

## "Cúrate cuidándote"

*Una casa de reposo es aquel lugar en el que los asistentes conocen las premisas básicas para recuperarse física y mentalmente, siempre en contacto con la naturaleza y donde se lleva a cabo una forma de vida más sana y equilibrada, ya que es el camino más corto hacia la salud y el bienestar. La filosofía de estos espacios puede variar según la aplicación de este concepto, pero entre las más destacadas se encuentran la macrobiótica, las que potencian la parte más natural y las que premian la parte más espiritual*

De la mano del médico Karmelo Bizkarra y de la terapeuta Amalia Castro nos adentramos en el conocimiento de este tipo de alojamientos. Ambos son responsables de la Casa de reposo higienista de Zuhazpe (en las Casetas, Navarra), una casa de campo grande con 2.000 m<sup>2</sup> de jardín, árboles frutales y piscina. En este centro se trabajan los cuatro pilares de la persona: la vertiente corporal (la expresión del cuerpo), la emocional (escuchar, compartir, ser lo que soy), la espiritual (meditar, buscar la quietud de la mente) y la psicológica (dar sentido a la vida de cada uno). En este sentido, y con las actividades que se realizan durante los siete días que dura la terapia en esta casa de reposo, el paciente consigue las primeras premisas para poder autogestionar su salud. Como comenta Amalia Castro "te quedan unas nociones básicas para que cuando vuelves a tu entorno habitual y te encuentras mal poder dar respuesta a estas carencias".

### Nuestra parte espiritual... en decadencia

De los cuatro pilares el que se encuentra en estado más decadente, en la actualidad, es el espiritual. "La realidad de estos momentos se caracteriza por una falta de comunicación y esto es un problema. El médico de cabecera de toda la vida



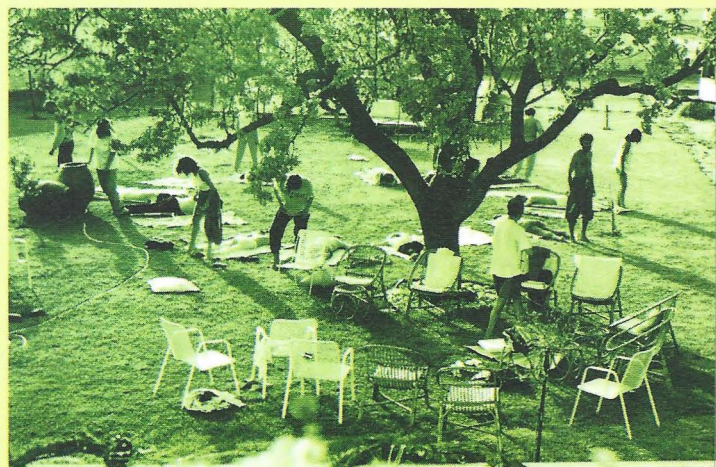
# en una casa de reposo higienista

ha desaparecido y ahora no existe el papel de esta persona que te escucha", apunta, Karmelo Bizkarra. Y precisamente, en esto consiste el primer acto terapéutico que se realiza en una casa de reposo: en escuchar. Mediante las actividades que se realizan, las personas que forman parte del grupo se comunican, dialogan, comparten experiencias, se abren a sus compañeros tal y como son, "y esto les hace sentirse más a gusto con ellos mismos", indica Amalia.

Si hablamos de naturaleza no podemos olvidar una de sus implicaciones directas: una alimentación saludable y natural. En las casas de reposo se lleva una alimentación sana (frutas, verduras, patatas, cereales integrales, pasta de cocina, frutos secos...), una dieta de frutas y zumos o incluso un ayuno controlado -si así se recomienda-, pero siempre bajo la supervisión profesional de especialistas (normalmente médicos). La palabra curar viene del latín "curare" que significa cuidar; en pocas palabras, en la casa de reposo la persona aprende a cuidarse para curarse e intenta integrar esas "herramientas" en su vida diaria.

## ¿Quién acude a una casa de reposo?

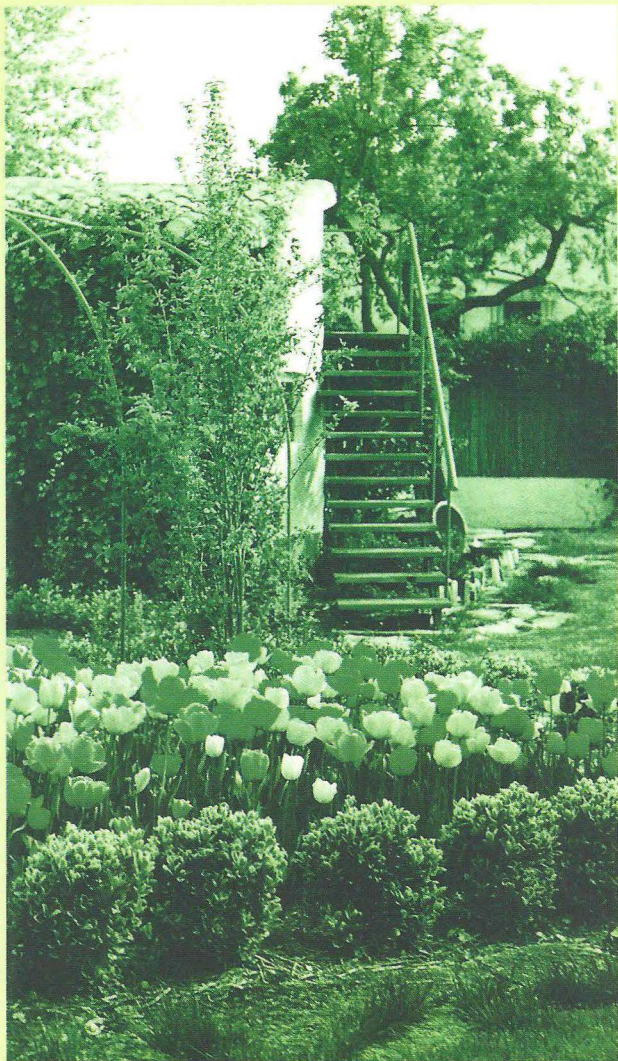
Las personas que deciden pasar un tiempo en una casa de reposo no tienen por qué estar enfermas (aunque todos necesitamos un poco de curación ya que queremos sentirnos más a gusto con nosotros mismos y con la vida que llevamos). Hay quien decide ir unos días a descansar y desconectar del ruido y el estrés urbano, hay quien lo hace para dejar de fumar, para coger unos hábitos alimenticios más sanos, para "limpiarse" por dentro o para aclararse las ideas. La gran mayoría necesitan alejarse del ritmo diario y dedicar un tiempo a sí mismos y, en ese sentido, las casas de reposo son una buena opción. Para llegar a un estado saludable existen tres caminos: el tratamiento de la enfermedad (del que se encarga la medicina convencional), la prevención de la enfermedad (responsabilidad de la salud pública) y el favorecimiento de la salud (que es a lo que se dedican las casas de reposo). De hecho, el ambiente que se respira en la casa de reposo de Zuhaizpe nunca es de enfermedad. El ánimo de los reposantes nada tiene que ver con el que se vive en un centro sanitario u hospital, ya que el enfoque es positivo y dirigido a la salud, no a la enfermedad. Precisamente, las personas que visitan una casa de reposo descubren que ellas mismas pueden hacer mucho por su salud y por la de las personas con las que conviven. La enfermedad no tiene nada que ver con la mala suer-



Terapias de grupo y actividades en el jardín en la casa de Zuhaizpe

Casa de reposo higienista "Zuhaizpe"  
Tel. 948 542 187  
e-mail: zuhaizpe@zuhaizpe.com

te sino que más bien es consecuencia de la forma de vida individual y social en la que nos encontramos. "Cuando llevamos una alimentación sana, una dieta rica en frutas y verduras (alimentos vivos), hacemos ejercicio, mantenemos contacto con la naturaleza, expresamos más las emociones sin temer el qué dirán... nos estamos curando", señala Bizkarra.



### Casas de reposo higienistas o escuela de salud

*Una de las confusiones por las que están pasando las tradicionales casas de reposo es la comparación con las casas rurales. Por ese motivo, estos centros tienden cada vez más a utilizar la palabra "higienista" o "escuela de salud". El concepto de escuela de salud se debe a que los especialistas que trabajan en ella no intentan tratar problemas con medicación sino que ayudan a la persona a llevar una vida sana y consciente ya que esa es la mejor manera -y la más directa- de recuperarse de los problemas físicos y emocionales. Como escuela de salud, tienen especial importancia las charlas sobre salud y enfermedad en sus dos vertientes, física y mental. Además se enseña el valor de una alimentación sana en el mantenimiento de la salud o la recuperación de la enfermedad. Otras charlas tratan sobre qué es la enfermedad, por qué se enferma y los consejos que pueden ayudar a sentirse mejor en nuestro "cuerpomente". Igualmente es importante el hecho de ser cada vez más conscientes de cómo influyen los pensamientos y los sentimientos en la falta de salud. Diariamente los reposantes se observan su estado físico y emocional. Se toman el pulso y el peso para un control de su estado físico y de esta manera se adapta al tipo de alimentación o dieta más adecuada a cada persona. Aprenden a descifrar los mensajes que significan los síntomas corporales: la lengua blanca, mal aliento, orina oscura, estreñimiento o diarrea... y según lo que observan se aprende a actuar de forma aconsejable ante ello, adaptando también el tipo de alimentación. Todo ello, junto al estado psicológico o emocional, se comparte en la reunión diaria en la que, con el máximo respeto a la persona, se pueden llevar a cabo diferentes técnicas de autoconocimiento.*

*En una casa de reposo, los asistentes conocen las premisas básicas para recuperarse física y mentalmente, siempre en contacto con la naturaleza, y en la que llevan a cabo una forma de vida más sana y equilibrada*

### ¿Qué actividades se realizan?

Durante la semana de terapia se realizan diferentes trabajos físicos y psicológicos: relajación, visualización, estiramientos, desbloqueo de tensiones musculares, dinámicas de grupo, técnicas que nos ayudan a expresar nuestras emociones, conocernos y vivir nuestras ansiedades, miedos y preocupaciones con un mayor equilibrio personal. En este sentido, son muy importantes las técnicas de conciencia, escucha y de integración psicocorporal. El ejercicio físico (estiramientos), el masaje, la música, la expresión corporal, los trabajos de respiración, el contacto de la naturaleza son otros factores de salud que tienen gran importancia en la recuperación de la salud.

En la casa de Zuhazpe las actividades se realizan durante todo el día:

- Por la mañana, se realizan dinámicas de grupo. Estiramientos, trabajo con la respiración y el movimiento, técnicas psicocorporales, relajación, visualización...
- A mediodía, una reunión para el control de los reposantes, donde se responden preguntas sobre salud y enfermedad o se tocan diversos temas relacionados con la línea de trabajo de la casa. Todo esto acompañado de técnicas de reajuste corporal y trabajo emocional y psicológico. Así, aprenden a tener un mínimo conocimiento de su estado físico: se enseña a tomar el pulso, se pesan, se ayuda a interpretar síntomas...
- Por la tarde se realiza alguna actividad similar a la de la mañana, masaje o se trabaja con las energías de la naturaleza. Dos veces a la semana se dan charlas sobre los diferentes aspectos de la salud desde el punto de vista físico y psicoemocional. Especialmente, el tema emocional es muy demandado por los reposantes, nombre con el que se conoce cariñosamente a los que se encuentran en la casa de reposo.

Y todo esto, entorno a la naturaleza. Aire, agua, tierra y sol son cuatro elementos esenciales y con los que se tiene relación directa en la terapia. En ese sentido, la mayoría de las actividades se inician o finalizan en el jardín de la casa, se camina descalzo en contacto directo con la tierra, se puede bañar en la piscina o los ríos que hay próximos. Una casa de Reposo es un lugar de encuentro; un lugar de encuentro con nosotros mismos y con los compañeros y compañeras con los que elegimos vivir.