

EDITORIAL

SALUD

HEALTH

Pablo Saz Peiró
Editorial

Es una expresión para desear lo mejor. Tener salud o ser saludable no solo es la ausencia de enfermedad y la práctica de hábitos saludables, también implica autoestima, equilibrio emocional y espiritualidad.

La OMS define "salud" como un estado de bienestar físico, psíquico y social, pero ¿quién alcanza ese estado? La mayoría de la gente tiene problemas de salud, a veces yendo de médico en médico para ir poniendo nombre a las distintas enfermedades, hasta conseguir clasificar la enfermedad de manera que entre en el seguro social, y acabar en valoración de incapacidad total o parcial (1), cuando no haciéndolo dependiente de una industria farmacéutica peligrosa (2).

Sin embargo, el concepto de salud puede ser muy amplio o estrecho según la persona, su cultura, sus posibilidades o sus seguros sociales. Es algo relativo, como la sensación de bienestar.

Hay quien está bien pese a padecer una enfermedad grave y por supuesto mortal (se muere aun estando "sano") y hay quien vive sin bienestar aunque no le haya sido diagnosticada ninguna enfermedad (3).

La salud es un estado de adaptación, una capacidad de sobrevivir a los avatares de la vida hasta que llega la muerte, es un equilibrio para sobrevivir. Incluso la enfermedad solo sería una reacción en busca de ese equilibrio (4).

El cuerpo siempre tiende a la supervivencia el mayor tiempo posible y en las mejores condiciones posibles.

A veces hay gente enferma de verdad a la que, pase lo que pase, no le dan la baja, aunque también hay quien se hace el enfermo, y muchas veces se confunden ambos términos, para beneficio de la farmaindustria en el que cualquier motivo va a servir para medicar (5).

Hoy en día se empieza a utilizar el término de "salutogénesis", que significa lo contrario de "patogénesis". La salutogénesis es un diagnóstico de salud según el cual hay distintos tipos de salud, al igual que hay distintos tipos de enfermedad. Y sí que hay tipos de salud. Incluso

muchas de las patologías que hemos definido como enfermedades en realidad serían lo contrario: una reacción saludable de adaptación con la finalidad de recuperar y mantener la salud.

La salud depende del entorno, del comportamiento, de la cultura y de las condiciones mentales para aceptar la vida. El diagnóstico global de salud depende de la herencia, de nuestra buena relación con el medio ambiente y con los demás, de nuestro grado de satisfacción con la vida, de nuestra capacidad para adaptarnos al mundo externo e interno, de nuestra capacidad para la espiritualidad.

Y con todas estas definiciones, hay una que puede precisar el estado de salud: la percepción que se tiene sobre uno mismo.

La opción de una vida larga se fragua en cada instante, disponiéndose a vivir, como dice el proverbio árabe, "*como si fuera el último día y como si se fuera a vivir mil años*". Querer vivir muchos años y con salud es una aspiración normal. Sistemas médicos como la Medicina Tradicional China o el Ayurveda se basan en ella. Sabemos que no podemos ser inmortales, pero sí que hay quienes logran vivir sanos más de cien años.

En genética se ha observado que la longevidad está relacionada con la longitud de los telómeros, la parte distal de los cromosomas (6). Estos, con cada división celular, se van acortando y llega un momento en que ya no se dividen o lo hacen mal, lo que puede producir tumores u otras enfermedades. Los estudios sobre personas longevas apuntan que lo importante no es solo la herencia genética sino, sobre todo, el estilo de vida. La epigenética estudia las situaciones externas que influyen en el alargamiento de los telómeros (7).

Hay personas que por su estilo de vida podrían ser "viejas" a los 35 años, mientras que hay otras que viven de forma plena y productiva pasados los cien. Muchas personas no definen su edad en función de sus años sino de lo que son capaces de hacer.

Para envejecer sabiendo adaptarse a los cambios y con

buena salud, es conveniente seguir unas reglas básicas (8):

- Llevar una dieta vegetariana y justa en comida, alternando con algún día de ayuno.
- Hacer ejercicio habitual y variado, sin competiciones ni grandes esfuerzos.
- Practicar la meditación, la atención plena y el autoconocimiento.
- Respetar a los demás y llevar una buena convivencia con quienes nos rodean.
- Y también, alegrarse de la vida y con la vida.

Una vida larga y feliz es el resultado de la opción personal en asuntos como la alimentación, el ejercicio y la manera de afrontar las adversidades. Recuerdo el final de la novela de *Zorba, El griego* de Kazantzakis (9). El vital Zorba, a punto de morir dice: "*Muchas cosas hice en mi vida; sin embargo, no han sido bastantes. Hombres como yo deberían vivir mil años*". Luego se levanta y asomado a la ventana, prendido del marco, contempla a lo lejos las montañas, abre desmesuradamente los ojos, lanza una carcajada y relincha como un potro. Una vida plena hasta el último aliento, un instante de vida, una chispa de eternidad en el tiempo infinito del universo.

La salud en la vejez se mide más por la capacidad de hacer cosas y ser autónomo que por las enfermedades. Si se es social e intelectualmente activo, uno puede considerarse sano aun cuando tenga una enfermedad crónica. En la actualidad el concepto de salud está mediatizado. Sectores industriales como la farmaindustria o los lobbies de los medios de comunicación ejercen el control sobre la ciencia con importantes conflictos de intereses y mentiras políticas (10). Desde al menos la década de 1950, estos grupos han estado difundiendo un alto nivel de desinformación científica y mediática que causa la muerte de millones de personas cada año con el acuerdo de los gobiernos (11).

Otro concepto muy importante en la salud individual y comunitaria es la autogestión de la salud, de modo que cada persona es capaz de gestionar todo lo relacionado con su salud y toma sus propias decisiones en cada momento, que se complementa con los cuidados de personas dependientes, donde se producen dos reacciones de importancia: la persona dependiente agradecida con la que le cuida y la cuidadora que debe ser capaz de que esta administración de cuidados mejore o fortalezca su propia salud (12).

Paradójicamente, cuanto más autónomo es un ser vivo, más depende del ecosistema (13). Nuestra salud depende de nuestra capacidad de autonomía y de las decisiones sobre nuestro propio destino y a la vez, de nuestra dependencia y de las relaciones con nuestro entorno (14).

BIBLIOGRAFÍA

1. Ilich Ivan. *Némesis Médica. La expropiación de la salud*. Madrid, Irrecuperables, 2022.
2. Gøtzsche, Peter C. Medicamentos que matan y crimen organizado. Cómo las grandes farmacéuticas han corrompido el sistema de salud. *Institute for Scientific Freedom*, 2022. <https://www.scientificfreedom.dk/wp-content/uploads/2022/07/Gotzsche-Medicamentos-que-matan-y-crimen-organizado.pdf>
3. Saz Peiró, P. Primum non nocere: el principio de no hacer daño como base de una buena medicina y de una buena salud. *Medicina naturista*, Vol. 16, Nº 2, 2022, págs. 3-4.
4. Saz Peiro, P. Medicina Naturista, un criterio médico antiguo, científico y actual. *Medicina naturista*, Vol. 13, Nº 1 2019, págs. 5-7.
5. Gøtzsche, Peter C. *Cómo sobrevivir en un mundo sobremedicado*, Roca. 2019.
6. Ornish D, Lin J, Chan JM, Epel E, Kemp C, Weidner G, Marlin R, Frenda SJ, Magbanua MJM, Daubenmier J, Estay I, Hills NK, Chainani-Wu N, Carroll PR, Blackburn EH. Effect of comprehensive lifestyle changes on telomerase activity and telomere length in men with biopsy-proven low-risk prostate cancer: 5-year follow-up of a descriptive pilot study. *Lancet Oncol*. 2013 Oct;14(11):1112-20.
7. Saz Peiro, P. Epigenética y Medicina Naturista. *Medicina naturista*, Vol. 12, Nº 2, 2018, págs. 5-6.
8. Longo, V. *La dieta de la longevidad*. Grijalbo. 2018.
9. Kazantzakis, Nikos. *Zorba, El griego*. Ed Acantilado, 2015.
10. Blaylock, RL. COVID UPDATE: What is the truth? *Surg Neurol Int* 22-Apr-2022;13:167.
11. Deruelle, F. The pharmaceutical industry is dangerous to health. Further proof with COVID-19. *Surg Neurol Int*. 2022 Oct 21;13:475. doi: 10.25259/SNI_377_2022. PMID: 36324959; PMCID: PMC9610448.
12. Saz Peiro, P. Atención a la dependencia. *Medicina naturista*, Vol. 13, Nº 2, 2019, págs. 5-6.
13. Morin, Edgar. *El paradigma perdido*. Ensayo de bioantropología. Barcelona: Kairós, 1979.
14. Neuberger, Robert. *Existir*, Barcelona, Kairós, 2022.