información de Bilbao y relanzar nuestra revista. Durante estos años hemos editado también dos folletos que se han hecho muy populares debido a su fácil lectura: "Curarse uno mismo sin los peligros de los medicamentos" y "Psiquiatría radical" (están también en euskera).

Desde los primeros tiempos a mediados de los 80 en Sumendi hemos evolucionado. Somos más críticos y menos ingenuos. Ahora hacemos más énfasis en los aspectos sociales o psicosociales de la salud: educación, economía, política, historia, cultura, etc.; priorizamos lo colectivo sobre lo individual. Rechazamos el enfoque holístico-espiritual tipo Nueva era esotérica y reivindicamos el modelo de salud sociopsicobiológico, también llamado ecosocial.

Como autogestionar la salud implica tanto como autogestionar la vida (y sin caer en fanatismos ni perfeccionismos) en Sumendi, al igual que a muchos otros colectivos pioneros nos están interesando en los últimos tiempos algunas propuestas y reivindicaciones radicales pero prácticas. Contra la globalización turbocapitalista, globalizemos la solidaridad y el sentido común: en vez de obsesionarnos por la salud reivindicemos la comida y el agua para todos, la vivienda para todos, la educación para todos, el respeto a otras culturas, la sexualidad liberada, las relaciones cooperativas, la crianza autogestionaria (embarazo y nacimiento más humano y autogestionado, lactancia natural, educación desescolarizada,...), la muerte digna y en casa, reducir el consumo y hacerlo más consciente, las redes de trueque, el trabajo creativo, las cooperativas de trabajo asociado y las empresas ecosolidarias que produzcan bienes y servicios realmente necesarios, la vivienda accesible, la okupación de inmuebles, el transporte sin coche, los viajes sin turismo insostenible, etc. En definitiva, la reapropiación de la salud a través de participación ciudadana.

Se da la gran paradoja de que nunca antes como ahora ha habido tanta información sobre salud (y otros temas) y eso no nos da más autonomía ni nos hace más sabios ni felices; a menudo nos confunde más: mil y un terapias, mil y un modas, dietas, etc. La educación es alienante: la escuela merma nuestra curiosidad y creatividad, nos alfabetizamos pero no leemos ni escribimos, nos atiborramos de datos y no desarrollamos pensamiento propio o espíritu crítico. Los líderes y mercaderes de la salud "alternativa" nos venden la moto bien vendida... Y no podría ser de otra manera: nuestra alienación nos empuja a la búsqueda neurótica de la seguridad, del culto a la imagen (al cuerpo, a la belleza, a la juventud). Como somos dependientes del pensamiento políticamente correcto es fácil generarnos falsas necesidades. La autogestión de la salud pasa por que dejemos de ser consumidores dóciles y crédulos.

Creo que en el mundo de la salud no hay panaceas ni métodos milagrosos. Como bien decía Iván Illich, un teórico de la autogestión: "a la necesidad de asistencia médica contrapongo yo el arte de vivir que es a la vez arte de gozar y arte de sufrir". Y para acabar y a riesgo de simplificar este asunto de la salud allá va una fórmula sencilla pero poderosa: salud = conocimiento + apoyo + esfuerzo.

¡Piensa por ti mism@!

Antonio Palomar

(Escrito en 2001; corregido en enero de 2008)