

# DEBAT: AUTOGESTIÓ DE LA SALUT (LA MEDICINA)

## Algunes preguntes per orientar el debat:

- Quin enfoc tenim de el que ens envolta i el nostre cos, el mecanicista o el holístic?
- Creieu que les medecines són útils o són perniciosos per la salut?
- Són més sanes les medecines naturals? Per exemple, és més sa una cocció d'escorça de salze que una aspirina? Unes fregues als ulls amb aigües de timó que un coliri?
- Que en penseu de les afirmacions en cursiva del segon i tercer text? Per exemple  
    *“La naturaleza és tan savia...”*  
    *“..energia curativa..”*
- Tenim por al dolor associat a alguns processos naturals que pateix el nostre cos, febre, el part etc...? Perquè?
- Totes les medecines naturals o alternatives són eficaces? I la “convencional”? Quin valor té la base teòrica per jutjar la seva eficàcia?
- Quina opinió tenim respecte les malalties mentals. Tractament psicològic o farmacològic?
- Que entenem per Autogestió de la salut? Tenim prou informació per autogestionar la nostra pròpia salut?

## Marc teòric i científic

Extret amb modificacions del llibre “La Trama de la vida” de Fritjof Capra.

Los dramáticos cambios de pensamiento que tuvieron han sido ampliamente discutidos por físicos i filósofos a lo largo de más de cincuenta años. Llevarona Thomas Kunth a la noción de “paradigma” científico, definido como “una constelación de logros -conceptos, valores, técnicas,etc.- compartidos por una comunidad científica y usados por esta para definir problemas y soluciones legítimos”. Los distintos paradigmas, según Kuhn, se suceden tras rupturas discontinuas y revolucionarias llamadas “cambios de paradigma”.

Actualmente asistimos a un cambio de paradigma, no solo en ciencia sino también en el más amplio contexto social. El paradigma ahora en recesión ha dominado nuestra cultura a lo largo de varios centenares de años, durante los que ha conformado nuestra sociedad occidental e influenciado considerablemente el resto del mundo. Dicho paradigma consiste en una enquisatada serie de ideas y valores, entre los que podemos citar la visión del universo como un sistema mecánico compuesto de piezas, la del cuerpo humano como una máquina, la de la vida en sociedad como una lucha competitiva por la existencia, la creencia en el progreso material ilimitado a través del crecimiento económico y tecnológico y, no menos importante, la

convicción de que una sociedad en la que la mujer está por doquier sometida al hombre, no hace sino seguir las leyes naturales. La creencia de que en cada sistema complejo el comportamiento del todo puede entenderse completamente desde las propiedades de sus partes es básico en este paradigma, el cual denominamos paradigma cartesiano. Éste era el celebrado método analítico de Descartes, que ha constituido una característica esencial del pensamiento de la ciencia moderna.

El nuevo paradigma podría denominarse una visión holística del mundo, ya que lo ve como un todo integrado más que como una discontinua colección de partes. Dichas partes se interrelacionan entre sí a través de redes, y de esas redes, emergen propiedades que no tienen las partes por sí solas. En consecuencia la relación entre las partes y el todo queda invertida. Así se puede concebir el cuerpo humano como una compleja red interconectada de células, órganos y sistemas de órganos. Dichas redes son altamente difíciles de analizar y modelizar. Sólo en las tres últimas décadas ha aparecido un nuevo conjunto de herramientas y técnicas para tratar con ellas, son las denominadas “matemáticas de la complejidad”. Estas matemáticas muestran como sistemas estables pueden verse drásticamente afectados por pequeños cambios. (Nota: es el “conegut” efecto mariposa: el movimiento de las alas de una papallona a Nueva York puede causar vientos huracanados en China).

### **La cura natural, enfocada holística**

Mantener la salud potenciando las capacidades del propio cuerpo. Dr. Daniel Bonet

#### Una visión vitalista

A lo largo de la historia ha habido dos maneras distintas de interpretar los síntomas y, por ello, de tratar la enfermedad. Estas dos tendencias, a menudo contrapuestas, son la mecanicista y la vitalista. La primera considera al organismo como un engranaje puramente mecánico o fisicoquímico que hay que arreglar –desde fuera– cuando se estropea. La segunda lo concibe como un todo animado por una energía interna, encargada de mantener la salud y a la que hay que ayudar en caso de enfermedad. Los clásicos llamaron a esta energía *vis medicatrix naturae*, es decir, fuerza curativa de la naturaleza.

Esta idea de que el cuerpo puede curarse a sí mismo no es ninguna fantasía, basta con pensar para qué serviría el quirófano más sofisticado sin la capacidad natural que tenemos de cicatrizar espontáneamente. Cada parte cumple en este caso su función: el cirujano cose los puntos y la naturaleza crea nueva piel sobre la antigua herida.

Muchas personas siguen creyendo que la enfermedad es algo que toca a quien toca, sin relación con el tipo de vida que se lleve, y que en todo caso los médicos tratarán llegado el momento. Es como llevar el coche al mecánico cuando falla.

La llamada medicina oficial ha desarrollado eficaces y valiosas técnicas de diagnóstico y tratamiento (sobre todo quirúrgicas) que sería insensato no valorar positivamente. Permite salvar vidas y mejorar la de muchos enfermos

crónicos. Pero tiene el punto débil de abusar de medicamentos con efectos secundarios nocivos y de ver a la persona como si se tratara de una máquina sin sentimientos *ni energías curativas propias*. Dicho en otras palabras: trata y estudia la enfermedad, pero se olvida a menudo de potenciar la salud.

### Significado de la enfermedad

La salud puede ser considerada como una forma de equilibrio de las funciones, tanto físicas como psíquicas. Pero no se trata de un equilibrio estático o rígido, sino dinámico o adaptativo. Por eso es normal, o incluso deseable, que de vez en cuando haya ciertas perturbaciones de ese equilibrio –o enfermedades–, pero a condición de que sean pasajeras y se vuelva de nuevo a la estabilidad. A veces un resfriado, una diarrea o una erupción cutánea permiten sentirse, una vez pasada la crisis, mejor que antes.

También las enfermedades de la primera infancia son necesarias, ya que el sistema inmunitario del niño debe aprender a reconocer elementos extraños de los que defenderse. Igualmente pueden considerarse hasta cierto punto normales ciertos achaques que acompañan la vida del anciano.

Demasiado a menudo la medicina oficial valora los síntomas de la enfermedad de manera un tanto parcial o mecanicista. Se intenta eliminarlos –para contentar en parte al paciente– sin reflexionar demasiado sobre su origen y significado. Pero los síntomas son muchas veces señales de alarma. Y a nadie se le ocurriría apagar una señal de incendios sin ir a solucionar el fuego que la origina. Por eso, más allá de los síntomas peligrosos para la vida de la persona, que sí que hay que atajar con rapidez –pensemos en una meningitis o un problema cardíaco–, el médico debería interrogarse sobre lo que hay detrás de determinados síntomas físicos o psicológicos.

### **Medicamentos, una visión alternativa**

Extret de, Curarse a un@ mism@ sin el peligor de los medicamentos per Dr. Eneko Landaburu Pitarque

Los científicos es muy poco lo que saben si se compara con todo lo que desconocen. Sabemos tan poco de los procesos vitales, que cuando menos intervengamos en el orden natural de las cosas, menos nos equivocaremos.

*Por otro lado, la naturaleza, ha demostrado ser tan sabia! La misma inteligencia..*

- *que durante millones de años guarda la vida en este planeta*
- *que ha hecho sobrevivir un monton a un monton de generaciones humanas*
- *que todos los días constituye a partir de un óvulo la maquina tan compleja y bien pensada que es nuestro cuerpo*  
*.. es la mas indicada, para curarnos y arreglar nuestras averias.*

Desde hace muchos años, los humanos andamos buscando remedios milagrosos (“panaceas”) para todos nuestros males. Y se ha dado poder curativo a sustancias venenosas (por lo general de sabor amargo). Antaño se usaba veneno de serpiente, hongos y plantas venenosas. Hoy en día se usa

plantas que llevan sustancias tóxicas. Se piensa que estos curan, ya que el cuerpo reacciona contra la sustancia dañina. Medicarse es un acto peligroso, ya que se introducen productos tóxicos en un cuerpo ya enfermo (cansado e intoxicado).

Cuidado con las plantas medicinales! Pueden tener sustancias tan venenosas o más que las de laboratorio.

Las sustancias tóxicas tienen un “efecto escopeta”. No solo logran el efecto deseado, sino un montón de “efectos secundarios no-deseados”. Por ejemplo las sustancias que tienen los fármacos antigripales para descongestionar la nariz, no sólo producen vasoconstricción sanguínea en la nariz, sino en todas las partes del cuerpo, lo que puede producir tensión alta, dolor de cabeza, palpitaciones y alteraciones mentales.

Además los medicamentos pueden llegar a tener varias sustancias tóxicas, lo que desconcierta mucho más al cuerpo. Para evitar efectos secundarios, en medicina se suele recomendar que los medicamentos no contengan más de tres productos tóxicos.

Cada vez hay más personas que enferman a consecuencia de los medicamentos. En EEUU., cada año se calculan 12 millones de efectos dañinos causados sólo por los antibióticos, llegando a causar más de 2000 muertes.

Ni los complementos de vitaminas y minerales que imitan las sustancias nutritivas naturales están libres de efectos indeseados. *La Tierra es mucho más vieja que los científicos, y por algo será que no nos da alimentos que lleven sólo exclusivamente una sustancia nutritiva concentrada.*

Vivimos una epidemia de drogadicción. Nunca tanta gente había consumido tantas drogas. Drogas ilegales y drogas legales promocionadas. Drogas medicamentosas (con receta i sin receta- algunas promocionadas por anuncios). Curarnos con remedios externos nos acompleja. Menospreciamos nuestros recursos internos, como si fuésemos incapaces y débiles, creando dependencia de profesionales y fármacos. Mete en la cabeza de alguien la idea de que para cada malestar hay una píldora y háras un drogodependiente.

Tu cuerpo sabe curarse. Dispone de una sabiduría ancestral que supera la de cualquier equipo médico. La misma inteligencia que te fabricó, está disponible para realizar la curación. No busques fuera varitas mágicas, ya que por lo general la curación no es un acto milagroso, sino un esfuerzo que el organismo tiene que realizar para volver al equilibrio perdido. La curación, como todo trabajo, consiste en gastar energía durante un tiempo. El querer acelerar la curación con medicamentos. puede acarrear complicaciones y alargar el proceso.

Si nos acostubramos a medicarnos para cualquier malestar sin hacer uso de nuestros procesos de autocuración, el día que necesitemos realmente algún

medicamento, no nos va a hacer efecto. Guarda los medicamentos para cuando realmente lo necesites.

Muchísimas medicinas que venden hoy no son necesarias. Bastarían con 250 medicamentos y en el mercado circulan 7000 (per tant només un 3'6% de les medecines actuals, segons l'autor, són necessaris). Los médicos las recetan y la gente las compra porque laboratorios farmacéuticos gastan millones en propaganda.

Reducir el consumo de medicamentos es una forma de mostrar respeto por el equilibrio ecológico. Descendería la producción de la industria farmacológica, reduciéndose el consumo de energía, de agua y la contaminación.

### **Medicina Alternativa y Errores Comunes de Razonamiento, enfoque mecanicista**

Extrict de Academic Medicine

Per Barry I. Beyerstein

Si sólo los ignorantes y los crédulos fueran persuadidos por afirmaciones inverosímiles, se necesitaría muy poco para explicar la abundancia de estupidez en la sociedad moderna. Pero extrañamente, mucha gente que no es ni tonta ni poco educada se adhiere a creencias repudiadas por la ciencia. Por ejemplo, graduados universitarios, y aún algunos médicos, aceptan ciertos aspectos de la Medicina Alternativa y Complementaria (CAM por sus siglas en inglés), incluyendo el toque terapéutico, iridología, ear candling, homeopatía. Aún expertos altamente entrenados pueden ser engañados cuando ellos confían en su experiencia personal y razonamiento informal para inferir las causas de eventos complejos. Esto es especialmente válido si ellos están evaluando situaciones en las cuales tienen un interés emocional, doctrinal o monetario. De hecho, fue el comprender que las limitaciones en la percepción, razonamiento, y memoria tienden a confortarnos, más que la verdad, lo que llevó a los pioneros de la ciencia moderna a sustituir las observaciones controladas y la lógica formal por las anécdotas y conjeturas que nos pueden llevar fácilmente al extravío. Esta lesión parece que se ha perdido en gran parte entre los proponentes de la CAM. Algunos, como Andrew Weil, la rechazan explícitamente, defendiendo en lugar de ello lo que Weil llama "pensamiento preciosista," una mezcla de intuición mística y satisfacción emocional, para determinar la validez de una terapia.

Aquellos quienes defienden terapias de cualquier clase tienen la obligación de probar que sus productos son tanto seguros como efectivos. Lo último es una tarea más difícil ya que hay muchas formas sutiles en que pacientes honestos e inteligentes y sus terapeutas pueden ser llevados a pensar en que un tratamiento inútil ha producido una cura. CAM permanece "alternativa" debido a que sus practicantes dependen de testimonios subjetivos en lugar de ensayos clínicos aleatorizados para soportarse, y porque la mayoría de sus hipotéticos mecanismos están en discrepancia con aquellos aceptados por las ciencias básicas.

Una Terapia no ortodoxa (1) es inadmisibles a una evaluación **a priori** (debido a que sus mecanismos implicados o sus efectos aceptados van en contra de leyes bien establecidas o hallazgos empíricos en física, química o biología); (2) carece de un razonamiento científico aceptable por sí misma, (3) Tiene insuficiente evidencia de soporte derivada de ensayos clínicos controlados; (4) Ha fallado en ensayos clínicos bien controlados realizados por evaluadores imparciales y ha sido incapaz de refutar explicaciones diferentes por las cuales podría parecer que funciona en situaciones cotidianas; y (5) Parece improbable, aún para los profanos en el tema, con base en el "sentido común", entonces porque hay tanta gente bien educada que continua comprando este tipo de tratamientos?

Varias tendencias han contribuido a la popularidad actual de la CAM, a pesar de (y en algún grado, a causa de) su rechazo por la corriente principal de la ciencia. El resurgimiento de la medicina tradicional puede ser achacado, en gran parte, a remembranzas nostálgicas de la búsqueda neo-romántica de la simplicidad y espiritualidad que permeó la "contracultura" de los 60's y los 70's. La niñez floreciente en esa generación ahora forma la columna vertebral del movimiento de la "Nueva Era", el cual entusiastamente promueve la curación no ortodoxa. CAM satisface creencias iconoclastas, anhelos místicos, deseos por tiempos mas sencillos e ingenuas creencias en la benevolencia de la "naturaleza" absorbida durante aquellos tumultuosos primeros tiempos. Como entonces, ha beneficiado esta historia la medicina no científica?

*Analfabetismo científico.* Los estudios consistentemente encuentran que, a pesar de nuestra abrumadora dependencia de la tecnología, el ciudadano promedio del mundo industrializado es espantosamente ignorante de tan siquiera los rudimentos de la ciencia. Consecuentemente, la mayoría de la gente carece del conocimiento para hacer una elección informada cuando deciden si un producto de salud ampliamente solicitado carece o no de fundamento.

*Anti-intelectualismo y actitudes anticientíficas* obstinadamente sostenidas en misticismo Nueva Era. Como una de las mayores industrias Nueva Era, la CAM comparte la visión mágica del mundo. Defendiendo criterios emocionales para conocer la verdad sobre criterios basados en datos empíricos y lógicos, Los gurús médicos de la Nueva Era como Andrew Weil y Deepak Chopra han convencido a muchos que "todo vale". Aún en instituciones académicas de elite hoy en día, hay fuertes defensores (principalmente en los departamentos de humanidades) de la noción de que la objetividad es una ilusión y el sentimiento de uno acerca de un asunto determina su verdadero valor.

Denigrando la ciencia, estos detractores han aumentado el interés hacia productos para la salud mágicos y pseudo-científicos.

## **“La Torna”**

Extret d'una entrevista a Fritjof Capra.

¿Algo que decir sobre los científicos médicos y los doctores?

F. Capra: Mi próximo libro va a tratar sobre la salud en un contexto muy amplio. Me explayaré sobre estas tres dimensiones de la salud: la individual, la social y la ecológica. Individuo, sociedad y ecosistema. Y sugeriré cómo se puede ampliar el encuadre mecanicista que estoy de acuerdo en considerar como muy fuerte en la medicina. Lo que observo en los Estados Unidos es que hay un fuerte movimiento popular, un poderoso movimiento de base hacia el cuidado de la salud, y pienso que, como en la economía y la política, el cambio emanará de la gente y no de las autoridades. Esto va a suceder, particularmente en la medicina, porque tenemos un montón de poder para influenciar el campo médico. Cuando me da un dolor de garganta no tengo que tomar una pastilla para la garganta, sabiendo que matará a las bacterias pero que al mismo tiempo debilitará al organismo; puedo recurrir a otros medios. Al no comprar la droga, no solamente se hace algo que es saludable para uno mismo, sino que es algo saludable social, económica y ecológicamente. En otras palabras, si a uno le duele la cabeza y no toma una aspirina, considero eso como un acto político.