

Dr. Karmelo Bizkarra,
Director Médico del Centro de Salud Vital Zuhazpe

CUIDAR PARA CURAR, A LOS NIÑOS

Cuando nace, el niño es un ser vulnerable y totalmente dependiente de los cuidados de los demás. A diferencia de muchos animales, especialmente los mamíferos, que nada más nacer se ponen de pie, pueden correr, separarse de la madre y explorar el mundo, el niño no llega a hacer lo mismo hasta que cumple el año. De ahí que al primer año se le conozca como una época de embarazo extrauterino. Doce meses le cuesta al niño ponerse de pie y conquistar el espacio de la manera que lo hacen ciertos animales en el momento de nacer.

El niño al nacer no está, podríamos decir, completo. Necesita completarse poco a poco, y para ello precisa de los cuidados, la atención y los estímulos del exterior, especialmente de sus padres y cuidadores. El hecho de que los animales, al nacer, se encuentren completos, les impide el proceso hacia un nivel de completitud mayor. Por el contrario, el niño, como ser incompleto, tiene grandes capacidades latentes para irse completando, en lo físico y en lo psicoemocional. Abraham Maslow, en su conocida pirámide sobre las necesidades de la persona para desarrollarse como lo que es, un ser humano, dice que precisamos tener en principio las **necesidades básicas** cubiertas (la comida, el agua, resguardo del frío, higiene personal...). Una vez cubierto lo más básico nos hace falta la **seguridad**, luego la **aceptación** y el **afecto**, en cuarto lugar **respeto** y **conocimiento**, y finalmente el ser humano que tiene cubiertos todos estos escalones puede llegar a la **autorrealización**.

Recién nacido el niño es un "cabezón"; en proporción a su cuerpo el tamaño de su cabeza es mucho mayor. Los órganos de los sentidos están despiertos y los ruidos fuertes y las luces potentes le agreden con facilidad. Cuatro de los cinco clásicos órganos de los sentidos se encuentran en la cabeza: la vista, el oído, el olfato y el gusto. Al principio la energía se encuentra especialmente centrada en la cabeza. Poco a poco, dicha energía va descendiendo, llega al cuello en unas cuantas semanas y el niño puede mantener la cabeza erguida sin que se le caiga. Unas cuantas semanas más y la energía desciende a los brazos y manos, y el niño no sólo mueve sus manos, sino las mueve conscientemente cogiendo, soltando y moviendo las cosas que se encuentran a su alcance, las dirige hacia donde quiere. Finalmente, alrededor del año, cuando la energía ha descendido hacia las piernas y los pies, el niño pequeño siente el impulso de ponerse de pie y después de muchos intentos y un gran esfuerzo de voluntad, consigue erguirse en la vertical.

El niño pequeño, como decía Rudolf Steiner, durante los tres primeros años de su vida realiza tres de sus grandes conquistas. Primero, alrededor del primer año se afirma en la vertical, se pone de pie, al segundo año conquista la capacidad de hablar y comunicarse a través de la palabra. Finalmente, hacia el tercer año consigue las capacidades básicas del pensar.

Para que estos procesos se lleven a cabo en las mejores condiciones posibles, es necesario que el niño pequeño se sienta cuidado, protegido, querido y reconocido. Sólo este niño puede abrirse, con toda la confianza, al mundo.

El niño también necesita la atención y el amor como alimentos. Los niños abandonados de afectos y atenciones, aunque se les de de comer, mueren de inanición afectiva. Muchos niños tienen enfermedades graves que manifiestan una desatención más o menos premeditada.

La palabra curar viene del latín *curare*. Que significa cuidar, y si queremos curar a los niños es imprescindible que aprendamos a cuidarlos. También es cierto que para cuidar a los demás, es importante saber cuidarnos. Cuidarnos para curarnos.

En el proceso de cuidar a los niños despertamos en su interior sus grandes capacidades curativas. La curación no viene de fuera, es más bien consecuencia de comprender, respetar y apoyar las fuerzas autocurativas que porta el niño. Y en esa curación el niño pasa momentos de crisis, pero los momentos de crisis son momentos de reajuste y cambio. El cuerpo del niño se encuentra en continua remodelación y cualquier cambio requiere no sólo

la construcción de nuevos tejidos sino la eliminación de los viejos. Cada crisis intenta llevar al niño a un nuevo equilibrio, ayudándole a subir un nuevo escalón en su desarrollo.

Las crisis son momentos de inestabilidad, pero al mismo tiempo surge la posibilidad de un punto nuevo de equilibrio de una verdadera transformación. En el idioma chino, la palabra crisis se escribe con dos ideogramas; un ideograma significa peligro y el otro significa oportunidad. En la crisis se enciende una pequeña alarma que nos señala la necesidad de ir con cuidado. Pero en toda crisis, física, emocional o en las relaciones humanas, podemos descubrir la capacidad de sensibilizarnos y crecer internamente.

Las crisis que conocemos como enfermedades infantiles son con frecuencia una consecuencia natural del crecimiento y del cambio. El niño a través de la enfermedad puede reformar los desajustes del cuerpo y "reconstruir" las zonas alteradas.

Las llamadas enfermedades agudas de los niños, en su amplia mayoría, son verdaderas crisis de desintoxicación. Los mocos, las flemas, las diarreas, los vómitos, la tos,...son síntomas que indican el esfuerzo del cuerpo por desembarazarse de las sustancias de desecho y tóxicas almacenadas en el cuerpo a lo largo de los últimos meses y años.

El niño que nace ha heredado su cuerpo físico del padre y de la madre. Los genes de la madre y el padre influyen en la constitución física del niño. Cuando nace el niño no se "encuentra" integrado todavía en su cuerpo, no es capaz de dirigirlo conscientemente. La casi totalidad de procesos se llevan a cabo desde la inconsciencia, o al menos desde un estado similar al sueño. Poco a poco, la consciencia, el yo más interno del niño pequeño va entrando en él.

Mientras su propia consciencia o yo va cogiendo el mando de su organismo físico, como decía Steiner, poco a poco va desechando el material heredado de sus padres para construir su propio material orgánico. Esta puesta a punto y eliminación de material extraño se puede llevar lentamente, o puede surgir de forma brusca como una enfermedad infantil. En la enfermedad infantil el cuerpo del niño va eliminando las sustancias heredadas de sus padres al mismo tiempo que elimina sustancias de desecho y tóxicas almacenadas y que le perjudican cada vez más.

El último de los tejidos a ser renovados, es el tejido más duro, el que se encuentra más alejado de la circulación de la sangre, el más parecido a un cristal, a lo mineral, y no a lo vivo, es el tejido de los dientes del niño. La caída de los dientes de leche indica que acaba el proceso para librarse del material heredado de los padres y la aparición de la dentición definitiva indica que el proceso de individualizar los tejidos y órganos del cuerpo ha llegado a la máxima expresión. El niño toma plena posesión de su organismo.

La mayoría de las enfermedades infantiles, especialmente las agudas, nos hablan de procesos de eliminación y curación. Si nos fijamos bien en un catarro o una gripe, la eliminación de moco, flemas, orina oscura, mal aliento, sudor,...nos habla de un intento depurativo del organismo. Los síntomas de las llamadas enfermedades infantiles, que yo preferiría llamar crisis de desintoxicación, indican un intento de curación por parte del organismo. Un niño pequeño tiene mucha fiebre, mucha tos, vómitos, diarreas,...etc. pero en pocos días se cura. Su cuerpo responde con mucha energía en un intento de recuperar y hacer una puesta a punto interior. Una persona mayor tiene muy reducidas las capacidades de respuesta del organismo, los síntomas son más leves y al mismo tiempo se vuelven crónicos. En los niños predominan las enfermedades inflamatorias y agudas, por el contrario en el adulto predominan las enfermedades degenerativas y crónicas.

El cuerpo del niño es como un río de aguas cristalinas. Si añadimos una gota de tinta en el cauce de un río de aguas transparentes, al momento nos daremos cuenta de la "contaminación". Por el contrario, una persona enferma es como un río sucio y contaminado. Aunque añadamos toda clase de sustancias contaminantes no lo notaremos. Muchas veces he oído a una persona recién diagnosticada de cáncer, infarto, trombosis,... "yo siempre he estado bien, hasta ahora". Con frecuencia confundimos el estado de salud con no sentir síntomas, sin darnos cuenta que mucha gente con enfermedades graves han perdido la sensibilidad del organismo ante la enfermedad que se está gestando en su interior, y además les falta la capacidad de respuesta del organismo ante la intoxicación y desequilibrio crónicos.

El hecho de que muchas enfermedades infantiles sean procesos de autocuración explica la reacción del organismo del niño que pega un "tirón" después de un catarro, gripe, varicela, sarampión,...El cuerpo del niño elimina sustancias tóxicas, suelta lastre, y tras la limpieza se regenera y crece. Tras una crisis física infantil es frecuente que el niño crezca en altura, cambie la fisonomía de la cara e incluso tenga cambios emocionales y transformaciones profundas en la forma de estar en el mundo y de relacionarse con los demás. El cuerpo del niño se encuentra en continua remodelación y cualquier cambio requiere no sólo la construcción de nuevos tejidos sino la demolición de los antiguos. Y la demolición de estos viejos y enfermos tejidos es uno de los primeros objetivos de toda enfermedad. Este proceso provoca la aparición de síntomas más o menos desagradables.

En cualquier epidemia infantil por muy grande que sea, siempre hay niños que no se ven afectados por la enfermedad que se extiende. El estudio de los factores de salud que dichos niños ponen en juego y que les permite no enfermar, y la aplicación de estos factores y hábitos saludables a los niños enfermos podía ser una buena manera de prevenir e incluso curar las enfermedades infantiles.

También ocurre a veces que el niño con sus propios síntomas de enfermedad no está manifestando su malestar sino el desequilibrio del medio familiar en el que vive. Muchos niños sensibles reflejan con sus síntomas el malestar de sus padres o los problemas de relación entre ellos. El niño pequeño es una esponja que recoge y manifiesta desequilibrios de las personas más allegadas. El niño pequeño vive todas las tristezas y todas las alegrías de su alrededor y reacciona de acuerdo a ellas. En terapia familiar se sabe que la enfermedad grave de un niño con cierta frecuencia manifiesta los problemas de sus padres. El niño toma parte de un sistema y con frecuencia manifiesta la enfermedad de dicho sistema.

El niño que va por primera vez a la escuela y enferma no es que "coja" un virus que se encuentra "volando" por el aire, sino que puede manifestar corporalmente la sensación de ser "abandonado" por su madre en un lugar que no es su casa, teniendo que enfrentarse con todos sus miedos e inseguridades a un medio desconocido, ante un adulto que no puede sustituir a sus padres y unos niños que pueden competir con él a la hora de conseguir un espacio propio. Cuando más pequeño es el niño más sufrirá corporalmente el malestar que siente. El niño mayor cuenta con un filtro mental que le ayuda a defenderse del mundo que a veces es hostil, pero el niño pequeño que no cuenta con las defensas psíquicas vive en su cuerpo el desarreglo propio o la inestabilidad de los que le rodean.

De la misma manera, el niño necesita un modelo exterior para desarrollarse. El primer modelo es la madre, luego el padre, los hermanos mayores, y los maestros de escuela. Desgraciadamente es frecuente la figura del "padre ausente" o incluso la actitud, no mejor, de "presencia ausente". Un niño con frecuencia sufre más por la indiferencia que por los malos tratos. Hay niños con problemas de relación que provocan a los mayores, porque de esta manera, aunque les castiguen más o menos duramente, se sienten atendidos. Me recuerda al mayor de los castigos que puede sufrir un ser humano, castigo verdaderamente utilizado por diversas tribus o grupos étnicos, en los que el "proscrito" no es saludado, reconocido, ni visto, por los demás integrantes del grupo. Esa anulación por sus hasta entonces convecinos, le puede llevar hasta la muerte.

Cuando un niño vive aislado enferma. Y la enfermedad se puede convertir en algo crónico cuando se da cuenta que las personas de su alrededor le hacen más caso y le miman cuando está enfermo. Esta es una ganancia secundaria clara que la enfermedad aporta al enfermo, la posibilidad de ser compadecido, acompañado, ayudado, cuando no lo era antes de la enfermedad. Esta ganancia secundaria, más aún cuando la enfermedad infantil posibilita que el niño no tenga que ir a la escuela ni enfrentarse de alguna manera con los demás niños o mayores, hace que muchas enfermedades se prolonguen peligrosamente en el tiempo.

Desgraciadamente la atención humana de los enfermos, niños o adultos está en decadencia. La medicina que antiguamente era un arte, el arte de la medicina, pasó luego a ser una ciencia, más o menos cierta. Durante los últimos años va camino de comportarse como una tecnología, en la que lo importante es el diagnóstico sofisticado por unos aparatos más o menos caros, y donde falla la atención humana del enfermo. La palabra hospital indica la necesidad de cuidados, de hospitalidad que necesita el huésped internado en ese lugar. Pero el hospital con frecuencia no es un lugar hospitalario, comenzando por sus formas cuadradas y asépticas de construcción, "plantado" en zonas muy ruidosas y contaminadas.

Es indispensable que los médicos, las enfermeras y las auxiliares de clínica cuenten con más tiempo para la atención humana del niño enfermo. Cualquier persona, más aún un niño, se hace más sensible y más dependiente ante la enfermedad; necesita más atención desde el corazón. De nada sirve la tecnología o "aparatosología" actual si estamos perdiendo en humanidad a la hora de atender al niño enfermo.

Esa atención también tiene que surgir en la propia escuela, en la que se necesita más que nunca una atención al sentimiento, una educación emocional. Una educación global del ser humano buscando esa completitud que le falta a la persona enferma, tenga o no tenga síntomas. Hay muchas personas que son competitivas, egoístas, mentirosas,...y que aún sin tener síntomas de enfermedad se encuentran gravemente enfermas. ¿Un padre con una bronquitis está más o menos enfermo que un manipulador y dictador? Hay enfermedades del alma que no se expresan por síntomas físicos. Tampoco existe hoy en día ningún aparato que mida el dolor interno, el dolor del alma humana. Alma, en el sentido de la palabra latina *anima*, de aquello que verdaderamente anima la vida humana.

Cada crisis es un intento o búsqueda de un nuevo equilibrio. Y esas crisis a las que conocemos como enfermedades infantiles, con frecuencia están expresando cosas que el niño pequeño ni puede ni sabe expresar. Los niños y los adultos expresamos con la enfermedad cosas que no llegamos a expresar con nuestra palabra, nuestro comportamiento ni nuestras relaciones. Las emociones que sentimos nos ponen en movimiento, nos impulsan a expresarlas. Cuando la mente racional controla o reprime una emoción que intenta ser expresada en el cuerpo ocurren ciertos cambios: se bloquean o tensan los músculos, la respiración se vuelve menos profunda y más agitada, disminuye la soltura en el movimiento corporal...Estos cambios a corto o largo plazo pueden provocar una enfermedad. Cuando popularmente decimos que alguien "se coge las cosas a pecho", "no nos deja respirar", "me remueve las tripas", "me pone el corazón a cien", o "tengo un nudo en el estómago", estamos indicando que la emoción cambia el cuerpo, y que lo que no expreso se queda "congelado" en el cuerpo a la espera de ser expresado. Wilhelm Reich decía que la memoria de lo vivido está en la mente, pero la memoria de lo sentido, cuando lo vivimos con frecuencia, permanece en el cuerpo. Y esas emociones congeladas en el cuerpo necesitan calor humano para ser descongeladas.

El niño pequeño para desarrollarse necesita sentir al mundo como bueno. La confianza en los padres es vital para los niños pequeños pues él vive y aprende desde la imitación. Y tanto el niño pequeño como el escolar necesitan mantener un ritmo de vida saludable. La pérdida de este ritmo se traduce como enfermedad, y la propia enfermedad, en los síntomas en que se expresa, manifiesta frecuentemente la pérdida de ritmo. Si se pierde el ritmo respiratorio hablaríamos del asma por ejemplo; si se acelera el tránsito intestinal diríamos que es una diarrea, si se ralentiza el tránsito parecería el estreñimiento. Otras veces, aumenta o disminuye la cantidad de orina eliminada por los riñones, o cuando hay una crisis infantil aumentan los latidos del corazón o se eleva la temperatura corporal y aparece la fiebre. La enfermedad, como vemos, se manifiesta con frecuencia en la pérdida del ritmo interno.

En las enfermedades infantiles muchas veces desaparecen las ganas de comer. Si la crisis infantil se acompaña de fiebre, normalmente el niño no tiene ganas de comer. Es momento de eliminar y no de ingerir, de desintoxicar en vez de nutrir. Cuando el niño está enfermo y no tiene ganas de comer deberíamos respetar su instinto y no darle apenas de comer. Solamente le mantenemos con zumos de frutas, caldos, agua. De esta manera evitamos la deshidratación y favorecemos que el cuerpo ponga en marcha la eliminación de sustancias de desecho y tóxicas que son causa importante de la mayoría de las enfermedades. Agua (zumos de frutas o caldos de verdura) y cama son los mejores remedios ante cualquier crisis de desintoxicación o enfermedad infantil.

Cuando comemos en exceso nos sube la temperatura corporal, y no tenemos más que recordar nuestra última comilona. Con frecuencia nos vamos quitando una prenda de ropa a cada plato nuevo que aparece en la mesa. Si obligamos a comer al niño en una crisis en la que se encuentra inapetente, aumentaremos la temperatura corporal y alargaremos la duración de la enfermedad. Durante la crisis infantil es necesario eliminar y limpiar, no es momento para introducir alimentos pues la falta de hambre está indicando que el aparato digestivo no se encuentra en buena disposición para digerir y asimilar la comida. En este momento es como si el cuerpo del niño, guiado por el instinto de supervivencia y en un intento de eliminar tóxicos, renovar tejidos y curar órganos, pusiera el cartel de "cerrado por

reparaciones". Si a un niño con fiebre le damos de comer, estamos "echando leña al fuego", y pronto le subirá la temperatura.

Es necesario saber respetar más el instinto del organismo del niño, poniendo en marcha todas sus capacidades de autocuración. El buen médico no es el que elimina los síntomas de la enfermedad sino el que ayuda al enfermo a ponerse en contacto con las fuerzas autocurativas que duermen en el interior de la persona enferma.

Cuando frenamos una y otra vez todas las crisis infantiles que intentan curar su cuerpo, digo bien, curar su cuerpo, evitamos la desintoxicación y las reparaciones de todos los "desperfectos" ocasionados. Impedimos que el organismo guiado por su propio instinto utilice todas sus grandes potencialidades de autorregulación y autocuración. Cuando evitamos que el cuerpo del niño desheda el material heredado de los padres, impedimos que este material sea expulsado quedando como un elemento extraño. El cuerpo del niño reconocerá estos tejidos como extraños e intentará eliminarlos, a veces de forma brusca y no controlada. Este proceso se encuentra en la aparición de las enfermedades alérgicas, asma y enfermedades autoinmunes, cada día más y más frecuentes. El sistema inmunitario, es correcto decir así, es el que distingue lo que yo soy de lo que es extraño para mí, y reaccionará frente al propio organismo y sus elementos extraños de forma más o menos violenta.

El uso indiscriminado de vacunas y antibióticos está impidiendo la enfermedad aguda, pero favoreciendo de este modo la enfermedad crónica. Además impide que el sistema inmunitario se encuentre sano y "entrenado" porque impide su puesta en funcionamiento ante cualquier supuesta agresión externa.

La asistencia médica convencional se ha centrado tanto en la lucha contra la enfermedad, que se ha olvidado de la salud y los medios o factores de salud que podemos aplicar para recuperar la salud. Es necesario favorecer o promover la salud o el proceso curativo; despertar el impulso curativo. Se hace urgente una verdadera cultura y cultivo de la Salud. Es necesario un sistema sanitario que de prioridad a una Educación para la salud, desde la familia, la escuela y la sociedad. Tenemos que poner los medios adecuados para cuidar a los niños, porque cuidar es curar.