

## Estilos de vida saludables

### Salud y enfermedad en la infancia

Hay que entender la infancia, como la etapa de la vida en que el individuo es un ser humano en formación. El organismo infantil, viene preparado para crecer y desarrollarse sanamente, siempre y cuando, reciba las condiciones adecuadas para ello. Por lo tanto, no deben exponerse prematuramente a situaciones, experiencias, estímulos o alimentos, a los cuales no está preparado, ya que le serán nocivos. Probablemente a edades mayores o en etapa adulta, esta misma situación no generará problemas, ya que, como organismo adulto y maduro, podrá asimilar o resistir de mejor forma cualquier desequilibrio o daño.

Al mirar con estas consideraciones la infancia, esta individualidad crecerá sana, fuerte y feliz, pudiendo desarrollar una estructura física, un organismo vital y una emocionalidad armónica, que le genere herramientas afectivas fundamentales para la vida, tales como el apego seguro y la capacidad de resistencia a la adversidad (resiliencia).

Enfermedad:

Estar enfermo significa que hay un desequilibrio del cuerpo físico, del aparato inmunológico y en alguna medida del mundo emocional. Entonces, al relacionarnos con un niño enfermo, debemos entender esto y actuar de manera de poder, realmente ayudarlo a superar este trance y darle las herramientas a él o ella, y también a los padres, para que juntos **logren un nuevo equilibrio armónico**, de su ser.

### **EL NUEVO PARADIGMA EN SALUD:**

En los últimos 300 años, el paradigma en salud de la medicina occidental, ha estado centrado en la enfermedad, en conocer sus causas, sus mecanismos, tratamientos y prevención. A pesar de los esfuerzos hechos en dominarla, siempre aparecen nuevos desafíos que hacen cada vez más complejo este enfoque.

Hoy asistimos a un cambio de paradigma, apareciendo una nueva forma de mirar el problema, el enfoque se hace ahora en la salud misma. Entonces la nueva pregunta es; ¿que significa tener salud?, debemos ver de que manera es posible buscar la salud, como conseguirla, preservarla y fortalecerla.

El paradigma que ha reinado estos últimos siglos, se ha centrado exclusivamente en atacar la enfermedad con medicamentos, y la industria ha buscado "el medicamento milagroso", dejando de considerar, otros factores tan importantes en la generación de la enfermedad como en su tratamiento. Hoy, ante este cambio de mirada, se reemplaza por esta nueva visión de **buscar estilos de vida que conlleven una vida más saludable**, implicando que, al tomar decisiones en la forma de vivir nuestras vidas, estamos decidiendo directa o indirectamente, que tan sana será nuestra vida.

Este nuevo enfoque se llama Salutogénesis, con unos 40 años de desarrollo en Europa. La atención ya no se sitúa en el individuo que contrae una enfermedad, sino en las personas cercanas, que no se enferman, a pesar de estar al lado de los que si lo hacen. Surge así el preguntarse, por qué individuos con características similares, unos hacen o otros no hacen enfermedades. Porqué en grandes epidemias algunos individuos nunca enfermaron, mientras otros enfermaron gravemente o murieron de dicha epidemia o bien porqué algunos hacen cáncer o diabetes u otra enfermedad crónica y sus parientes cercanos con una vida y genética similar, no enferman.

El mejor ejemplo lo tuvimos recientemente con el covid, el que fue más grave en el adulto mayor, pero algunos de estos enfermaron gravemente y otros de similar condición no enfermaron o por lo menos superaron fácilmente la enfermedad.

Aaron Antonovsky, padre de la Salutogénesis, realizó un estudio con ancianos que fueran particularmente sanos en Israel, y descubrió con sorpresa, que muchos eran sobrevivientes de campos de concentración en la 2ª guerra mundial.

Por otra parte, el psicólogo Abraham Maslow, junto a otros investigadores, provenientes de la Psicología humanista, estudiaron la salud anímica o emocional y encontraron que la gente sana había tenido vivencias espirituales y místicas, con apertura de conciencia o bien, un estado de crecimiento espiritual. Ello ha tomado nuevos impulsos, con el desarrollo de la Psicología Positiva y el concepto de Resiliencia, como factor esencial en la búsqueda y fortalecimiento de la salud individual (ver documento de Apego y humanización del parto).

## **Características de la Salud:**

La Salutogénesis, de acuerdo estas corrientes, ha generado un conocimiento acerca de que es salud y cuales son sus características. Nos dice que la persona saludable tiene 3 características fundamentales:

### **1) En lo Físico:**

Se debe aprender a soportar el cambio, el estrés de la enfermedad, no sólo evitarlo. A través de la transformación continua, se desarrolla la capacidad del individuo de enfrentar situaciones fisiológicas o anímicas nuevas y salir fortalecido.

Visto así, la enfermedad fomenta el desarrollo del sistema inmune, la capacidad de autocuración, por lo que no debe evitarse que enfermemos, ni tampoco, suprimir la presentación de sus síntomas, a toda costa. Debemos hacerle frente al estado febril y/o las dolencias, con ello, nuestro cuerpo, nuestro sistema inmune y nuestro mundo anímico saldrán fortalecidos. Esto resulta particularmente importante en la niñez.

### **2) En lo Psíquico o emocional:**

El sentido de coherencia. El mundo debe ser comprensible, valioso, pleno de sentido y manejable, incluso en situaciones complicadas, es importante aprender a sortear los malos momentos con optimismo y desarrollando un empoderamiento a cerca de mi vida y sus circunstancias. En el niño, esto se forma a través del ejemplo del adulto, que va dando sentido a su propia vida.

El sentido de coherencia en la **Enfermedad**, en la relación médico-paciente, implica que se debe aportar una visión que le permita al individuo, entender la enfermedad en su contexto emocional y de vida. Logrando un mayor conocimiento y una mejor aceptación de esta, junto con permitir un verdadero aprendizaje y cambios en su estilo de vida.

### **3) Resistencia espiritual o Resiliencia:**

Experiencias con lo divino, con lo místico y vivencia del propio yo como ente eterno, dan la vivencia necesaria para desarrollar una confianza en el sentido de la evolución humana y tener resistencia espiritual. La posibilidad de un encuentro con alguien en la infancia, aunque sea una sola persona en toda la vida, que lo conecte con el amor, la sinceridad y el respeto propio y del prójimo, permiten un desarrollo anímico sano, independiente de las circunstancias de vida. Así se despierta la capacidad de resistir la adversidad. Particularmente importante son los conceptos de apego y la propia resiliencia.

## **Cambio de Paradigma Médico**

### **I) La medicina holística en la historia:**

La Historia de la Medicina nos muestra que ya Hipócrates, tenía un discurso en el sentido de ver la enfermedad como un desequilibrio, basado en el principio de ver al ser humano, como entidad física, anímica y espiritual, en armonía con la naturaleza y con los procesos cósmicos. Dentro de los herederos que han desarrollado esta mirada Holística, dentro la cultura occidental, tenemos a Paracelso, Hahnemann, que desarrolló la Homeopatía, a R. Steiner, creador de la medicina Antroposófica, y Edward Bach, que se abre a la curación, a través de las flores de Bach, entre otros muchos sanadores con esta mirada.

La otra vertiente histórica, también heredera de la medicina Hipocrática, es la que desarrolla la medicina alopática, u "oficial" y que siempre desde una mirada materialista, se ha debatido en períodos o tendencias más dogmática o más empírica. Grandes médicos como Galeno, Morgagni, Schwann, Virchow, como en el último tiempo los trabajos de Pasteur, Koch y Fleming, han contribuido a su desarrollo.

## **II) Cambio en el paradigma científico:**

Los Cambio de Paradigma Médico, deben orientarse en 2 sentidos:

### **1) Cambio en la visión de la medicina:**

En los últimos años, la medicina oficial ha ido derivando en una atomización progresiva, que reduce al ser humano, a leyes fisicoquímicas y no considera nada que "no esté probado científicamente". Esta concepción ha sido muy útil al modelo económico imperante y se ha creado una verdadera cultura de consumo médico, muy lejos de los reales valores y reales necesidades del individuo. Por ello, debe incorporarse conceptos de la medicina holística (somos cuerpo en relación a lo anímico espiritual), y ampliar su base de conocimientos hacia otra orden de fenómenos, que no por ser diferentes, carecen de validez. Entender que la realidad que vislumbramos es sólo parte de algo mayor y expresión de una manera particular de pensar la ciencia.

El cambio de mirada en la medicina que viene, debe considerar estas otras formas de hacer medicina, el aporte que hacen las medicinas orientales, ancestrales y las nuevas medicinas llamadas alternativas o complementarias, ello, como parte del desarrollo médico en su globalidad. Porque más que nunca es fundamental incorporar los factores emocionales y espirituales del individuo al paradigma médico y valorar no sólo lo medible como válido, si no también, el conocimiento que surge de la experiencia y de la vivencia personal en la relación con el enfermo y su enfermedad. Ello quedó de manifiesto en la pandemia, ya que el enfoque solo fue a "luchar contra la enfermedad", pero no se consideraron factores emocionales de la población sometida al encierro, cosa que post pandemia está generando problemas de comorbilidad de mucha complejidad en niños, adolescente y ancianos. Las autoridades no cuidaron a la población en diferenciar información de propagación del miedo exagerado, como tampoco se usó este tiempo para realmente promover estilos de vida saludables, prueba de ello es que incluso aumento el consumo de comida chatarra, sabiendo claramente como el miedo y la alimentación son fundamentales en la generación de salud y en la mantención de una buena inmunidad.

## **2) Cambios en el concepto de Enfermedad:**

Debemos entender que la enfermedad, es una oportunidad de resolver un desequilibrio físico-emocional-espiritual. Y que debe acompañarse al enfermo en su curación. Debemos comprender que a nivel corporal, la enfermedad ocurre porque nuestro sistema inmune tiene problemas en reconocer lo propio de lo ajeno. Sólo así, será capaz de establecer una respuesta inmune adecuada en contra de virus, bacterias, hongos, etc., y no hacerlo frente a una molécula del propio organismo o alérgenos inertes, desencadenando una enfermedad inmune en el primer caso y una alergia en el segundo. Ante una enfermedad, depende del sistema inmune el establecer una respuesta adecuada, exagerado o deficiente. De esta forma la enfermedad aparece como un desequilibrio que hay que reestablecer y no debemos empeñarnos en tratarla suprimiendo los síntomas, como se hace hoy día, con todos los "anti", anti-piréticos para la fiebre, con los anti-inflamatorios para la inflamación, etc. que sólo corresponden a la forma en que nuestro organismo se defiende. Lo que debe hacerse es apoyar al aparato inmune para que pueda restablecer el orden alterado. Es por ello, que para evitar los trastornos mencionados debemos favorecer el sistema inmune general y local para su mejor funcionamiento, como también, reconocer el papel que juega lo anímico y lo espiritual, entendiéndolo como lo trascendente, particular y único que hay en el ser, en el desarrollo de la enfermedad.

En el caso del Covid es necesario entender que una pandemia habla de desequilibrios emocionales y en el estilo de vida de la población, por ello, la verdadera prevención de pandemias futuras es hacer cambios profundos en el estilo de vida de occidente, donde las miradas holísticas tienen mucho que aportar.

Finalmente, la Salutogénesis invita a ir tomando decisiones de vida que nos hagan ser personas más saludables a lo largo de nuestra vida, y ello, al ir tomando decisiones en la forma de enfrentarnos y resignificando las fuentes de salud;

- 1) En la salud misma: Como tratamos la enfermedad, desde el miedo o desde la autoconciencia.
- 2) En la alimentación: Cuidarnos de tener una alimentación sana y variada, con alimentos vitales, no industriales, comiendo en el compartir.
- 3) En la educación: Con un amoroso reconocimiento de quienes son realmente nuestros hijos y hijas, para darles lo que necesitan física, emocional y espiritualmente, en colegios donde prime el educar para la libertad y para el amor en acción.
- 4) La Familia: Padres y madres conscientes que ejercen una crianza generando apego seguro y Resiliencia en sus hijos e hijas.
- 5) La Sociedad y la emocionalidad: construir una verdadera cultura de la felicidad. Considerando la reducción del estrés, del miedo, y todo lo relacionado con el mundo del trabajo, desde la perspectiva emocional.
- 6) Habitat: Cuidando la construcción de un hogar con cualidades de amoroso nido, y una relación respetuosa del entorno, ya sea en la ciudad o en el campo, incorporando todo lo relacionado con la ecología y la permacultura.
- 7) Cambios en las Instituciones de Salud Pública: Políticas de salud gubernamentales, que incorporen los conceptos de Humanización en salud pública, lo que implica cambios profundos dentro de dichas instituciones, ya que deben mostrar coherencia y coordinación entre sus distintos servicios, de tal manera que la familia se sienta apoyada, sienta que existe una misma forma de ver y abordar los problemas de salud, centrados en las necesidades del grupo familiar.

Dr. José Antonio Soto L.

