

Hacia Una Educación Para La Salud

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

“El arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la Naturaleza cura la enfermedad”. Voltaire

Al de pocos meses de terminar la carrera de Medicina caí en cuenta de algo que hizo cambiar el rumbo de mi vida. Los acontecimientos posteriores me llevaron a estar más centrado en la salud que preocupado por combatir la enfermedad.

Durante los años de medicina estudié la enfermedad, los síntomas que la acompañan, cómo diagnosticarla y tratarla (o maltratarla) con medicamentos o cirugía. Pero con el título en la mano, caí en cuenta que en las lecciones médicas se habían olvidado del estudio de la salud, la manera de mantenerla, recuperarla y favorecerla.

La salud y su conocimiento son las grandes ausentes en las actuales Facultades de Medicina. No hay estudios profundos sobre nutrición, y menos aún sobre el ejercicio, la respiración, el contacto con los 4 elementos de la naturaleza (tierra, agua, aire y sol) o la salud emocional. Tampoco se tienen muy en cuenta las técnicas de relajación o de higiene mental.

Higeia versus Esculapio Ha habido épocas en la humanidad en las que predominó Higeia o Higea, la diosa griega de la salud por el arte de vivir, la Higiene. En otras en cambio, como la actual, predomina Esculapio, el dios del tratamiento.

Los médicos antiguos, y era norma entre los médicos árabes, los más avanzados de la Edad Media, actuaban primero según la higiene y las normas de vida más sanas y en armonía con el universo y los dioses o Dios. Ellos aconsejaban pautas de vida más sanas físicas y psicológicas. Si esto no era suficiente ante la enfermedad, pasaban al tratamiento, centrado especialmente en remedios vegetales. Sólo en el caso de que el resultado no fuera tampoco satisfactorio pasaban a la cirugía.

Sabían muy bien que la aplicación de la higiene personal, incluida la “higiene mental”, y una forma de vida más armónica con lo que nos rodea, era la mayoría de las veces suficiente para recuperar la salud perdida.

No intentaban luchar contra la enfermedad, sino al igual que un buen jardinero, se dedicaban a cuidar al enfermo. La palabra curar viene del latín curare, cuidar. Cuando el enfermo, era capaz de mejorar la alimentación, descansaba, hacía ejercicio adecuado, era atendido por los demás y no se tenía que preocupar tanto por el incierto futuro, despertaban en su cuerpo sus propias fuerzas curativas. Las mismas fuerzas que cicatrizan las heridas o hacen crecer al cuerpo del niño pequeño sin necesidad de enseñar al organismo como tiene que llevar a cabo dichos procesos naturales.

Una función del médico, y aunque olvidada la más importante, es la de enseñar a la gente otra forma de vida más equilibrada física y psíquica. Para que el médico pueda inspirar una vida más saludable en el enfermo es necesario que él mismo la practique, ya que no enseñamos lo que decimos sino lo que hacemos y somos.

Algún día, en algún lugar, el médico volverá a estar más preocupado por la salud que por la enfermedad. Un antiguo proverbio hebreo decía: “médico, cúrate tu mismo”.