



## FUNDAMENTOS

# Los virus del enfermar



Natividad Povedano Gómez

Médica homeópata, Córdoba, España

Recibido el 25 de mayo de 2014; aceptado el 9 de junio de 2014

### PALABRAS CLAVE

Otras causas de enfermedad;  
Evidencia científica;  
Otras evidencias;  
Actitud ante la enfermedad;  
Autoconocimiento

### Resumen

Mirar el enfermar desde un enfoque más amplio, contemplando cómo puede afectar la vivencia del tiempo, la lucha por la vida o las razones del corazón, entre otras, en la salud. La salud tiene muchas caras, la que tiene que ver con los cuidados médicos es solo una de ellas dentro de esa estructura poliédrica. En este escrito me propongo comentar algunos aspectos que influyen en nuestro estado de salud. No hablaré de la alimentación, el ejercicio físico o el sueño, ya archiconocidos, sino de otros en los que solemos pensar menos y, a mi modo de ver, no menos importantes

© 2014 Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

### KEYWORDS

Scientific evidence;  
Other evidence;  
Attitude to the disease;  
Self-knowledge

### Sickness “viruses”

#### Abstract

To look at illness from a broader approach, examining how it can affect the time experience, the struggle for life, or heart reasons, among others, in health. Health has many sides, and that related to medical care is only one of them within this polyhedral structure. In this article, some aspects that affect our state of health are presented and discussed. It is not about diet, physical exercise or sleep, since they are already well-known, but others that we usually think of less and from the author's point of view, are no less important.

© 2014 Elsevier España, S.L. All rights reserved

\*Autor para correspondencia.

Correo electrónico:natividad.povedano@gmail.com

## La condición humana

En el enfermar del ser humano hay que tener en cuenta su lugar y su posición en el cosmos. La realidad no se nos presenta a los humanos de una manera inexorable como ocurre a las plantas y animales. El animal no modifica nunca la realidad, sigue siempre su mismo curso como lo hace el Sol, la Luna y las estrellas. Solo los humanos, dentro de los límites espacio-tiempo de los que somos conscientes, podemos elegir vías de acceso, caminos por los que transitar en nuestra vida.

Esa potestad humana de elección lleva consigo algo negativo, la sensación de no adecuarse a un medio determinado, como les sucede al animal y la planta; o sea, la permanente necesidad de buscar un lugar propicio, de elegir compañía, etc., haciendo y deshaciendo, inventando, pensando y creando. Y todo ello, sin la certeza de haber acertado, cuestionándose continuamente sus acciones pasadas y, sin descanso, pensando las futuras. Una continua, sostenida tensión le es exigida a la condición humana.

Y la situación que se encuentra el que va creciendo es la de tener que ir cada día afrontando la realidad, la suya y la que le rodea, desde una cierta soledad. Lo que sucede a veces en modos sumamente conflictivos.

El empeño de la realización nos trae más de un problema. Y cada uno, según su entender, acometerá esta hazaña dejándose a veces la piel, los dientes, el corazón...

No le ocurre lo mismo al animal, criatura perfectamente adaptada, que es enteramente lo que es y no pretende ni necesita ser otra cosa, mientras que, como dice Ortega y Gasset, "el hombre tiene que hacerse su propio ser que no recibió dado".

Si naciésemos como los demás seres vivientes con los que compartimos este planeta, siendo ya lo que tenemos que ser sin más que ir creciendo, desarrollándonos por obra y gracia de la madre naturaleza, nuestra disposición a enfermar sería muy diferente.

## El tiempo

El tiempo humano donde la vida se realiza exige responsabilidad, ser conscientes de un pasado, un presente y un futuro y actuar manteniendo el equilibrio de los tres. La filosofía dice que el tiempo no existe, Einstein decía que solo existe en nuestro reloj, "la única razón para que exista es para que no ocurra todo a la vez". Sin tiempo, nuestra historia, nuestro sentido de vida y nuestra percepción de la realidad serían nulas, por eso lo inventamos. Quizá si viviéramos sin esta noción como los animales, no tendríamos estrés.

El estrés tiene que ver con su uso, queremos meter mucho en poco. Con las máquinas hemos ahorrado tiempo, pero nunca hemos sufrido tanta premura y prisas. Mientras más tiempo ahorramos, menos tenemos. Marchamos y respiramos más allá de nuestros límites, salimos de los acordes (acor = con el corazón) que marcan nuestro orden y principio.

Y con el transcurrir vamos acumulando tensiones y sufriremos hipertensión, ansiedad, etc.

El tiempo y sus múltiples maneras de vivirlo, desde la impaciencia a la indiferencia o apatía, todo deja su huella en el ser humano

La muerte, o la conciencia de muerte, es el desencadenante de la falta de tiempo en las personas; sin esa conciencia, el sentido de la vida desaparecería porque no habría un futuro determinado, y desaparecería la sensación de que nos falta vida por vivir.

La falta de tiempo condiciona la actitud ante la enfermedad, cuando esta es pensada como un obstáculo para producir. Y así, la vacuna de la gripe para no faltar al trabajo, los bebés a la guardería, etc. A propósito, un estudio realizado en Zamora ha tratado de cuantificar cuál es el riesgo de los niños que van a la guardería y llega a la conclusión de que tienen un riesgo de entre el doble y el triple que el resto de contraer enfermedades. La culpa, dicen, los virus y bacterias que se contagian unos a otros. ¿Y no será también la separación del medio familiar? Si para cualquier adulto eso es un agravante, para un niño es muy traumático, porque no entiende el por qué ni el para qué de esa separación, para ellos no tiene sentido. No son capaces de vivir bien y sin tensión su adaptación al nuevo entorno. Y claro, el antibiótico no cubre la nostalgia ni el enfado, en cambio la homeopatía buscando un remedio que se adapte a la enfermedad y su causa emocional le podría ayudar, mejorando al mismo tiempo su sistema inmunológico.

Vivimos en un medio enfermizo y perverso, que vulnera todos los procesos naturales, que no tiene en cuenta ese ritmo, cadencia natural del cuerpo.

Se usa artillería pesada: antibióticos, corticoides y demás, que tienen como fin que el cuerpo siga funcionando. Nunca se ha tratado tanto al cuerpo como una máquina.

El tiempo libre también está marcado por una necesidad imperante de moverse, de viajar. Muchas ofertas de ocio, de hacer algo, nos llevan a cada vez menos descanso

Y por último, una anécdota que tiene que ver con el tiempo: una paciente pregunta si soy médica o psicóloga, porque le indico que la consulta dura 90 min. Duda porque cree que los médicos no emplean tanto tiempo. ¡Da que pensar!

## Las relaciones con el entorno

Ese territorio social, que habitamos y nos habita, no es nunca un espacio neutro e indiferente. La sociedad no es un lugar en el que estamos sino en el que somos —en el que nos hacemos y nos deshacemos—, es espacio de poder, de competencia, de unos con otros y también de unos contra otros..., de expresión, pero también de inhibición y represión.

Presiones sociales, dificultades o inercias familiares, deformaciones que pueden provocar la imposibilidad, impiden frecuentemente que la existencia se presente como un horizonte claro, libre y prometedor.

Y todos estos conflictos tan humanos son una buena fuente de trastorno emocional, social y, como consecuencia, de dolor y enfermedad.

## La lucha por la vida

Se dice mucho "la vida no es fácil", y es verdad, se requiere de muchos esfuerzos, de coraje y energía para vivir el día a día. Para ese transcurrir tenemos un aliado interno en nuestro afán de supervivencia, de conserva-

ción, pero este se ve amenazado en distintos momentos, en circunstancias adversas, tan adversas que te hacen decir "mejor me muero". Ante ese trauma tenemos muchas maneras de reaccionar, algunas muy positivas que harán que ese sufrimiento se convierta en aprendizaje, en fortaleza. Otras veces podemos sucumbir y llegar a no poder con la vida, en este caso puede aparecer depresión, angustia...

Y también tenemos el caso de llevar la lucha a tal extremo que somos incapaces de darle una tregua, un descanso. Entonces puede haber insomnio, ansiedad, etc.

Tomando antidepresivos y ansiolíticos se podrán mejorar los síntomas, esos que están hablando de la dificultad con que se encuentra la persona ante el conflicto. Pero, desgraciadamente, al suprimir esos síntomas se quita también la posibilidad de hablar con ellos, de preguntarse los porqués, de buscar vías de salida. Ese esfuerzo, esa reacción positiva necesaria para comprender el problema que lo ha provocado, traería como consecuencia una mejor actitud ante el problema y con ello la disolución poco a poco del síntoma. Más adelante, con el aprendizaje adquirido, los nuevos reveses se encontrarán con un alguien que se sabe la lección y, por tanto, tiene recursos para enfrentar mejor lo que la contingencia de la vida le traiga.

Al fin y al cabo somos el tejido que nuestros actos han ido formando y que dicen cómo hemos llegado a ser, las fibras que han urdido nuestra personal biografía, los rincones en que nuestro cerebro ha aprendido a movilizar o paralizar sus neuronas.

### **"El ser quiere siempre permanecer en su ser"** (Spinoza)

¿Enfermamos cuando nuestro ser no está en su ser? ¿Qué sería lo que podría provocar este deslizamiento? ¿Quizá las tensiones que no le dejan vivir en paz y en equilibrio?, aquellas que surgen desde el centro vital donde yacen nuestros instintos y donde arranca nuestra urgencia y necesidad de persistir.

Estamos viviendo tiempos convulsos, donde impera la razón de las sinrazones, donde gobierna la ignorancia, el parloteo sin más. En estos tiempos, el ser anda un poco perdido o encogido. Y entonces, en estas circunstancias, puede necesitar ayuda médica. ¿Hasta qué punto seremos capaces de aliviar su dolor? ¿De qué manera?

### **"Las razones del corazón que la razón no conoce"** (Spinoza)

En el enfermar hay razones que se nos escapan a pesar de todos los medios complementarios que podamos utilizar los profesionales sanitarios. Una radiografía, un escáner, una analítica no pueden detectar causas emocionales, disgustos, miedos incontrolables, ni siquiera una simple ansiedad. A veces sería más certero buscar la evidencia del corazón antes que la científica. Lo que ocurre es que en nuestra cultura occidental no nos manejamos bien con el corazón. Hablamos buscando lógica, sentido formal a lo que decimos e intentamos que nuestros actos se correspondan con dicha lógica. Pero de vez en cuando se escapa

un suspiro, una lágrima, emociones que escapan al control y desbaratan toda esa compostura tan razonable.

Como nuestras expresiones verbales y nuestros actos están tan cargados de raciocinio, nuestro cuerpo —que no entiende de razones— se expresa a su manera, siempre de una forma visceral: dolor de estómago, estreñimiento, erupciones en la piel, cefaleas, etc. Muchas de estas manifestaciones no siempre tienen patología detrás sino que son solo señales de perturbaciones pasajeras. ¡Y cuán a menudo sufrimos de estas oscilaciones que hacen que no nos sintamos en estado ideal! En otras, el cuerpo parece que está en paz, como decía Gadamer, "el silencio de los órganos".

La medicina alopática parece que no quiere entender las razones del corazón, las olvida, no las tiene en cuenta. Y en la mayoría de los casos, las erradica callando el signo. Pero esto no es silencio saludable, sería más bien supresión, corte de la corriente vital.

La ley de los contrarios y sus binomios ansiedad-ansiolítico, dolor-analgésico, mocos-mucolítico, etc. son maneras de atajar el problema sin buscar caminos de entendimiento y equilibrio.

### **Autodesconocimiento**

El cuerpo, que es nuestro soporte, se percibe como el culpable de nuestros males. Y, lejos de entender el mal, ponemos nuestras energías en suprimirlo, en extirarlo. Muerto el perro se acabó la rabia.

Los pacientes —que son todo menos eso— buscando remedio a sus males, y cuanto antes mejor, ponen su salud en manos de otros, los profesionales sanitarios, que hacemos lo que podemos pero que no siempre es posible. Los enfermos casi exigen que les adivinemos. Desconectados de su cuerpo, no hacen lectura de lo que les pasa, de cómo les pasa, de cómo lo sufren. Enajenados del propio cuerpo, desconocen su lenguaje, lo que dice y cómo lo dice. Lo más simple lo convierten en problema y nunca piensan en cómo podrían ellos solucionarlo. Y muchas veces, no reconocen que sus hábitos dañinos son la fuente misma del problema. Sueñan con un medicamento que les exima de comer bien o de hacer ejercicio. Un ejemplo claro sería el colesterol.

El autoconocimiento en materia de salud saca suspeso. Y los médicos y médicas también suspendemos.

Decía Gadamer que 2 personas, aunque se enfrenten al mismo acontecimiento, no tienen la misma experiencia. Saberse no es lo mismo que conocer ni aprender conceptos. El saber siempre hace experiencia y esta es fundamental para el autoconocimiento.

Podemos conocer muchas cosas, tener muchos datos y mucha información, pero si todo eso no lo pasamos por el tamiz propio seremos meros eruditos de nuestro cuerpo y no nos lo apropiaremos. El saber requiere una destilación lenta y particular de todo lo aprendido. Se adquiere con el modo particular como uno va respondiendo a lo que le va pasando a lo largo de la vida y que va conformando lo que uno es. Igual que cada arruga de la cara, el cuerpo entero va modelándose según su modo particular de vivir, de sufrir, de reaccionar... y se van marcando los rasgos interiores, la huella dactilar de nuestra individual personalidad.

Muchas personas no quieren saber, porque eso les produce dolor, pero el no saber conduce a un tipo de pesar continuo y sin salida, aquel que produce adormecimiento del sentir y del pensar, y son en definitiva estados mortecinos y desvitalizados.

El enfermar tiene una cartografía propia siguiendo el eco de la biografía, de una singularísima y particular historia donde se conjugan la herencia genética que nos alcanza y el torbellino de vivencias, sentimientos, aprendizajes y pasiones que hemos forjado en la vida. Por eso, la expresión “a todo el mundo le pasa”, como si fuera una obviedad que todos tenemos una manera común de sufrir, está equivocada. Más acertada sería la expresión “cuando a mí me hicieron rompieron el molde”.

Lo más maravilloso del ser humano es que desde que nace es único, nunca se volverá a repetir tal acontecimiento. Todo se ha conjugado de tal manera que nos hace ser quienes somos y no otros.

## Evidencia científica

La medicina ha tenido mucho de experimental al hacerse ante una enfermedad sin enfermo, pero no basta el conocimiento universal, tiene que llegar el conocimiento del individuo, de eso que no podía entrar en la ciencia según Aristóteles.

La ciencia ha pretendido siempre la máxima objetividad, el mayor desprendimiento de lo individual, y quizás lo aparta por no saber qué hacer con él.

¿Cómo estudia la ciencia la actitud ante el enfermar? Recientemente, una médica que había superado un cáncer de ovario de muy mal pronóstico nos habló de su experiencia y de lo que hizo para superarlo. En su exposición repetía continuamente, “según evidencia científica”, tan en boga hoy día. Al finalizar la conferencia alguien del

público le preguntó qué es lo que creía que más le había ayudado a superar el cáncer y ella, sin dudarlo, contestó que su actitud ante la enfermedad. Y yo me pregunto ¿es la actitud una evidencia científica?

Porque la actitud no está, como el conocimiento científico, fuera de nosotros sino que no puede separarse del individuo concreto en quien se encarna. Nos configura una personalidad, un carácter, una sensibilidad; en definitiva, una forma humana singular. Y esa singularidad enferma de una manera particular que hay que respetar, conocer y tratar.

La evidencia científica habría que adaptarla, si eso fuera posible.

Me vienen a la memoria unas frases de una versión del juramento hipocrático muy utilizada actualmente en facultades de medicina de países anglosajones, redactada en 1964 por el doctor Louis Lasagna.

“Recordaré que no trato una gráfica de fiebre o un crecimiento canceroso, sino a un ser humano enfermo”.

“Recordaré que la medicina no solo es ciencia, sino también arte, y que la calidez humana, la compasión y la comprensión pueden ser más valiosas que el bisturí del cirujano o el medicamento del químico”.

El día 10 de abril celebramos el nacimiento de Hahnemann, médico artífice de una ciencia y una manera de tratar al ser humano desde su singularidad, contemplando todos los aspectos que pueden influir en su sufrimiento. En la medicina homeopática, el acercamiento al paciente se hace desde otro lugar y el tratamiento también sigue otros caminos, pero, en cualquier caso, buscamos lo mismo y esencial: el bien de los enfermos.

El epitafio que Hahnemann eligió para su tumba era “No viví en vano”. Ojalá que los que seguimos su estela podamos decir lo mismo al final de nuestros días.