

Salud (del latín "salus, -ūtis") es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946.

Vivimos en un mundo dominado (por ahora), por Don Dinero. La Sanidad (la investigación, la formación de los médicos, la asistencia) está secuestrada por la multimillonaria industria médico-farmacológica.

Nuestras luchas y las de nuestros antepasados han logrado que se reconozcan en el papel el derecho a la información y a la educación sanitaria. Ahora hay que seguir batallando para que se lleve a la vida cotidiana.

¿CÓMO ENFERMAMOS?

Los "medios de confusión" nos bombardean a menudo con la idea de que la causa de nuestros malestares son agresiones microbianas o genes defectuosos. Así:

- Nos volvemos pasivas y dependientes de especialistas diversos, ya que al parecer nuestro

bienestar tiene que ver con factores que escapan de nuestro control.

- Desaprovechamos la oportunidad que nos brinda la enfermedad de reconocer equivocaciones, y aprender de ellas, sin necesidad de sentirnos culpables por ello. "Quien se equivoca y no aprende, vuelve a estar equivocado".

- Favorece el gran negocio que han sido hasta ahora las bacterias (vacunas y antibióticos), y

últimamente los anti-virales junto con la ingeniería genética.

¿De qué manera nos enferma la educación recibida., el trato que recibe nuestro organismo, así como el desorden social y la agresión a la naturaleza?

¿Cómo nos enferman los malos tratos?

Si nuestro organismo vive en circunstancias adversas, se ve sometido a presión (stress) y sobrecargado de trabajo (surmenage), tarde o temprano (dependiendo de su resistencia) acabará por estropearse. Se defenderá por sus puntos fuertes y acabará reventando por los puntos débiles heredados o adquiridos. Demasiada actividad y descanso insuficiente nos lleva al agotamiento, origen de muchas enfermedades.

La ciencia médica acepta en teoría el origen multifactorial de la enfermedad, en la práctica se suelen poner el acento en la agresión microbiana y lo hereditario, ya que aumenta las ventas de algo. Un organismo bien nutrido, bien descansado, bien desintoxicado, en un medio ambiente favorable, con una actitud mental serena y optimista, sacará más jugo a sus genes y se defenderá mejor de las supuestas agresiones microbianas.

EL DESCANSO LIMPIA Y LA FATIGA ENSUCIA.

Nuestras células se limpian solas durante el descanso.

El cerebro y los nervios; los ojos y los oídos; el corazón, las arterias y las venas; los bronquios y los pulmones; el estómago y los intestinos; el hígado y los riñones; los músculos y huesos; las glándulas; etc. están formados por CÉLULAS.

Vivimos una epidemia de drogadicción.

Nunca tanta gente había consumido tanta droga. Drogas legales y promocionadas. Drogas ilegales y perseguidas. Drogas medicamentosas (con receta y sin receta -algunas promocionadas con anuncios). El narcotráfico se da en los bajos fondos, y también en los bares, por la TV, en las farmacias y en la consulta médica.

¿Qué tipo de droga

utilizan habitualmente las niñas

por primera vez?

No es el alcohol, ni el tabaco sino los medicamentos.

Curarnos con remedios externos, nos acompleja. Menospreciamos nuestros recursos internos, como si fuésemos incapaces y débiles, creando dependencia de profesionales y fármacos. Si metes en la cabeza de alguien la idea de que para cada malestar hay una píldora, estás creando una mentalidad de drogodependiente

Si nos acostumbramos a medicarnos para cualquier malestar sin hacer uso de nuestros propios procesos de autocuración, el día que necesitemos realmente algún medicamento, no nos hará efecto. Guarda los medicamentos para cuando realmente lo necesites.

HAY QUE MOVER EL ESQUELETO.

Para estar en plenas facultades físicas necesitamos una buena alimentación, el descanso suficiente, pero también necesitamos hacer de forma regular tres tipos de actividad:

- 1.- Movernos, para mejorar la oxigenación y circulación.
- 2.- Estirarnos, para estar flexibles.
- 3.- Hacer fuerza con todos los músculos, para estar fuertes.

Impulsados por el ciego afán de lucro, la gran parte de los recursos económicos y humanos se invierten en conquistar, explotar e interferir en el orden natural de las cosas, desorganizando y contaminándolo todo, en lugar de estudiar a fondo la naturaleza, para admirarla, respetarla y armonizar con ella

Consíguete todo el apoyo natural que puedas para compensar el ambiente artificial y contaminado en el que te ha tocado vivir. Vete siempre que puedas a un parque, al monte o a la playa. No olvides tus raíces. Formas parte de la naturaleza.

Hagamos una diferencia entre los conceptos Higiene y Medicina.

- La Higiene, es el arte de vivir, que abarca el ámbito privado (alimentación, descanso, ejercicio, relaciones humanas, equilibrio mental) y el público (orden social solidario y respetuoso con la naturaleza).
- La Medicina, remedios o métodos que se añaden a la vida cotidiana, para solucionar algún problema de salud. En la Medicina convencional imperan los métodos invasivos y agresivos. Las Medicinas Alternativas, tratan de usar otras estrategias menos nocivas, por lo se les suele llamar también "Medicinas Blandas o Amables"

A la actual sociedad de consumo, le interesa promover las medicinas, sean duras o blandas, ya que lo que le importa es aumentar las ventas de algo. La "Higiene Vital" viene a decir que la alternativa que más necesitamos no es más de otras Medicinas, sino de más Higiene, ya que:

- **A más Higiene, necesitaremos menos médicos y Medicinas** (sean duras o blandas), ya que habrá menos enfermedades. Una población que necesita de mucho médico, mucho hospital, mucha medicación,... poco sabe del "arte de vivir". Construyamos un orden social más de acuerdo con las auténticas necesidades humanas, más solidario, más ecológico y nos habremos evitado muchísimas enfermedades. Es mucho más fácil evitar cien enfermedades que curar una. - Muchas veces, la enfermedad es la respuesta del cuerpo a unas condiciones de vida inadecuadas. Lo que se necesita es corregir esas condiciones insanas, para que el cuerpo vuelva al equilibrio. Las intervenciones médicas diversas, no hacen más que dificultar la curación y complicar más la situación. ("Peor el remedio que la enfermedad"). El cuerpo quiere, sabe y puede curarse por sí sólo, si se suprime las condiciones adversas que le enferman, y se le da un tiempo de descanso. Un ejemplo claro es la curación de la impotencia sexual masculina a los seis meses de dejar de fumar.

La Higiene Vital no es compatible con los intereses de la actual sociedad de consumo

ya que afirma que es el consumo de cosas superfluas donde está la raíz de muchos malestares.

¿Medicina Complementaria?

Más que competir entre todos los métodos de curación a ver quién cura mejor, habría que unir todos los conocimientos, para dar un mejor servicio a la persona que sufre. Ya en algunos países (Cuba, por ejemplo) en la Universidades todos los futuros médicos adquieren conocimientos de medicina convencional y de otras medicinas. La realidad es que en la actualidad es la Medicina del fármaco y el bisturí, la que tiene más poder y monopoliza todos los presupuestos.

¿Quién tendría que complementar a quién?

En la Facultad de Medicina escuche el dicho de que "La Cirugía es el fracaso de la Medicina". Primero el fármaco y de complemento el bisturí. Y... ¿que tal suena "La Medicina es el fracaso de la Higiene"? Es decir, mejora el trato de tu cuerpo, descansa más y luego, después, si hace falta, de complemento echa mano de algún remedio (cuanto menos agresivo mejor) y si hace falta del bisturí. Dejar el tratamiento agresivo como último recurso (salvo en urgencias, claro).

Desde luego, que en las ocasiones que haya que echar mano de la medicina dura, vendrá muy bien complementarla con las mejores medidas de higiene física y mental. Es muy importante cuidar las condiciones de vida del enfermo antes, durante y después del tratamiento médico-quirúrgico, con el fin de tenga el máximo éxito, los mínimos efectos perjudiciales, y evitar próximas recaídas. Y en caso de que no haya ya solución la muerte sea lo más apacible.

La Medicina y la Cirugía han suplantado y marginado totalmente a la Higiene, relegándola a la prevención. Si aprendemos a vivir mejor, no solamente aumentarán nuestras facultades físicas y mentales, sino que muchos malestares y enfermedades se esfumaran. La Higiene no sólo sirve para prevenir, sino también para curar.

Prehistoria higienista

Aunque el movimiento higienista tenga una historia de unos 160 años, existen pensamientos higienistas muchos años antes:

- " Si interrumpimos la determinada duración de las enfermedades, si intervenimos con medicamentos irritantes, entonces ocurre que las enfermedades de poca importancia se convierten en enfermedades graves y que su número, al principio pequeño, se vuelve muy grande".

(Platón, filósofo griego, 428 - 347 a.C.)

- "Buscar la causa de las causas" (Hipócrates, 460 - 355 a.C.)

- " Basta que alguno se diga médico para que ciegamente se le preste fe, cuando en ningún arte la impostura es tan peligrosa como ésta. Hemos llegado a tiempos en que sin médicos no nos atrevemos a vivir, sin pensar que, sin ellos, innumerables pueblos vivieron y viven más que nosotros y en mejor salud, como el pueblo romano en su edad más bella y por 600 años, como atestigua Plinio"

(Francesco Petrarca, poeta italiano 1.304-1374.)

- " La salud es demasiado importante para dejarla en manos de los médicos".

- "Los médicos vierten medicamentos que conocen poco, para curar enfermedades que

conocen menos, dentro de humanos de los que no saben nada".

- "El arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la naturaleza cura

la enfermedad"

(Voltaire, filósofo francés, 1694-1778.)

MEJORES DE LO QUE APARENTAMOS.

¿Cómo seríamos los humanos si hubiésemos sido criados en condiciones idóneas y estaríamos en plenas facultades mentales?

"Según últimas investigaciones"... los seres humanos nacemos con la posibilidad de ser listos y superinteligentes. Capaces de inventar soluciones elegantes a los problemas más complicados. Originales, creativos e ingeniosos. Gran agilidad mental, poder de concentración y memoria. Venimos al mundo con alegría de vivir, divertidos y contentos de estar vivos. Siempre entusiastas a pesar de las dificultades. Vemos los inconvenientes como una oportunidad para poner a prueba nuestras preciosas facultades. Tenemos interés y curiosidad por todas las cosas, por todos los conocimientos y por todas las personas. Originalmente somos tranquilos, atrevidos y valientes.

Todos somos afectuosos, cariñosos y cercanos. Nos gusta la intimidad y nos encanta cooperar, ayudar y pedir ayuda, dar y pedir, aprender y enseñar. Tendemos a estar juntos, abrazarnos y acariciarnos. Nos sentimos unidos a todas las personas y al resto de la Naturaleza. Sentimos aprecio por nosotros mismos, por los demás y por el resto del Universo. Somos capaces de inventar grandes cosas: de volar como los pájaros y nadar como los peces. También somos capaces de poner este mundo en orden y vivir como buenos hermanos. Todos somos muy valiosos y podemos sentirnos orgullosos de pertenecer a la raza humana.

La sociedad actual no está hecha a nuestra medida. La grandeza humana con la que nacemos no tiene cabida en el actual orden social. A través del crecimiento somos maltratados y forzados a amoldarnos a una sociedad inhumana, cubriendo parte de nuestras preciosas cualidades, pero nunca destruyéndolas.

¡Las apariencias engañan!

Todas las personas somos un mundo de valores por des-cubrir.

Necesitamos comer, beber, dormir, no pasar frío ni calor, etc. Y también necesitamos que alguien nos escuche con interés, regularmente, sobre todo si hemos pasado momentos desagradables. Si no se satisface esta necesidad, perdemos facultades mentales. Sin comunicación, sin expresión (oral, escrita o artística), la mente se deteriora.

Al hablar de lo que nos duele, pueden aparecer descargas emocionales curativas. La tristeza y la desesperación se cura con lágrimas y llanto. El miedo con temblor y sudor frío. La frustración y la rabia, retorciendo el cuerpo, haciendo gestos bruscos con pies y manos, junto con gritos. La vergüenza se cura con la risa. Bostezar, estirarse y rascarse, libera las tensiones musculares.

EL CAMBIO INDIVIDUAL ES NECESARIO, PERO NO SUFICIENTE.

Muchas de las enfermedades, tanto físicas como mentales, podrían evitarse con un uso racional de los recursos humanos y naturales del planeta.

A esa conclusión debió de llegar el Dr. Ernesto Che Guevara, al considerar una pérdida de tiempo andar recetando mientras las condiciones de vida seguían enfermando a la gente.

Hace 200 años, con la industrialización, los países fueron asolados por la tuberculosis, como consecuencia del cambio masivo del modo de vida: emigraciones masivas del campo a la ciudad, chabolismo, malas condiciones de trabajo, jornadas agotadoras, alimentación deficiente, etc. Niños de 8 a 12 años, debían de recorrer largas distancias para llegar a sus puestos de trabajo, donde permanecían 17 horas, en cuartos cerrados o en el fondo de una mina, cobrando una cuarta parte del salario de un adulto varón. En 1864 se celebra la I Internacional de los Trabajadores. Para 1882, cuando Köch descubre la presencia de un bacilo en la tuberculosis, esta enfermedad ya se había

reducido a la mitad. Ni los sanatorios anti-tuberculosos, ni la quimioterapia, ni los antibióticos, tuvieron efectos notables sobre el descenso de la tuberculosis. Fueron los trabajadores analfabetos, luchando organizados por mejorar sus condiciones de vida, los que lograron sin darse cuenta el descenso de dicha enfermedad, que hoy vuelve a estar en aumento.

La elevación de la esperanza de vida desde 1.920 se debe principalmente al descenso de la mortalidad infantil. Aunque se ha aumentan los gastos en asistencia sanitaria, apenas tiene efecto sobre la longevidad.

Se nos quiere hacer creer que todo se va a arreglar con los avances de la ciencia médica, cuando está bien estudiado que la salud y longevidad de la gente depende mucho más de avances sociales como saber leer (sobre todo las mujeres), el alcantarillado, el agua potable en casa, la recogida de basuras, la alimentación, etc. A los médicos se nos adjudican éxitos que son de los campesinos, de los recogedores de basura, de los maestros, de los fontaneros, de los obreros de la construcción, etc.

Para defender el actual "progreso" los medios de confusión no dejan de repetir que si ahora vivimos más que antaño es gracias a los cuidados médicos, y que si ahora hay más cáncer sacan las excusas de que es debido a que vivimos más años y que además los avances tecnológicos diagnostican casos que antes no se registraban.

. Sin salud para nadie en el año 2.000

En 1945 se fundó la Organización de las Naciones Unidas (ONU), que en la actualidad agrupa a 185 estados. Más tarde (1948) se creó una de sus agencias especializadas, la Organización Mundial de la Salud (OMS-WHO), que dirige la cooperación internacional en materia de salud.. En su Trigésima Asamblea Mundial de la Salud, en Mayo de 1.977, se decidió que "el principal objetivo de carácter social para los gobiernos y para la O.M.S. durante los próximos decenios era conseguir, de aquel entonces al año 2000, que todos los habitantes del mundo tengan acceso a un nivel de salud que les permita desarrollar una vida productiva social y económicamente." (Resolución WHA 30.43). En base a esta decisión se elaboro un programa a largo plazo que se le denominó "Salud para todos en el año 2.000", al que se hace referencia también en nuestra Ley General de Sanidad.

Pero nada se consiguió, Según Manos Unidas, desde 1988 han ingresado al club de los pobres 105 millones de personas más. La UNICEF llamó a los años 80, la "Década de la Desesperación". El abismo entre ricos y pobres se hizo más amplio. Para las gentes más pobres del mundo, sus ingresos se redujeron en un 10-25%.

¿Donde nos estamos equivocando los humanos? En tratar de dar soluciones tecnológicas a problemas que son fundamentalmente sociales y políticos. La pobreza no se puede solucionar con campañas de vacunación masivas a niños hambrientos, con su sistema inmunológico por los suelos.

A la Humanidad nos urge aprender a vivir como una familia única de hermanos trabajadores. Repartir como buenos hermanos el trabajo, las riquezas, la palabra y el poder de decisión. Recordando también el undécimo mandamiento que según Eduardo Galeano olvidó el Señor: "Amarás a la Naturaleza de la que formas parte".

EI RESPETO

El secreto para vivir en armonía es el respeto.

Hace más de 500 años que los indígenas llamaban la atención al hombre blanco sobre la importancia del respeto.

¿Cómo desmontar ahora una civilización basada en la falta de respeto?

Reconocer públicamente los errores cometidos e intentar reparar el daño, es una terapia obligada.

Las personas necesitan recuperar la confianza en sus propios recursos internos y no depender tanto de los profesionales.

Con demasiada frecuencia nos sentimos aislad@s y distantes. Apenas satisfacemos nuestra necesidad de contacto físico. Nos mostramos indiferentes hacia los demás o entramos en conflictos: malas caras, agresiones verbales, gestuales y físicas; incluso, hasta llegar a matarnos.

Miles de jóvenes somos obligados a hacer el servicio militar, donde sufrimos las mayores humillaciones. Intereses comerciales, raciales, religiosos... llevan a los pueblos a enfrentamientos armados que desprecian la vida humana y ponen en peligro la supervivencia del planeta.

No se respetan los derechos humanos. Se discrimina por el color de la piel, la clase social, la procedencia, el sexo, la edad o las creencias. Ancian@s y minusvalid@s caen en el olvido o menosprecio. Las cárceles desquician y favorecen aún más la delincuencia y el resentimiento. Hay quienes padecen persecución, exilio, tortura y encarcelamiento por motivos políticos. Otr@s son discriminad@s por su enfermedad (sida, enferm@s mentales...).

Muchas personas no tienen oportunidad de trabajar para cubrir sus necesidades económicas básicas. Otras arriesgan su salud por las malas condiciones de trabajo. Somos much@s l@s que carecemos de una vivienda digna y de unos adecuados medios de transporte.

Viejos pueblos viven sometidos por los Estados modernos, siendo despojados de sus derechos de autogobierno y despreciados en su cultura, sus creencias, su lengua.

Los países del Norte productivista-consumista explotan sin escrúpulos a los del Sur "subdesarrollados". Mientras un@s poc@s derrochan los recursos de la Tierra, buena parte de la Humanidad vive en la miseria. Una minoría se enriquece a costa de los esfuerzos de los demás. Es el dinero el que tiene la última palabra a la hora de tomar decisiones, más que el bienestar de tod@s.

Aunque somos un pedacito de Naturaleza, vivimos y nos sentimos separad@s de ella, aglomerad@s en grandes ciudades llenas de polución y de ruidos. El agua, la Tierra y nuestros alimentos cada vez están más contaminados por sustancias químicas y radioactivas, que no sólo afectan a la salud de la actual generación, sino también a las venideras, al dañar nuestro material genético. Estamos produciendo serios desequilibrios ecológicos que están llegando a afectar al clima y al entorno.

La sociedad de consumo nos hace meter en el cuerpo mucha más comida de la necesaria. Demasiada cantidad y de baja calidad (alimentos concentrados, refinados, con aditivos químicos no siempre inocuos...). Mientras, buena parte de la Humanidad carece de alimentos o lo poco que tienen está en malas condiciones por no disponer de medios de conservación.

Se nos ofrece una diversión alienante basada en el consumo, relegándonos a simples espectador@s pasiv@s. Muchos de los entretenimientos atentan contra la salud humana o animal (deporte competitivo, caza, pesca, toros...). Apenas jugamos y nos divertimos de verdad. La expresión artística ha quedado relegada al círculo de l@s "artistas".

No es de extrañar que, en semejantes condiciones de vida, no funcionemos bien. Realmente nuestros organismos están dando muestras de resistencia y sabiduría, al no enfermarse más frecuentemente. Pero, aún cuando la enfermedad no sea palpable, no disfrutamos plenamente de nuestro potencial de vida.

Esta relación de condiciones adversas a nuestro bienestar no es completa ni excluyente. Otros factores influyen directa o indirectamente en nuestra salud.

Cuando el remedio es peor que la enfermedad.

En esta sociedad que no responde a las necesidades de todos los seres humanos y nos maltrata sistemáticamente... ¿qué papel juega la medicina? Sin duda que en muchas ocasiones nos evita la muerte, alivia nuestros malestares y nos ayuda a recuperar la salud. Pero también es cierto que tiene sus aspectos perjudiciales y peligrosos:

- Colabora con la sociedad opresiva. La medicina es utilizada como un instrumento más (al igual que la política, el ejército, la religión, la educación, los medios de comunicación...) para perpetuar esta situación. También es el "opio del pueblo" al explicar las enfermedades de forma engañosa y confusa, como si las condiciones adversas en las que vivimos no tuvieran nada que ver con nuestras dolencias. Se achacan nuestros males a factores invisibles (microbios), incontrolables (herencia), de "origen desconocido", quedando así enmascaradas las agresiones cotidianas de nuestra vida. Se nos hace creer que no es necesario cambiar nada para librarnos de las enfermedades. Todo se va a solucionar gracias al descubrimiento de milagrosos medicamentos que acabarán con nuestros males.

- No se ocupa de la salud sino de la enfermedad. El sistema sanitario pone casi todos sus esfuerzos y recursos materiales y humanos en curar o tratar enfermedades pero no en proporcionar la salud. La medicina hospitalaria, cara y sofisticada, se sigue llevando la mayor parte del pastel presupuestario. Esta inercia, aparte de ser antieconómica, no es en absoluto inteligente. Y no pedimos tanto la cacareada medicina preventiva, que sigue con el mismo concepto negativo de salud (igual a ausencia de enfermedad). Se siguen haciendo camapañitas parciales para cada tipo de enfermedad sin tener una visión global de la salud de la población. Queremos que, de una vez por todas, el sistema sanitario empiece a potenciar la salud más que a evitar y combatir obsesivamente la enfermedad y la muerte.

- Reprime los síntomas dejando intocables las causas. Sin embargo, las mismas causas acaban produciendo los mismos efectos, con las consiguientes recaídas y cronificaciones. Además, muchas veces, los síntomas son protestas del organismo (cuerpomente) ante un ritmo de vida insoportable.

- Suprimiendo los síntomas, la Medicina nos ayuda a soportar lo que más nos daña, colaborando con nuestro deterioro. En muchas ocasiones el síntoma, aunque molesto, es una respuesta inteligente de autocuración. Cortándolo estamos obstaculizando el retorno a la salud.

- Anula la capacidad de pensar y decidir de las personas. El médico sigue jugando el papel de "brujo de la tribu", que asusta o impresiona a la gente para así manipularla mejor. Se nos pretende curar como al ganado, sin contar para nada con nosotr@s. Se promueve la confianza ciega en l@s profesionales de la Medicina y la desconfianza en nuestros propios recursos. Se nos intenta impresionar con conocimientos complejos y lenguaje incomprensible y así mantenernos al margen. Cada vez somos menos dueñ@s de nosotr@s mism@s y no nos atrevemos a pensar ni a decidir nada por nuestra cuenta. Desde el nacimiento hasta la muerte, toda nuestra vida pretende estar bajo el control médico. Para todo hay que consultar a l@s especialistas. Es así como creamos personas dependientes, inseguras y acomplexadas.

-Los fármacos contaminan y dañan nuestra salud. Cada vez se consumen más medicamentos y por eso hay cada vez más gente que enferma y muere a causa de sus efectos secundarios. La mayoría de los tratamientos están basados en introducir en el cuerpo sustancias extrañas, y esto no está libre de peligros. Por otro lado, la industria químico-farmacéutica es una fuente importante de contaminación del medio ambiente. Es esta misma industria la que experimenta sin escrúpulos con "animales de laboratorio".

- Favorece la drogodependencia. Se nos quiere hacer creer que todo se soluciona consumiendo algún producto milagroso. Como si librarse de nuestros males se redujera a apretar un botón, sin cuestionarse en absoluto nuestras creencias, actitudes y hábitos. Nos acostumbramos a meternos píldoras mágicas sin pararnos a pensar y usar nuestros propios recursos.

-Se negocia con la salud de la gente. En una sociedad en la que impera el afán de lucro, ¿por qué se iba la Medicina a librar de ello? La industria médico-farmacéutica es una de las más poderosas económicamente, dominando las investigaciones e influyendo enormemente en las Universidades y en la información que llega a l@s profesionales de la Medicina. La enfermedad es una importante fuente de lucro. Gran parte del dinero que nos gastamos en sanidad va a parar a las arcas de la industria del fármaco.

- También daña a l@s médic@s y demás profesionales sanitari@s. Aunque lleguen a ocupar una buena posición social, no se libran del maltrato de una sociedad inhumana. Las relaciones jerárquicas y la competitividad que imperan entre l@s trabajadores de la sanidad, y la gran responsabilidad que pone la sociedad en ell@s, hacen que su trabajo no sea una fuente de satisfacción. Las elevadas tasas de alcoholismo, farmacodependencia y suicidios dentro de la "clase médica" son una muestra de ello. Además, cualquier día ell@s mism@s o cualquiera de sus seres queridos enfermarán y tendrán que soportar la irracionalidad del sistema sanitario.

- Los síntomas o "trastornos" psicológicos y sociales son también procesos de protesta, de defensa o esfuerzos inteligentes de autocuración personal y colectiva. La insatisfacción de los profesionales es un síntoma de la inadecuación entre el modelo oficialmente establecido y las necesidades de l@s trabajador@s.

Necesitamos mejorar las condiciones de vida de tod@s

La salud va mucho más allá de la asistencia médica. Depende de muchos factores como el equilibrio ambiental, la paz mundial, el nivel de justicia y solidaridad, la distribución de la riqueza, el trabajo satisfactorio, la educación liberadora, la alimentación equilibrada, la vivienda habitable, un sistema de transportes popular y ecológico, la diversión autogestionada...

Necesitamos ir eliminando esos factores que en la actualidad nos enloquecen y enferman

y crear así una sociedad más respetuosa con todos los seres humanos y con el planeta.

Estamos necesitad@s de cambios amplios y profundos. Necesitamos cambiarnos a nosotr@s mism@s modificando muchas de nuestr@s creencias, actitudes y hábitos. Y necesitamos cambiar la misma sociedad para que ésta deje de dañar y manipular nuestras mentalidades. Se trata de ir haciendo un trabajo a nivel personal y a nivel social al mismo tiempo.

En la actualidad ya existen grupos tratando de acabar con los diversos aspectos opresivos de nuestra sociedad. Esfuerzos organizados por una sociedad desmilitarizada, por la liberación de muchas personas sistemáticamente oprimidas (mujeres, niñ@s, jóvenes, estudiantes, homosexuales...). Por una sexualidad libre y gozosa; por el equilibrio ecológico. Por la cooperación para el desarrollo; por la liberación obrera y campesina. Por la liberación de nuestro pueblo y otros pueblos oprimidos. Por los derechos de l@s pres@s, enferm@s, minusválid@s, ancian@s...

Por una Sanidad Pública, Humana y Ecológica

Para evitar que se negocie con nuestra salud apostamos por un Sistema sanitario público y gratuito. Pedimos para tod@s una asistencia sanitaria integral que cubra todos los aspectos: educativos, preventivos, curativos, rehabilitadores... incluidos aquellos servicios que, por el momento, no están nada o insuficientemente cubiertos (salud bucodental, planificación familiar, salud mental...)

Las terapias alternativas en la Sanidad Pública. Es injusto que personas que han cotizado de por vida (y las que no lo han hecho también) tengan que pagarse de su bolsillo unas plantas medicinales, un masaje o una cura de reposo. Exigimos que se empiecen a investigar los métodos alternativos y que los que se encuentren eficaces se enseñen en la Universidad.

Más participación. Que la salud deje de ser sólo responsabilidad de l@s médicos y que puedan participar otr@s profesionales y también l@s enferm@s y usuari@s.

Que la curación sea un trabajo en equipo. Que el médico o la médica sea un/a compañer@ que haga honor al nombre de "doctor/a" (la persona que enseña). Que comparta lo que sabe (por el estudio o por su experiencia) y esté dispuest@ a aprender de l@s enferm@s o usuari@s.

Necesitamos curarnos de la ignorancia y de la dependencia. Ser cada vez más dueñ@s de nosotr@s mism@s, más protagonistas de nuestras vidas y de nuestras crisis físicas o mentales. Aprender a conocer mejor nuestro cuerpo, apreciarlo, cuidarlo y a utilizar nuestros propios recursos autocurativos.

Necesitamos usar mucho más los poderes curativos de la solidaridad y la ayuda mutua.

A veces la ayuda para curarse, más que de un/a profesional, puede venir de otr@ enferm@. Much@s alcohólic@s que no pudieron ser ayudad@s por l@s médicos consiguieron recuperarse en grupos de ayuda mutua. Este mismo recurso puede ser aprovechado por otr@s enferm@s.

Vamos a exigir que l@s usuari@s de la Sanidad Pública (cotizador@s o no) tengamos control sobre la administración, organización y planificación del sistema sanitario. Defenderemos nuestro derecho a participar en la investigación sanitaria para que, entre tod@s, elaboremos una auténtica ciencia Popular de la Salud, independiente de los intereses de lucro, partidistas, etc.

Aprender a vivir antes que nada. A una semilla no hace falta enseñarle a crecer. Basta con asegurarle las condiciones adecuadas y ella misma sabe hacerlo. Nuestro organismo (cuerpomente) también tiene tendencia a desarrollarse y curarse por sí mismo, si le aseguramos ciertas condiciones. La mayor parte de las enfermedades que padecemos son autolimitadas, es decir, se curan por sí solas con el simple hecho de suprimir lo que nos daña, darle descanso o atención a nuestro cuerpomente y esperar un tiempo. Si a cualquier enferm@ le potenciamos la salud a nivel físico y mental, es muy probable que mejore y acabe curándose. La curación no es un acto milagroso, sino un esfuerzo inteligente de nuestro cuerpomente para volver a la salud, y eso requiere unas determinadas condiciones y un tiempo.

Son muchos los factores que podemos incluir en el "arte de vivir". Desde parir-nacer con gozo hasta envejecer y morir con dignidad. Nos queda mucho por aprender: a alimentarnos, a relajarnos, a afrontar las dificultades, a negociar, a resolver conflictos con otras personas, a comunicar nuestros sentimientos sin dañar, a organizar nuestro tiempo y trabajo, a mantener relaciones sexuales satisfactorias, a participar en política sin sobresaltarnos, a superar los enfados, a conciliar el sueño, a criar y respetar a l@s niñ@s, a estudiar, a desahogar los disgustos...

Si aprendemos a vivir en armonía con nosotr@s mism@s, con l@s demás y con el entorno, descenderá el consumo de medicamentos.

Lo mismo sucederá si tratamos de aprender la lección que el organismo nos está queriendo transmitir con el síntoma. Los recursos de las Medicinas alternativas adecuadamente aprovechados también evitarían el uso y abuso de fármacos.

En defensa de los derechos de l@s usuari@s. Tenemos el derecho a recibir toda la información necesaria para poder decidir libremente. Dicha información, lógicamente, debería incluir las alternativas de otras terapias no oficiales.

A pesar de que no participemos en su gestión, la Sanidad Pública es nuestra. A tod@s nos pertenece y atañe. Está en juego nuestro dinero y nuestra salud. Su transformación y mejora en el sentido que proponemos será beneficiosa para tod@s.

Necesitamos juntarnos y organizarnos

Somos much@s l@s que tenemos estas inquietudes, pero andamos desperdigad@s.

- Vivir sano en esta sociedad es ir a contracorriente. El hecho de llevar a cabo nuestras buenas intenciones y nuestras ganas de vida sana, en parte depende del ambiente en el que nos movamos. Nos interesa estar conectad@s para impedir que la corriente social nos arrastre. Nuestra conexión será como un pequeño oasis donde podrán florecer nuestros propósitos. El estar en comunicación nos servirá de estímulo para seguir adelante, romper el aislamiento y contagiar nuestras ideas a más gente.

No podemos quedarnos de brazos cruzados. La sociedad actual nos lleva al deterioro del planeta y a la infelicidad. Si entre much@s juntamos las fuerzas, podemos cambiar el curso de los acontecimientos. Una persona en solitario nunca llegará tan lejos como miles de personas reunidas. La solución a las problemáticas humanas requiere, además, el trabajo de grupos organizados.