RECUPERANDO LA HISTORIA

Presentamos un nuevo capítulo de esta sección, en la que queremos dar cabida inicialmente a diversos autores que colaboraron en BIONOMÍA, *revista editada entre 1948 y 1968, de alto nivel conceptual y clínico, y que creemos necesario recuperar. En esta ocasión damos la palabra al Dr. G. Contreras, de Málaga, que participó activamente en los inicios de aquella singular publicación. Y a continuación incluimos un texto suyo de 1952, sobre la gimnasia.*

Gabriel Contreras Alemán,
Vicepresidente de la Asociación Española de Médicos Naturistas

Reflexiones mínimas sobre criterio y vocación médico-naturista

Motivaciones explicativas sobre el criterio y la dedicación médico-naturista, las hay de diversa índole. Entre ellas, sería ingenuo, y torpe, ignorar o no tener en cuenta, las meramente «interesadas», crematísticas, coyunturales.

En mi caso, fueron dos los condicionantes que decidieron, de manera inequívoca-definitiva, y, por razones históricas «contra corriente», mi adhesión teórico-práctica, profesional, vital, a tal criterio y actitud médica. Una: personalísima. Estado de salud en extremo precario (hace 50 años), no enderezable por ninguno de los «remedios» prescritos, a nivel de profesores universitarios, en la Facultad donde cursé mis estudios, con la paulatina/inevitable decepción del enfoque y recursos oficiales/académicos utilizados.

Otra: el acceso (para mí providencial, puesto que no se debió a mérito personal alguno), a textos de maestros clásicos del Naturismo médico europeo del presente siglo (P. Carton, Ruiz-Ibarra, Alfonso) que, al tiempo que abrieron un horizonte de complementariedad médica, antes insospechado, propiciaron la regeneracion psico-física de lo que mi naturaleza fue capaz, haciendo posible que hoy, y ahora, disfrute de un grado de salud (con todas sus posibilidades de acción), imparangonable con la miseria vital que era mi vida en la década 40-50.

Finalmente: el comienzo de mi actividad profesional en Librilla (Murcia), partido médico «cerrado», donde al no existir más que un solo médico, éste había de hacer frente a todo tipo de patologías, hizo posible que, con gratificante frecuencia, se pusiera en práctica el criterio médico naturista, sin que los interesados, de un nivel cultural de bajo a nulo, tuviesen la menor conciencia de la naturaleza del tratamiento empleado.

A partir de 1950, en Málaga, la dedicación plena a la Medicina naturista (en medio de la incomprensión y no infrecuente desprecio de algunos «compañeros») no hizo ni hace otra cosa sino extender el campo de acción, influir en la actitud mental colectiva, de manera positiva, respecto del criterio médico naturista, pudiéndose hablar de un presente reconfortante (que facilita olvidar y superar las heridas del pasado), y de un futuro de integración enriquecedora, que, confío en ello, propiciará que el trigo limpio desplace a la mala yerba, con tantos nombres, siglas y diplomas disfrazada, y que constituye una rémora/ lastre, a superar/erradicar.

ALGUNOS DATOS BIOGRÁFICOS

- Nace en Librilla (Murcia) el 28-XI-1920.
- En 1947 obtiene la licenciatura en Medicina y Cirugía en la Universidad de Salamanca.
- Médico puericultor.
- Médico pediatra de la Seguridad Social (1959-1986).
- Inspector médico del Instituto Social de la Marina, Málaga, (1968-1986).
- Presidente de la Asociación Profesional de Médicos y Farmacéuticos de San Cosme y San Damián, Málaga, (1968-1979), y presidente en la actualidad de la sección colegial de médicos naturistas, homeópatas y acupuntores del Colegio de Médicos de Málaga, del que es Colegiado de Honor.
- Subdirector de BIONOMÍA en su etapa fundacional.
- Miembro fundador de la Sdad. Española de Historia de la Medicina (Laín Entralgo) y de la Asociación Iberoamericana de Medicina (Prof. Orozco, Cádiz)).
- Secretario fundador de la AEMN y actual vicepresidente.
- Colegiado Honorífico (Consejo Superior de Colegios Médicos de España).
- Miembro de la Asociación Española de Médicos Escritores y Artistas.

El Dr. Contreras, que realizó un Master en Medicina Sofrológica y que también se formó en Acupuntura médica, ha dirigido y organizado en el ámbito universitario e institucional diversos cursos y seminarios relacionados con las alternativas sanitarias, especialmente con la Medicina naturista; en otros ha participado como profesor asociado, por ejemplo en el Master en Medicina Naturista de la Universidad de Granada.

Gabriel Contreras Alemán

CUADERNOS DE
BIONOMÍA
XVI
VOLUMEN IV
INVIERNO 1952

HIGIENE INDIVIDUAL: DIEZ MINUTOS DE GIMNASIA

Aceptando como punto de partida, en lo concerniente a nuestra salud, la naturaleza frugívora del hombre, con sus modificaciones y adaptaciones ancestrales, que le convierten, biológicamente, en un ser vegetariano, se deduce, en lógica consecuencia, que dicha alimentación vegetariana, racional y sabiamente ordenada, es la premisa, la *conditio sine qua non* de la salud, entendiendo por ésta el verdadero equilibrio y armonía de nuestras funciones, y distinguiendo siempre, para no llamarnos a engaño, esa salud en abstracto -que para muchos consiste en la robustez, músculo, exhibición, apariencia..., de lo que en realidad es, repetido ya hasta la saciedad; es decir, grado de equilibrio, de normalidad, de «salud» (discúlpese la redundancia) de que cada cual es susceptible, distinta a los demás, aun con toda fidelidad a los preceptos higiénicos. Lo cual nos indica como de paso -según llevamos dicho- lo equivocado y peligroso del intento de emulación, o record, o de vana comparación, en lo concerniente a la salud, que es, y así tiene que ser, asunto personal e intransferible.

Pero la alimentación racional, con ser la primera y más sólida piedra en el edificio de nuestra fisiológica armonía, de nuestra salud, no es el edificio entero. Y aún sería una piedra que correría peligro de verse malbaratada, si a la larga se descuidaban los restantes compartimientos del edificio, que no es de piedra, ni la cúpula, ni lo demás, sino un todo, constituyendo indivisible y dinámica unidad.

Varios aspectos de la higiene corporal adquieren singular relieve en la conservación y mejoramiento de nuestra salud. Queremos llamar hoy la atención sobre la conveniencia, casi necesidad, de practicar de manera cotidiana el ejercicio metódico o gimnasia, que es el mejor medio -aunque no el único- de mantener a «tono» la elasticidad, desarrollo y vigor de nuestro sistema muscular, tan importante en la economía orgánica, evitando con ello el «aburguesamiento» de las células, tejidos y vísceras que es tanto como decir del organismo todo.

Señalamos que, aunque fundamental y básica, no es el todo la práctica de una alimentación adecuada. En efecto: la vida social moderna, con sus mil complejas necesidades, impone muchas veces -las más, desgraciadamente- un modo de vivir que, por su falta de biológico equilibrio, expone al organismo, en el devenir del tiempo, a toda suerte de peligrosas desviaciones. Quizá el mejor botón de muestra de este hecho se nos ofrece contemplando el lamentable aspecto exterior de tantos seres humanos que, desposeídos de sus ropas, exhiben una figura antiestética, depauperada u obesa, anémica -extremo distal de la clásica armonía y belleza helénicas-, donde la musculatura ha quedado reducida a su más mínima expresión, si es que no llegó ya a un grado de peligrosa atrofia, preludio de verdadera ruina fisiológica.

Encontramos la expresión de esta realidad en los frecuentísimos trastornos digestivos, metabólicos o nutritivos que, bajo un extenso polifacetismo clínico, padecen innumerables personas de vida sedentaria, o de profesiones en las que se ejercita hasta la hipertrofia una función concreta y única, con grave abandono y riesgo vital de las restantes; es decir, con peligro de la armonía vital, cuya expresión fisiológica es la salud. En el mismo sentido podría señalarse el fracaso aparente de muchos vegetarianos desnutridos o dispépticos, que, sin acabar de comprender íntegramente el problema bionómico de la salud, se limitaron a un cambio de hábitos alimenticios -tal vez unilateral o incorrecto- y descuidan otros importantes aspectos higiénicos, como el del ejercicio metódico, que hoy señalamos.

El dependiente, el hombre de oficina o despacho, o el profesor, que trabajan con el cerebro, pero no ejercitan conscientemente su sistema muscular (observación extensiva a la mayoría de profesiones o actividades), se preparan a sí mismos el terreno propicio a la enfermedad crónica o a debatirse entre las miseriucas de una salud precaria. Lo cual se traduce, en ambos casos, más o menos abiertamente, por un ahogamiento de las posibilidades vitales, por el infrarrendimiento individual, que es, en definitiva, el más directo responsable de que tantas veces queden incluso en nada los mejores y más nobles propósitos de nuestro espíritu, así como de las obstrucciones y dificultades sociales de todo orden.

(Posiblemente, sólo cuando se vuelva la atención a esta tremenda e innegable realidad, se comprenderá el sentido ético y espiritual de la higiene física, y se cuidará con la jerarquía y cardad que merece, sin paganos prejuicios, a nuestro «hermano cuerpo», de cuya armonía y salud depende, en el orden natural, biológico, su buena disposición para la misma virtud.)

Naturales y explicables son los trastornos ocasionados por la inactividad y falta de cultivo físico, por cuanto la atrofia de la musculatura conduce lentamente a una circulación sanguínea defectuosa, con todas sus consecuencias: lentitud y fatiga en los fenómenos de nutrición celular y combustiones orgánicas, y dificultades de asimilación y eliminación, que se traducen por alteraciones nutritivas y desviaciones del «tipo» normal: desnutrición u obesidad, ambos expresión de una causa común: la intoxicación, en su acepción más amplia.

Todo esto ocurre, y es a lo que se está expuesto en mayor o menor grado, según circunstancias, cuando la vida es sedentaria y se yace en la inactividad física, pese a una correcta alimentación. Puede suponerse lo que ocurrirá -que es lo que comúnmente sucede- cuando, junto al factor reseñado, la alimentación es puramente instintiva, es decir, irracional... y a la par de ella -como es lo ordinario- acompaña el uso de los consabidos excitantes, alcohol, tabaco, etc., etc.

Entendemos por inactividad física, al objeto que nos anima, la falta de ejercicio dirigido y ordenado, cuyo papel es fácil y casi perfectamente llenado, en la propia casa, por la gimnasia.

Es decir: puede suceder -y de hecho sucede así- que coexista una vida agitada y movida, con una total inactividad física, entendida al modo que venimos diciendo. Y así lo confirma la experiencia cuando, estudiando la conformación de personas que, por sus actividades, pueden llamarse personas de «acción», observamos la desaparición casi absoluta de sistemas musculares tan importantes como los pectorales, escapulares, deltoides, bíceps, etc., etc., que, por su situación topográfica -a más de las razones generales expuestas-, ocupan, algunos de ellos, un papel importante en la mecánica respiratoria. Razonamiento que, por extensión, podría aplicarse a los músculos del abdomen y demás regiones orgánicas.

La gimnasia compensa, tanto más cuanto más acertada e insistentemente se practique, las deficiencias de la vida antifisiológica, y es un medio sencillo, al alcance de todos, para elevar el potencial individual de salud y la eficiencia profesional y personal. No decimos que sea el único medio. Ciertos deportes constituyen un ejercicio completo (la natación sobre todo, el baloncesto, el tenis, el alpinismo, etc.), pero sí afirmamos que es quizá el medio más asequible para quien no dispone de medios ni tiempo para los restantes.

La sensación de vigor y elasticidad, de satisfacción -preludio de notables beneficios orgánicos- que proporciona el uso de la gimnasia es algo que compensa con creces el esfuerzo volitivo que supone su práctica.

Puede afirmarse que la mayoría de las personas, o tal vez todas, necesitan de modo imperioso la práctica de la gimnasia, como coadyuvante poderoso y de singular relieve al buen estado físico y mantenimiento de la salud. Respecto a la mujer, quizá no exista otro medio de más garantía y eficiencia, para la belleza de buena ley-que es la que vale y la que dura-, que el proporcionado por una práctica perseverante de la misma.

Su ejecución no requiere instalación especial. Es sencilla, casera, y no precisa más que de un esfuerzo de voluntad a la hora de levantarnos. Mas dicho esfuerzo desaparece espontáneamente, y se convierte en una sensación de agradable dominio de nosotros mismos, tras los primeros movimientos.

Determinar las particularidades gimnásticas propias de cada caso es cosa del médico o persona competente, que lo señalará según la conformación y detalles orgánicos del sujeto. Pero siempre se huirá de los sistemas que tienden más a la formación de «atletas» que los que buscan el desarrollo armónico del organismo. Tal vez en este sentido -entre otros muchos y buenos- *Mi Sistema,* de Muller (para niños y adultos de uno u otro sexo), sea el que reúne, entre los publicados, las óptimas condiciones de recomendabilidad. Pues no todos por desgracia pueden disponer de lo preciso para un método *natural* perfecto, como el de Hebert.

¿Cuánto tiempo debe durar la gimnasia matinal? Algo más los gordos. Menos los flacos, según límites que, tras los primeros días, el propio organismo señalará con sus reacciones de bienestar o fatiga. No obstante, diez, quince o veinte minutos, aprovechados convenientemente, será bastante para mantenernos en «forma». Lo que no podrá excusarse casi nunca será la reacción hidroterápica consiguiente, que, tras la sudoración anterior, constituirá una verdadera gimnasia de la epidermis, insustituíble complemento del ejercicio.

¿Cuándo practicar la gimnasia? Al principio, durante las dos primeras semanas, en que los ejercicios deben ser más breves, menos enérgicos, no existe serio inconveniente en que dichos ejercicios e practiquen a cualquier hora. Después de pasado dicho tiempo, la gimnasia debe hacerse siempre con el estómago vacío, o después de transcurrir dos horas de la última toma de alimento.

En cuanto al momento, cualquier hora del día es buena, siempre que se hagan a hora fija, con lo cual se conseguirá la regularidad y la creación, no de una rutina, sino de un hábito consciente. No obstante, creemos que la mejor hora para practicarla es por la mañana, nada más levantarse de dormir, porque, aparte otras ventajas, tiene la de preparar el organismo para una mejor jornada, como lo confirma la agradable sensación orgánica experimentada tras el ejercicio.

¿Dónde hacer la gimnasia...? No cualquier sitio es adecuado. Lo ideal sería al aire libre, en paraje abierto y entre árboles. Pero como nos referimos a la gimnasia que ha de verificarse en casa, sí es requisito indispensable que se haga en habitación perfectamente ventilada. Si la habitación es la misma en que se ha dormido con insuficiente ventilación, debe airearse antes durante diez o quince minutos. La gimnasia hecha con aire enrarecido, sería perjudicial, sin género de dudas.

Lo mejor al practicar la gimnasia es no llevar otra prenda que un pantalón corto y holgado. Si, por cualquier motivo imperioso de pudor, vecindad indiscreta (al tener que practicarla con balcones abiertos), etc., etc., no pudiese realizarse en dichas condiciones, hay que procurar una indumentaria ligera, sin cinturones, ligas ni vestidos apretados.

Como dijimos, los primeros días o semanas de gimnasia -sobre todo si el que la inicia llevaba una vida extremadamente sedentaria-, pueden originar una sensación de fatiga, más o menos acentuada, que carece de importancia, y que no es más que la expresión de una readaptación de articulaciones y músculos a una vida más en consonancia con su fisiología. Si, no obstante, esta sensación produjera intensa depresión, bastará con intercalar pequeños momentos de reposo al día, en posicion horizontal, o suprimir la gimnasia uno o dos días. Al continuarla posteriormente, la adaptación será rápida y fácil.

¿Tiene contraindicaciones la gimnasia...? En líneas generales podría decirse rotundamente que no. Ahora bien; al apuntar anteriormente que no puede ser lo mismo para gordos que para flacos, en cuanto a su duración, se deduce que, en mucho mayor grado, no puede ser practicada de igual modo por un individuo robusto que por otro débil. Mucho menos por un enfermo. Por eso repetimos que -sobre todo en casos patológicos- será casi siempre preciso el consejo del médico o persona competente, pues de igual modo que su práctica ordenada y científica reporta beneficios incalculables a la economía orgánica, la desorientación y falta de método, la práctica instintiva de la misma, puede conducir a resultados totalmente desfavorables, en caso de individuos enfermos. La regla de la prudencia, tiene aquí un matiz especial y destacado. Introducirse en la práctica de la gimnasia, de un modo gradual y progresivo, sin precipitaciones, ni saltos bruscos, de tal modo que el organismo se acostumbre a ella «sin sentirlo». He ahí la clave del éxito.

El baño vital en los niños. (BIONOMÍA n.º XII, invierno 1951-52)