

AUTOGESTIÓN COTIDIANA
DE LA SALUD

AUTOGESTIÓN COTIDIANA DE LA SALUD

Coordinan la edición: Javier Encina, Emiliano Urteaga
y Ainhoa Ezeiza

Editan:

Volapük Ediciones. A.C. Libros Volapük
www.volapukediciones.blogspot.com.es

Seminario de Ilusionistas Sociales
de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU)
www.ehu.eus/ism

UNILCO-espacio nómada
Universidad Libre para la Construcción Colectiva
www.ilusionismosocial.org

Colectivo de Ilusionistas Sociales
autogestion.ilusionismosocial.org

Diseño de cubierta: Dulce Hernández

Fotografía de portada: Huerto del Patio Maravillas en el solar de
Antonio Grilo (fragmento). Autor: r2hox
<https://www.flickr.com/photos/rh2ox/>

Maquetación: Dulce Hernández

Correcciones: Ainhoa Ezeiza y Javier Encina

Ilustraciones *Preámbulo*, *Ambulando*, *Nomadeando* y *Epiámbulo*:

Á. Omar Martínez Alonso. omar.mtz.alonso@gmail.com

Haikus *Preámbulo*, *Ambulando*, *Nomadeando* y *Epiámbulo*:

Estefanía Zardoya

Primera edición: mayo 2018, Guadalajara.

Impresión: Ulzama Digital (Huarte, Navarra)

Deposito Legal: GU 94-2018

ISBN: 978-84-947515-2-3



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-SinObraDerivada 4.0 Internacional.

N. de E.: Artículo aparecido en «ZAINDUZ» en Junio de 2002, revista de SUMENDI, Asociación por la Autogestión de la Salud, una organización popular para la organización y la autogestión de la salud. SUMENDI es un volcán de alternativas para vivir, una inquietud poderosa que bulle subterránea desde hace años y que ahora surge con fuerza para salir a la superficie y servir de abono para un futuro mejor... Somos una organización que tuvo su origen en Marzo de 1986, con un funcionamiento asambleario. Grupos locales conectados entre sí a modo de «redes de contacto». Pluralista e independiente de todo grupo político y religioso. Tod@s l@s que armonicen con las ideas expresadas en este manifiesto están invitad@s a unirse a este esfuerzo. Nos gustaría que SUMENDI fuera un lugar de encuentro no solo entre ciudadan@s, sino también la oportunidad para acortar distancias entre usuari@s y trabajador@s de la sanidad. www.sumendi.org/castellano/Filosofia.html

Por la autogestión de la salud*

Antonio Palomar

La salud está de moda. Nunca antes como hoy se ha hablado tanto y desde tantos puntos de vista sobre vida sana, medicina, curación, calidad de vida, etc. Información no nos falta; más bien nos sobra. Hay demasiada basura informativa que va creando nuevos mitos y mucha confusión; esto es debido en buena parte a una gran falta de espíritu crítico y a que no tenemos unas mínimas bases de educación para la salud. Incluso se podría decir que a pesar de tanta información, somos en la práctica analfabetos sanitarios. Cualquiera nos puede venir con un cuento y nos lo creemos o bien pasamos de todo justificándonos con alguna frase del tipo «¡de algo hay que morir!» o «¡a vivir, que son dos días...».

La autogestión de la salud es una corriente de pensamiento crítico compleja y que ha bebido y bebe de muchas fuentes. La idea es que cada persona y cada comunidad sean cada vez más autónomas, ecológicas y solidarias. De Illich cogemos su crítica radical a la medicina occidental, de la medicina oficial nos gusta el movimiento a favor de la salud pública y para tod@s; de la medicina alternativa nos gusta la idea higienista del poder autocurativo del cuerpo; del ecologismo lo cogemos casi todo; en salud mental nos gusta la antipsiquiatría que lucha por los derechos humanos de los y las enfermas mentales; y por supuesto apoyamos (con matices) a los movimientos sociales antiautoritarios o antipatriarcales, que para el caso es lo mismo: antirracista, sindicalista, feminista, antimilitarista, de liberación sexual, okupa, contra la opresión Norte-Sur, antiadultista y demás.

¿De qué salud hablamos?

Muy diversos autores y autoras han estudiado y filosofado sobre el concepto de salud. Voy a citar algunas definiciones que a mí personalmente me han gustado:

La salud es la capacidad que tenemos los humanos de vivir en armonía con nosotros mismos, con la otra gente y con el resto de la naturaleza e incluye nuestra capacidad de amar, de comprender el mundo en el que vivimos y de gozar de todo lo que la vida nos ofrece (Claude Steiner). Salud es una manera de vivir cada vez más autónoma, gozosa y solidaria (Congreso de médicos y biólogos catalanes).

Y fijaos en la agudeza de Iván Illich, que nos hace ver un matiz importante: salud es nuestra capacidad de adaptación exitosa al medio ambiente e incluye no solo nuestra capacidad de bienestar, sino también nuestra capacidad de saber manejar el sufrimiento y la angustia.

Hacia un modelo más integral y comprometido

Veo la salud no como física e individual sino como psicosomática, colectiva, ambiental y planetaria. Por tanto, entiendo la autogestión de la salud no como autocuidado y autocuración individual (un *¡sálvese quien pueda!* individualista e insolidario) sino como algo integral, global, complejo e interdependiente.

El modelo biomédico (imperante hoy en día en la industria sanitaria y en la medicina oficial) pretende hacernos creer que todas las enfermedades son de origen físico o biológico (incluso las mentales). En contra de este modelo tenemos otro mucho más integral que nos dice que desde que nacemos hasta que morimos nos influyen para bien o para mal infinidad de factores que se pueden clasificar en tres grupos: físicos (alimentación, ejercicio, ambiente...), psicológicos (autoestima, estrés, autocontrol...) y sociales (familia, educación, política, etc.). Es el modelo biopsicosocial o socioecológico. Aunque este modelo más integral y comprometido es apoyado por la inmensa mayoría de los especialistas en salud pública, en la práctica apenas se le tiene en cuenta ya que la industria farmacéutica presiona muchísimo condicionando la investigación y así puestos los esquemas no cambian y a los profesionales de la salud se nos ha inculcado un modelo biomédico o biologista que nos cuesta cambiar; seguimos soñando tanto como los y las pacientes en esa píldora mágica que curará o al menos controlará esta o aquella enfermedad «intratable».

La salud no es cosa de médicos

En 1975 Iván Illich hizo una crítica radical a la medicina oficial. Según él la medicina oficial expropia la salud de la gente a través de la «medicalización de la vida»; es decir, desde que nacemos hasta que morimos cada vez más expertos pretenden ocuparse de cada vez más facetas de nuestra vida: concepción y anticoncepción, embarazo, nacimiento, crianza, adolescencia, sexualidad, problemas personales, prevención, curación, menopausia, vejez e incluso la propia muerte. Esta sanidad tecnocrática nos hace depender de cada vez más bienes, servicios y profesionales; el modelo médico imperante con sus actitudes arrogantes y paternalistas nos vende una salud empaquetada que además nos incapacita. Esto no implica que no necesitemos profesionales de la salud: serán necesarios en muy diversas circunstancias; pero Illich sostiene que debe haber un equilibrio entre lo que podemos hacer por nosotros mismos (autonomía) y lo que nos viene dado de fuera en forma de bienes o servicios (heteronomía). Sin ir más lejos, después de más de 100 años de existencia todos deberíamos haber aprendido a usar las aspirinas de una forma racional y autogestionaria; y no siempre es así. Todavía miles y miles de personas mueren por hemorragias gástricas causadas por la aspirina.

Entre negociantes y charlatanes

Además este modelo biomédico tiene el beneplácito de las multinacionales químico-farmacéuticas que ya se están aliando con las industrias de biotecnología creando gigantes empresas sin escrúpulos, las cuales condicionan la mayor parte de la investigación sanitaria que se realiza en el mundo. Ellas apenas investigan los métodos sencillos que nos darían más autonomía (dieta, ayuno, reposo, ejercicio, relajación, higiene postural, la ayuda mutua, alfabetización emocional, etc.).

Con la moda de la salud también se apuntan al mercantilismo de la salud muchas otras empresas que prosperan al amparo de la angustia y la credulidad de la gente. Empresas de dietética, de plantas, de homeopatía, de «productos que trae la Nueva-Vieja Era» y que se ponen de moda como la pólvora. Además, como hay mucho paro y en la cultura judeocristiana mucha gente vamos de salvadores por la vida,

pues la proliferación de terapias (más o menos novedosas o exóticas) está servida. Todo este batiburrillo configura lo que podríamos llamar el gran hipermercado biopsicoespiritual. *Sumendi* ya se percató hace unos años de la importancia de este asunto y dejó constancia de ello en el «*Manifiesto por la autogestión de la salud*».

El poder autocurativo del cuerpo

Nuestro organismo es una unidad cuerpo-mente maravillosa que tiene infinidad de recursos: internos y externos. Aprender a aprovecharlos hoy en día es más fácil debido al desarrollo de numerosas ciencias y al mayor acceso que tenemos a las diversas culturas del planeta de las que podemos aprender mucho.

El cuerpo se autorregula. Crece sabiendo ya desde la primera célula en el vientre de nuestra madre. Su sabiduría inconsciente es imparable y más tarde alcanzamos la consciencia, lo cual nos hará aún más poderosos. Miles de millones de células sabiamente coordinadas en órganos, aparatos y sistemas armoniosamente integrados entre sí. Aún ignoramos mucho de este funcionamiento fantástico pero ya sabemos que nuestro cuerpo produce innumerables sustancias para su mantenimiento, autodefensa y regeneración: proteínas, hormonas, enzimas, neurotransmisores, etc.

El cuerpo produce por sí mismo casi todas las sustancias que necesita para hacer frente a los estímulos y retos que la vida nos depara: excitantes, sedantes, analgésicos, lubricantes, hidratantes, laxantes, protectores solares, antiinflamatorios, antisépticos, antibióticos, antivíricos, antioxidantes, antitrombóticos, etc. Como el resto de la naturaleza, nuestro cuerpo tiene unos límites, una capacidad de aguante y no podemos dilapidar sus recursos sin dejar de sufrir consecuencias más o menos serias. En la antigua Grecia existía la diosa de la salud, Higeia, que simbolizaba el arte de vivir dignamente con salud, manteniendo el patrimonio orgánico y aprendiendo a curarse cuando uno o una enfermaba.

Algunas corrientes de medicina naturista como el Higienismo conciben las enfermedades como auténticas crisis autodefensivas y autocurativas que nuestro cuerpo pone sabiamente en marcha ante muy diversas agresiones evidentes o larvadas. Ante una suficiente

sobrecarga, una vida insana o agobiante el organismo provoca una crisis autodefensiva. Buen ejemplo son las enfermedades agudas (inflamaciones, infecciones, etc.) que alteran de repente el estado general y entonces el cuerpo recurre al catarro, vómitos, diarreas, fatiga, falta de apetito, fiebre, etc. como formas de llevar a cabo un proceso de limpieza corporal para llevar a cabo los procesos de regeneración celular.

La importancia del sentido común

Muchas veces ignoramos las «señales» que el cuerpo nos manda y camuflamos los síntomas con pastillas, hierbas, etc. ¿Y si simplemente probáramos a escuchar a nuestro precioso cuerpo? Pues descansaríamos más, comeríamos menos, viviríamos más relajados y seguramente nos curaríamos mejor. Pero hacer esto en esta sociedad de consumo es casi subversivo, es como transgredir una ley no escrita que nos empuja a consumir más y más bienes y servicios (sean estos oficiales o «alternativos» que para el caso es lo mismo...). Alienados por la sociedad de consumo que nos genera falsas necesidades casi sin darnos cuenta les hacemos el juego a los negociantes de la salud. Claro está que para poder pagar todos esos bienes y servicios tendremos que trabajar duramente en trabajos insulsos y alienantes y así se cierra el círculo vicioso. La Medicina se ha convertido hoy en día en otra religión que nos hace creer que los y las médicos son las únicas personas que saben de salud y que esta se compra bien envasadita en las farmacias, tiendas de dietética, gimnasios o en las consultas de psicoterapia.

Algunas terapias y corrientes críticas que podríamos considerar inspiradoras del movimiento por la autogestión de la salud (antipsiquiatría, feminismo, ecologismo, salud pública, naturismo e higienismo, grupos de autoayuda, etc.) no tienen ninguna varita mágica para curar las enfermedades (ni las físicas ni las mentales). No hay panaceas para los problemas del ser humano; muchas veces solo el esfuerzo y la constancia y el aprendizaje combinado con nuestro instinto, inteligencia y sobre todo nuestro sentido común (que supone desalienarse), conforman una digna alternativa autogestionaria y anticonsumista que puede contribuir a aumentar nuestros poderes o capacidades, la dignidad de la gente y de los pueblos.

Cambiando juntos para curar la vida

En el aspecto psicosocial, cada persona puede hacer mucho por sí misma para cambiar su vida, y como comunidad podemos hacer muchas cosas en común para construir una sociedad más justa, ecológica y solidaria.

Esta sociedad nos oprime y confunde de muchas y diversas maneras. Pero de nada sirve quejarnos, patalear o resignarnos. Los humanos somos (cuando nos lo proponemos) inteligentes, intuitivos y solidarios; ¡pasemos a la acción! Ya hay mucha gente en marcha; infinidad de colectivos y algunos movimientos sociales laboran cotidianamente local y/o globalmente para cambiar una sociedad en la que persisten aún innumerables injusticias y problemas planetarios. En una sociedad donde la crisis del valor esfuerzo está provocando diversos problemas de salud individual y colectiva, es una prioridad desmerezarse, entrenar la voluntad y globalizar la solidaridad.

Hay un montón de buenos ejemplos que podríamos enumerar para actuar ya en los tres aspectos de la salud: físicos, psicológicos y sociales: desde hacerse vegetariano (o mejorar nuestra dieta), consumir más conscientemente, hacer ejercicio regular, trabajar en lo que queremos, hasta apuntarse a una asociación, apoyar una buena causa, iniciar un proyecto digno (por pequeño que este sea), pasando por conocernos a nosotros o nosotras mismas, mejorar nuestro autocontrol y relaciones interpersonales. El umbral del tercer milenio es un buen pretexto para coger las riendas de nuestra vida. No nos quedemos «parados», ¡hagamos algo! Aunque solo sea pararnos a reflexionar qué tipo de vida hemos llevado y cuál es la vida que realmente queremos llevar. Sin prisas, eso sí.

ANEXO: MANIFIESTO por la autogestión de la salud. *SUMENDI.*

Contra una Medicina que mitifica a la ciencia, se vende a las Multinacionales, nos trata de forma paternalista (cuando no autoritaria) y ante la confusión de muchas terapias «alternativas», acientíficas, esotéricas, consumistas y sin compromiso social, reivindicamos una nueva cultura de la salud desmedicalizada donde cada persona, grupo o comunidad busquen maneras de vivir diversas, interdependientes y cada vez más autónomas, ecológicas, gozosas y solidarias.

Introducción

Toda organización ciudadana se sustenta en base a unos valores comunes compartidos. De ahí la necesidad del Manifiesto Ideológico de SUMENDI, que después de varios borradores, ya hemos consensuado. Este texto, que os servirá de guía para la acción organizada, también podremos utilizarlo como base para la reflexión, el debate y para preparar el terreno a futuras aportaciones, re-visiones y propuestas alternativas. Lo que sigue es lo que nos une (más o menos) a la gente que apoyamos SUMENDI.

Apostamos por la autogestión personal y comunitaria de la salud. Concebimos la salud como una manera de vivir cada vez más autónoma, gozosa, solidaria y como esa original vitalidad propia de cada persona, cada comunidad y cada cultura que tiende a buscar la armonía consigo misma, con las demás y con el resto de la naturaleza.

Este manifiesto se difundirá ampliamente a personas, colectivos, asociaciones ciudadanas, movimientos sociales, profesionales, organismos públicos... Somos conscientes de que gran parte de nuestras ideas son compartidas por diversos sectores sociales; otras son más originales o menos conocidas. Pensamos que todas ellas son necesarias, poderosas y liberadoras. Os invitamos a que las conozcáis y, si os sentís identificad@s, os acerquéis a SUMENDI. Necesitamos todo tipo de apoyos. Sabemos que hay mucha más gente que está en nuestra onda. A todas las personas que leéis el manifiesto os animamos a que seáis nuestr@s aliad@s para cambiar la vida, la vida de tod@s...

1. Tenemos motivos para estar loc@s y enfermar

A las inclemencias climatológicas y catástrofes naturales, la «civilización» ha añadido otras condiciones adversas que dificultan nuestro bienestar. Nuestra infancia (e incluso nuestro periodo prenatal) dejó mucho que desear: poco respeto, falta de confianza y atención, apenas muestras de aprecio, embarazos no deseados, partos traumáticos... Nuestr@s padres, madres, maestr@s, educador@s religiosos@s... nos transmitieron su confusión y algunos de los daños que recibieron ell@s de pequeños.

Criad@s en ambientes autoritarios, recibimos una educación basada en la culpa y el castigo. No es de extrañar que ahora nos sintamos culpables, insignificantes, desconfiad@s... Los métodos para adquirir conocimientos nos han hecho sufrir tanto que han mermado nuestra curiosidad natural y limitado nuestras ganas de aprender, experimentar, estudiar, leer, escribir... No hemos tenido oportunidad de dar rienda suelta a nuestros disgustos. Se nos ha hecho sentir vergüenza y miedo por los procesos naturales de desahogo: llorar, temblar, rabiar, estirarse... Es así que vamos acumulando sufrimientos que no nos dejan estar a gusto.

A menudo nos encontramos descontent@s, desanimad@s, asustad@s, agresiv@s, intranquil@s... e intentamos aliviar nuestr@s malestares con la comida, el alcohol, el tabaco y otras drogas dañinas. Nos cuesta estar quietos, queremos hacer muchas cosas y deprisa. No descansamos lo suficiente y nos dopamos con estimulantes para engañar la fatiga. Los medios de comunicación bombardean nuestros sentidos con mensajes engañosos que confunden y nos crean falsas necesidades. La cultura sexista y patriarcal rebaja a la mujer a ciudadana de segunda clase, mientras que a los hombres los hace duros e insensibles. Nos enfrenta a ambos sexos estropeando así una buena convivencia. Desde la infancia y la adolescencia se reprime nuestra condición de seres sexuados y placenteros. Algo tan inocente, natural y humano como la sexualidad se vive como vergonzoso, culpabilizante y obsesivo.

Con demasiada frecuencia nos sentimos aislad@s y distantes. Apenas satisfacemos nuestra necesidad de contacto físico. Nos mostramos indiferentes hacia los demás o entramos en conflictos: malas caras, agresiones verbales, gestuales y físicas; incluso, hasta llegar a matarnos. Miles de jóvenes somos obligados a hacer el servicio militar, donde sufrimos las mayores humillaciones. Intereses comerciales,

raciales, religiosos... llevan a los pueblos a enfrentamientos armados que desprecian la vida humana y ponen en peligro la supervivencia del planeta. No se respetan los derechos humanos. Se discrimina por el color de la piel, la clase social, la procedencia, el sexo, la edad o las creencias. Ancian@s y minusválid@s caen en el olvido o menosprecio. Las cárceles desquician y favorecen aún más la delincuencia y el resentimiento. Hay quienes padecen persecución, exilio, tortura y encarcelamiento por motivos políticos. Otr@s son discriminad@s por su enfermedad (SIDA, enferm@s mentales...).

Muchas personas no tienen oportunidad de trabajar para cubrir sus necesidades económicas básicas. Otras arriesgan su salud por las malas condiciones de trabajo. Somos much@s l@s que carecemos de una vivienda digna y de unos adecuados medios de transporte. Viejos pueblos viven sometidos por los Estados modernos, siendo despojados de sus derechos de autogobierno y despreciados en su cultura, sus creencias, su lengua. Los países del Norte productivista-consumista explotan sin escrúpulos a los del Sur «subdesarrollados». Mientras un@s poc@s derrochan los recursos de la Tierra, buena parte de la Humanidad vive en la miseria. Una minoría se enriquece a costa de los esfuerzos de los demás. Es el dinero el que tiene la última palabra a la hora de tomar decisiones, más que el bienestar de tod@s. Aunque somos un pedacito de Naturaleza, vivimos y nos sentimos separad@s de ella, aglomerad@s en grandes ciudades llenas de polución y de ruidos.

El agua, la Tierra y nuestros alimentos cada vez están más contaminados por sustancias químicas y radioactivas, que no solo afectan a la salud mental de la actual generación, sino también a las venideras, al dañar nuestro material genético. Estamos produciendo serios desequilibrios ecológicos que están llegando a afectar al clima y al entorno. La sociedad de consumo nos hace meter en el cuerpo mucha más comida de la necesaria. Demasiada cantidad y de baja calidad (alimentos concentrados, refinados, con aditivos químicos no siempre inocuos...). Mientras, buena parte de la Humanidad carece de alimentos o lo poco que tienen esta en malas condiciones por no disponer de medios de conservación. Se nos ofrece una diversión alienante basada en el consumo, relegándonos a simples espectador@s pasiv@s. Muchos de los entretenimientos atentan contra la salud humana o animal (deporte competitivo, caza, pesca, toros...). Apenas jugamos y nos divertimos de verdad.

La expresión artística ha quedado relegada al círculo de l@s «artistas». No es de extrañar que, en semejantes condiciones de vida, no funcionemos bien. Realmente nuestros organismos están dando muestras de resistencia y sabiduría, al no enfermarse más frecuentemente. Pero, aún cuando la enfermedad no sea palpable, no disfrutamos plenamente de nuestro potencial de vida. Esta relación de condiciones adversas a nuestro bienestar no es completa ni excluyente. Otros factores influyen directa o indirectamente en nuestra salud.

2. Cuando el remedio es peor que la enfermedad

En esta sociedad que no responde a las necesidades de todos los seres humanos y nos maltrata sistemáticamente... ¿qué papel juega la medicina? Sin duda que en muchas ocasiones nos evita la muerte, alivia nuestros malestares y nos ayuda a recuperar la salud. Pero también es cierto que tiene sus aspectos perjudiciales y peligrosos. Colabora con la sociedad opresiva. La medicina es utilizada como un instrumento más (al igual que la política, el ejército, la religión, la educación, los medios de comunicación...) para perpetuar esta situación. También es el «opio del pueblo» al explicar las enfermedades de forma engañosa y confusa, como si las condiciones adversas en las que vivimos no tuvieran nada que ver con nuestras dolencias. Se achacan nuestros males a factores invisibles (microbios), incontrolables (herencia), de «origen desconocido», quedando así enmascaradas las agresiones cotidianas de nuestra vida.

Se nos hace creer que no es necesario cambiar nada para librarnos de las enfermedades. Todo se va a solucionar gracias al descubrimiento de milagrosos medicamentos que acabarán con nuestros males. No se ocupa de la salud sino de la «enfermedad». El sistema sanitario pone casi todos sus esfuerzos y recursos materiales y humanos en curar o tratar enfermedades pero no en proporcionar la salud. La medicina hospitalaria, cara y sofisticada, se sigue llevando la mayor parte del pastel presupuestario. Esta inercia, aparte de ser antieconómica, no es en absoluto inteligente.

Y no pedimos tanto la cacareada medicina preventiva, que sigue con el mismo concepto negativo de salud (igual a ausencia de enfermedad). Se siguen haciendo campañitas parciales para cada tipo de enfermedad sin tener una visión global de la salud de la población. Queremos que,

de una vez por todas, el sistema sanitario empiece a potenciar la salud más que a evitar y combatir obsesivamente la enfermedad y la muerte. Reprime los síntomas dejando intocables las causas. Sin embargo, las mismas causas acaban produciendo los mismos efectos, con las consiguientes recaídas y cronificaciones. Además, muchas veces, los síntomas son protestas del organismo (cuerpo-mente) ante un ritmo de vida insostenible. Suprimiendo los síntomas, la Medicina nos ayuda a soportar lo que más nos daña, colaborando con nuestro deterioro. En muchas ocasiones el síntoma, aunque molesto, es una respuesta inteligente de autocuración. Cortándolo estamos obstaculizando el retorno a la salud. Anula la capacidad de pensar y decidir de las personas.

El médico o la médica sigue jugando el papel de «brujo de la tribu», que asusta o impresiona a la gente para así manipularla mejor. Se nos pretende curar como al ganado, sin contar para nada con nosotr@s. Se promueve la confianza ciega en l@s profesionales de la Medicina y la desconfianza en nuestros propios recursos. Se nos intenta impresionar con conocimientos complejos y lenguaje incomprensible y así mantenernos al margen. Cada vez somos menos dueñ@s de nosotr@s mism@s y no nos atrevemos a pensar ni a decidir nada por nuestra cuenta. Desde el nacimiento hasta la muerte, toda nuestra vida pretende estar bajo el control médico. Para todo hay que consultar a l@s especialistas. Es así como creamos personas dependientes, inseguras y acomplejadas. Los fármacos contaminan y dañan nuestra salud. Cada vez se consumen más medicamentos y por eso hay cada vez más gente que enferma y muere a causa de sus efectos secundarios. La mayoría de los tratamientos están basados en introducir en el cuerpo sustancias extrañas, y esto no está libre de peligros.

Por otro lado, la industria químico-farmacéutica es una fuente importante de contaminación del medio ambiente. Es esta misma industria la que experimenta sin escrúpulos con «animales de laboratorio». Favorece la drogodependencia. Se nos quiere hacer creer que todo se soluciona consumiendo algún producto milagroso. Como si librarse de nuestros males se redujera a apretar un botón, sin cuestionarse en absoluto nuestras creencias, actitudes y hábitos. Nos acostumbramos a meternos píldoras mágicas sin pararnos a pensar y usar nuestros propios recursos. Negocia con la salud de la gente. En una sociedad en la que impera el afán de lucro, ¿por qué se iba la Medicina a librar de ello? La industria médico-farmacéutica es una de

las más poderosas económicamente, dominando las investigaciones e influyendo enormemente en las Universidades y en la información que llega a l@s profesionales de la Medicina. La enfermedad es una importante fuente de lucro. Gran parte del dinero que nos gastamos en sanidad va a parar a las arcas de la industria del fármaco.

También daña a l@s médic@s y demás profesionales sanitari@s. Aunque el médico o la médica lleguen a ocupar una buena posición social, no se libran del maltrato de una sociedad inhumana. Las relaciones jerárquicas y la competitividad que imperan entre los trabajadores de la sanidad, y la gran responsabilidad que pone la sociedad en ell@s, hacen que su trabajo no sea una fuente de satisfacción. Las elevadas tasas de alcoholismo y suicidios dentro de la «clase médica» son una muestra de ello. Además, cualquier día ell@s mism@s o cualquiera de sus seres queridos enfermarán y tendrán que soportar la irracionalidad del sistema sanitario. Los síntomas o «trastornos» psicológicos y sociales son también procesos de protesta, de defensa o esfuerzos inteligentes de autocuración personal y colectiva. La insatisfacción de los profesionales es un síntoma de la inadecuación entre el modelo oficialmente establecido y las necesidades de l@s trabajador@s.

3. Atención con las medicinas alternativas

Ante este estado de cosas en la medicina oficial entendemos como lógico y necesario que se hayan desarrollado diversos movimientos, sistemas y terapias alternativas. Valoramos positivamente el esfuerzo de personas, profesionales y grupos que, saliéndose de los esquemas trillados y de los dogmas establecidos, se esforzaron y se esfuerzan por comprender desde otros puntos de vista las causas y las soluciones a los malestares del ser humano. No debemos caer, sin embargo, en extremismos ni fanatismos pretendiendo estar en posesión de la verdad absoluta. Pensamos que no todo lo «alternativo» realmente lo es. El hecho de que sea un método «nuevo», «ancestral», «natural»... no es motivo suficiente para considerarlo bueno para nuestra salud. Tendemos a veces a mitificar y a fanatizarnos. Muchas de estas terapias «alternativas» conservan algunos aspectos dañinos, al igual que la Medicina oficial: NO cuestionan a fondo esta civilización inhumana y antiecológica; y, por lo tanto, no combaten lo que realmente nos está dañando.

A veces achacan nuestros malestares a factores que se escapan a nuestro control. Por ejemplo, aún suponiendo que la posición de los astros al nacer... influyan en nuestra salud, no debemos permitir que esto nos distraiga y nos evada de enfrentar la cruda realidad, la cual sí que podemos cambiar. Alivian los síntomas, sin cuestionar las creencias y hábitos erróneos, e ignoran que quizá ese síntoma es el propio proceso autocurativo del organismo. Crean nuevas dependencias a nuestros profesionales, sin estimular la capacidad de pensar y decidir por nosotr@s mism@s.

A veces sus conocimientos son aún más inaccesibles, enigmáticos, misteriosos, incomprensibles y, por lo tanto, hace falta más dosis de «fe ciega» para creer en planteamientos a los que un@ no puede llegar por sí mism@. L@s enferm@s siguen sin tener protagonismo en su curación. Todo depende del «sabio profesional». L@s pacientes o usuari@s quedan anulad@s. pasiv@s, dejándose hacer. No siempre son inofensivas y libres por efectos secundarios. Lo «natural» no es siempre bueno y lo «artificial» no es siempre nocivo. Por ejemplo, las plantas (incluso algunas comestibles) suelen llevar toxinas naturales más o menos peligrosas.

Por otra parte, la ropa, la calefacción y la vivienda, aunque son «artificiales», son muy vitales porque nos protegen de las inclemencias climatológicas. Se da mucha más importancia a los recursos externos que a los propios recursos, favoreciendo la idea de las curaciones milagrosas (cómodas e instantáneas). Nuevos negocios disfrazados de verde. El afán de lucro se aprovecha de la desesperación y angustia de l@s enferm@s para conseguir nuevos beneficios económicos.

4. Necesitamos mejorar las condiciones de vida de todos y todas

La salud va mucho más allá de la asistencia médica. Depende de muchos factores como el equilibrio ambiental, la paz mundial, el nivel de justicia y solidaridad, la distribución de la riqueza, el trabajo satisfactorio, la educación liberadora, la alimentación equilibrada, la vivienda habitable, un sistema de transportes popular y ecológico, la diversión autogestionada... Necesitamos ir eliminando esos factores que en la actualidad nos enloquecen y enferman y crear así una sociedad más respetuosa con todos los seres humanos y con el planeta. Estamos necesitad@s de

cambios amplios y profundos. Necesitamos cambiarnos a nosotr@s mism@s modificando muchas de nuestr@s creencias, actitudes y hábitos. Y necesitamos cambiar la misma sociedad para que esta deje de dañar y manipular nuestras mentalidades. Se trata de ir haciendo un trabajo a nivel personal y a nivel social al mismo tiempo.

En la actualidad ya existen grupos tratando de acabar con los diversos aspectos opresivos de nuestra sociedad. Esfuerzos organizados por una sociedad desmilitarizada, por la liberación de muchas personas sistemáticamente oprimidas (mujeres, niñ@s, jóvenes, estudiantes, homosexuales...). Por una sexualidad libre y gozosa; por el equilibrio ecológico. Por la cooperación para el desarrollo; por la liberación obrera y campesina. Por la liberación de nuestro pueblo y otros pueblos oprimidos. Por los derechos de l@s pres@s, enferm@s, minusválid@s, ancian@s...

Nos gustaría enriquecer sus esfuerzos con nuestros conocimientos sobre la autogestión de la salud física y psicológica. Que las personas y grupos que nos hemos decidido a cambiar la sociedad tengamos los recursos básicos de autocuidado, y podamos seguir por mucho tiempo en plenas facultades. Para que no nos desanimemos y la comunicación entre nosotr@s eche a perder labor tan preciosa. Para que no nos quememos y, con los años, nuestro trabajo vaya ganando en calidad humana. Para que nuestros métodos de lucha sean divertidos y fuente de satisfacción. También nos gustaría ayudar a todas aquellas personas y grupos que ejercen influencia sobre niñ@s y jóvenes: las que trabajan por un embarazo y parto sin violencia, asociaciones de apoyo a l@s niñ@s, madres, padres, maestros, educadores...

5. Por una sanidad pública, humana y ecológica

Para evitar que se negocie con nuestra salud apostamos por un sistema sanitario público y gratuito. Pedimos para tod@s una asistencia sanitaria integral que cubra todos los aspectos: educativos, preventivos, curativos, rehabilitadores... incluidos aquellos servicios que, por el momento, no están nada o insuficientemente cubiertos (salud bucodental, planificación familiar, salud mental...). Las terapias alternativas en la Sanidad Pública. Es injusto que personas que han cotizado de por vida (y las que no lo han hecho también) tengan que pagarse de su bolsillo unas plantas medicinales, un masaje o una cura de reposo.

Exigimos que se empiecen a investigar los métodos alternativos y que los que se encuentren eficaces se enseñen en la Universidad. Más participación. Que la salud deje de ser solo responsabilidad de l@s médicos y que puedan participar otr@s profesionales y también l@s enferm@s y usuari@s. Que la curación sea un trabajo en equipo. Que el médico o la médica sea un/a compañer@ que haga honor al mismo nombre de «doctor/a» (la persona que enseña). Que comparta lo que sabe (por el estudio o por su experiencia) y esté dispuest@ a aprender de l@s enferm@s o usuari@s. Necesitamos curarnos de la ignorancia y de la dependencia. Ser cada vez más dueñ@s de nosotr@s mism@s, más protagonistas de nuestras vidas y de nuestras crisis físicas o mentales. Aprender a conocer mejor nuestro cuerpo, apreciarlo, cuidarlo y a utilizar nuestros propios recursos autocurativos.

Necesitamos usar mucho más los poderes curativos de la solidaridad y la ayuda mutua. A veces la ayuda para curarse, más que de un/a profesional, puede venir de otr@ enferm@. Much@s alcohólic@s que no pudieron ser ayudad@s por l@s médicos consiguieron recuperarse en grupos de ayuda mutua. Este mismo recurso puede ser aprovechado por otr@s enferm@s. Vamos a exigir que l@s usuari@s de la Sanidad Pública (cotizador@s o no) tengamos control sobre la administración, organización y planificación del sistema sanitario. Defenderemos nuestro derecho a participar en la investigación sanitaria para que, entre tod@s, elaboremos una auténtica Ciencia Popular de la Salud, independiente de los intereses de lucro, partidistas... Aprender a vivir antes que nada.

A una semilla no hace falta enseñarle a crecer. Basta con asegurarle las condiciones adecuadas y ella misma sabe hacerlo. Nuestro organismo (cuerpo-mente) también tiene tendencia a desarrollarse y curarse por sí mismo, si le aseguramos ciertas condiciones. La mayor parte de las enfermedades que padecemos son autolimitadas, es decir, se curan por sí solas con el simple hecho de suprimir lo que nos daña, darle descanso o atención a nuestro cuerpo-mente y esperar un tiempo. Si a cualquier enferm@ le potenciamos la salud a nivel físico y mental, es muy probable que mejore y acabe curándose. La curación no es un acto milagroso, sino un esfuerzo inteligente de nuestro cuerpo-mente para volver a la salud, y eso requiere unas determinadas condiciones y un tiempo. Son muchos los factores que podemos incluir en el «arte de vivir». Desde parir-nacer con gozo hasta envejecer y morir con dignidad. Nos queda mucho

por aprender: a alimentarnos, a relajarnos, a afrontar las dificultades, a negociar, a resolver conflictos con otras personas, a comunicar nuestros sentimientos sin dañar, a organizar nuestro tiempo y trabajo, a mantener relaciones sexuales satisfactorias, a participar en política sin sobresaltarnos, a superar los enfados, a conciliar el sueño, a criar y respetar a l@s niñ@s, a estudiar, a desahogar los disgustos...

Si aprendemos a vivir en armonía con nosotr@s mism@s, con l@s demás y con el entorno, descenderá el consumo de medicamentos. Lo mismo sucederá si tratamos de aprender la lección que el organismo nos está queriendo transmitir con el síntoma. Los recursos de las Medicinas alternativas adecuadamente aprovechados también evitarían el uso y abuso de fármacos. En defensa de los derechos de l@s usuari@s. Tenemos el derecho a recibir toda la información necesaria para poder decidir libremente. Dicha información, lógicamente, debería incluir las alternativas de otras terapias no oficiales. A pesar de que no participemos en su gestión, la Sanidad Pública es nuestra. A tod@s nos pertenece y atañe. Está en juego nuestro dinero y nuestra salud. Su transformación y mejora en el sentido que proponemos será beneficiosa para tod@s.

6. Necesitamos juntarnos y organizarnos

Somos much@s l@s que tenemos estas inquietudes, pero andamos desperdigad@s. Vivir sano en esta sociedad es ir a contracorriente. El hecho de llevar a cabo nuestras buenas intenciones y nuestras ganas de vida sana, en parte depende del ambiente en el que nos movamos. Nos interesa estar conectad@s para impedir que la corriente social nos arrastre. Nuestra conexión será como un pequeño oasis donde podrán florecer nuestros propósitos. El estar en comunicación nos servirá de estímulo para seguir adelante, romper el aislamiento y contagiar nuestras ideas a más gente. No podemos quedarnos de brazos cruzados. La sociedad actual nos lleva al deterioro del planeta y a la infelicidad. Si entre much@s juntamos las fuerzas, podemos cambiar el curso de los acontecimientos. Una persona en solitario nunca llegará tan lejos como miles de personas reunidas. La solución a las problemáticas humanas requiere, además, el trabajo de grupos organizados.