



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 nació 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 sufrimos 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-

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3102789>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3102789>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)