

Carta abierta ante la crisis del coronavirus

Karmelo Bizkarra Maiztegi*

20 marzo, 2020

Muertos de miedo

“Dicen que la muerte caminaba hacia la Ciudad Perdida cuando se encontró con otro caminante que iba en la misma dirección.

El caminante le pregunta:

- Mi Señora, ¿a donde va y a qué va?
- Voy a la Ciudad Perdida, porque tengo que provocar una epidemia para matar a mil de sus habitantes.

Pasados unos días y realizado el trabajo, la muerte vuelve por el mismo camino. A medio recorrido se encuentra otra vez con el caminante conocido.

- Mi Señora, le dice el caminante, el otro día me dijo que iba a matar a mil de los habitantes de la Ciudad Perdida y resulta que han muerto cien mil. ¿Cómo puede ser esto?.
- Yo solo hecho mi trabajo, le responde la muerte, yo he matado a mil personas.
- ¿Y el resto?.
- El resto... ha muerto de miedo”.

La inoculación del miedo

Toda crisis, bien sea de salud, de vida, de afectos..., es como llegar a un cruce de caminos; en la encrucijada, en el cruce, emergen ante nosotros, como posibilidades, cuatro opciones: un camino a la izquierda que me lleva hacia mi, uno a la derecha que me lleva hacia los demás, un camino de frente que me lleva a avanzar (con los demás) para afrontar juntos las trabas y las dificultades y un camino atrás, que es el que me lleva a repetir lo que me ha traído justamente hasta aquí. En la elección consciente, de lo que es adecuado en cada momento, está la clave y re-solución de la crisis.

Si tomamos esta metáfora, en la actual “crisis sanitaria” que estamos viviendo, en mi opinión, los que toman las decisiones parecen elegir volver por el mismo camino que nos ha traído hasta aquí; es decir, seguir haciendo lo mismo, “luchar contra” y esperar a que “amaine el temporal”, cerrando los ojos, cual avestruz, al nuevo escenario que se presenta y evitando ver las nuevas posibilidades que emergen para que un nuevo paradigma a nivel de salud se instale. Si abrimos bien los ojos, si el pánico no nos maneja, podemos ser conscientes del cambio y oportunidad que, como semilla, toda crisis trae. Se ha logrado convertir una gripe de invierno, que es un hecho ordinario, en un hecho extraordinario.

Lo que sólo se había conseguido anteriormente con medidas policiales o militares, se ha conseguido con el coronavirus: el aislamiento, el confinamiento, el estado de excepción y que las personas vean al prójimo como posible origen de contagio, de infección y de muerte. Ya no “puedes” dar la mano, dar dos besos o un abrazo, ya no se lleva, está mal visto. Las abuelas y los abuelos no cuidan a sus nietos para que “no me contagien”. A partir de ahora la expresión emocional (besos, abrazos) va a estar bajo sospecha o incluso se volverá peligrosa.

Este virus, el coronavirus, el virus “real” (por lo de la corona), se ha propagado a través de los medios de comunicación (control) de masas: es la primera vez que se ha retransmitido una epidemia en directo, hora a hora, minuto a minuto, en tiempo real. Y luego, vuelto a retransmitir por wasap. No sé todavía si el virus se contagia, tal como nos lo dicen, por el simple contacto; lo que se, es que han logrado contagiar la ansiedad, la angustia, el miedo, el pánico; y esto va “increscendo”, como dicen los músicos.

Todo esto tendrá sus consecuencias a corto o medio plazo. Nos va costar un tiempo volver a ver al otro como distinto, diferente a mi y no por ello distante; durante un tiempo seguirá la inercia de verte como distinto y contrario (y tal vez “sospechoso de contagiarme algo”) en vez de distinto y complementario.

En esta crisis, “la crisis C”, la crisis de coronavirus, saldrán ganando algunos mientras la mayoría perdemos; perdemos sobre todo nuestro poder personal, cediendo nuestro poder a un virus que ni siquiera vemos, pero que de tanto nombrarlo y temerlo, se ha vuelto todopoderoso. Esta crisis, esta llamada epidemia, no está producida por el virus. Está producida por nuestra forma de vida, la vida competitiva y la supervivencia, insolidaria e injusta. Está construida sobre el miedo al futuro que cercena el alma de las gentes.

Quizás algún día se demostrará que el virus no mata como el miedo, la angustia, la depresión y el aburrimiento desvitalizador, que puede acabar con la vida de muchas más personas. Queramos o no, estamos en medio de la “plaga emocional”, como decía W. Reich, la plaga del miedo.

El virus es un marcador de enfermedad

En un mundo ecológicamente tan complejo y autoorganizado como el actual, no podemos hablar de una sola causa de enfermedad. Hay muchos factores que favorecen la enfermedad y el más importante, desde luego, no es el virus. El virus es un marcador de la enfermedad, no es, ni puede ser, causa primera.

Y sin embargo, estos días, la gente está convencida de que el único y verdadero causante de esta crisis es el coronavirus, un virus que nos ha caído encima y frente al que no podemos hacer nada; un virus que salta, por así decirlo, de persona a persona y ante el que estamos indefensos (salvo que usemos guantes y nos pongamos mascarilla). Está muriendo gente, sí. Pero como todos los años. Anualmente miles de personas mueren de gripe. Yo diría con gripe, pero no de ella. De hecho, la alarma actual no depende tanto del virus, sino de las medidas tomadas, que han provocado que un hecho ordinario se haya transformado en extraordinario.

Los coronavirus son virus que toman parte de una familia amplia de los virus de la gripe. Se considera que entre un 15 a un 30% de las gripes normales de cada año son provocadas por coronavirus. No son tan extraños y tampoco tienen la agresividad de la que se les acusa.

Microorganismos internos y externos

Hay millones y millones de microorganismos externos (virus y bacterias), en nuestros alimentos, en la tierra que produce los alimentos que comemos, en el agua que bebemos o el aire que respiramos, y que continuamente se relacionan con los microorganismos de nuestro interior (virus y bacterias). Es más, los microorganismos interiores o microbiota (intestinal, piel, vagina) son totalmente necesarios e imprescindibles para mantener la salud humana.

En los últimos tiempos se ha comprobado el papel, de primera línea, que tiene nuestra microbiota intestinal en la puesta a punto de nuestro sistema inmunitario. Los virus, las bacterias y los hongos, como microorganismos que son, conviven dentro de ese sistema infinitamente más complejo que es el ser humano. Por eso, es lógico pensar que es el ser humano el que actúa sobre el virus y no al revés.

Nuestro organismo tiene la capacidad de mantener la homeostasis o equilibrio, y hacer frente a un microorganismo, en el caso de que éste se hubiera vuelto patógeno y facilitador de más desequilibrio. Los virus sólo se vuelven patógenos cuando hay algún factor ambiental antinatural que los desestabiliza. Y uno de ellos puede ser el abuso de antibióticos o de medicamentos en general.

El ecosistema creado por la Vida, ha previsto que una manera orgánica, haya un equilibrio o armonía entre los microorganismos que son los virus, bacterias y hongos; pero se ha visto que si abusamos de los antibióticos, con los que se destruyen las bacterias, abrimos lo que en ecología se llama un “nicho ecológico”.

En el hueco o vacío creado, pueden multiplicarse, sin ningún control, virus y hongos supuestamente patógenos. Un ejemplo de esa relación y reajuste que existe entre los microorganismos nos lo muestra el origen de la penicilina a partir de un hongo. Otro ejemplo lo tenemos en los lactobacilos saludables de la vagina, que cuándo son destruidos por los antibióticos, suelen desarrollarse, sin nada que acote su crecimiento, una especie de hongos, las candidas, como signo de enfermedad.

En esta relación de microorganismos, la clave está en que nuestro hábitat interno se mantenga lo suficientemente saludable; que seamos conscientes de que la aplicación de las 5 claves de la salud: alimentación sana, respiración consciente, equilibrio movimiento-reposo, expresión emocional y contacto con la naturaleza, son los pilares de nuestro sistema de salud individual.

Máximo Sandín, que ha sido profesor de biología en el Universidad Autónoma de Madrid hasta su jubilación y uno de los exponentes más importantes de una nueva biología, dice que los virus son “cristales”, son absolutamente inertes, están flotando en el aire, están en la tierra y no son susceptibles de provocar daño, a menos que en ese juego externo-interno, encuentren un factor ambiental antinatural que los desestabilice.

Pese a ello, como dice Sandin, (con lo que estoy totalmente de acuerdo) escuchamos estos días que se les están asignando cualidades humanas: se les da intención, parecen poseer una clara estrategia de invasión, padecen animadversión ante su propio huésped... es decir, se les atribuye las mismas intenciones y comportamientos que al lado más oscuro del ser humano. ¿Quién sale ganando con esto?

Las verdaderas pandemias

Con esta “creada” pandemia del coronavirus, tapamos las verdaderas pandemias. El pasado año 2019, en España, fueron diagnosticados 270.000 casos de cáncer, y murieron 53.000 personas. El tabaco causó en España en 2018, 52.000 muertes, el 29% de naturaleza cardiovascular. El alcohol provocó en el año 2016, 37.000 muertes en España. El año pasado hubo en nuestro país 525.300 casos diagnosticados de gripe, de los que murieron de gripe (o con gripe) 6.300 personas y 10.000 de neumonía. Entre otros miles y miles de muertes. Esta supuesta epidemia no “matará” tanta gente.

Según los centros de control de enfermedades europeos 8 millones de personas mueren al año por contaminación ambiental en Europa. Según la OMS cada año mueren 8 millones de personas en el mundo por causa del tabaco. Y según la FAO, 6 millones de niños mueren anualmente. Pero estos casos, tan humanamente sangrantes, no se han diagnosticado como pandemias. Según la OMS la gripe ocasiona de 250.000 a 500.000 muertes al año a nivel mundial.

Toda epidemia, por muy grave que sea, siempre tiene el mismo recorrido: parte de un origen (más bien difuso), llega a su pico, desciende y luego desaparece. Las epidemias son especialmente devastadoras en lugares de hambre y guerras; y también donde no hay agua potable, los ríos están muy contaminados o/y el aire se vuelve apenas respirable. Ese es el caldo de cultivo donde se originan las epidemias. Aquí, en nuestro país, las epidemias no tienen su origen en la inanición sino en la sobrealimentación, la contaminación, el estrés, la falta de descanso y el analfabetismo emocional, entre otros.

Divide, aísla y vencerás

Esta pandemia del miedo, tan bien orquestada, está favoreciendo la aparición del pensamiento único: ¡Hay que acabar con el virus! ¡Quédate en casa en beneficio de todos! Llegando a decir que aislarse en casa es la mejor vacuna.

Como la mayoría de nosotros, al inicio de esta “supuesta” pandemia me interesé por estar al día, hasta que me di cuenta que el que menos sabía, más hablaba; y peor aún, creaba opinión, siempre contra el virus. El miedo al contagio del coronavirus, día a día se alimenta de las noticias, TV, radio, periódicos, internet, etc. Por eso es recomendable hacer un “ayuno de noticias” Aunque creas que con este confinamiento vas a salvar tu vida, estás en un error. El pánico está encorsetando a la sociedad.

Estamos en manos de poderes fácticos que controlan detrás del telón y que no les importa destruir si sacan tajada de ello. Ya no hay otros problemas: ni Cataluña, ni los pensionistas, ni la recesión, nada de nada. La individualidad, el individuo ha caído bajo control. El sentimiento de humanidad y el alma de grupo está fuera de lugar.

El escenario de guerra nos mantiene confinados y aislados; apabullados por un lenguaje belicista que se propaga por doquier: hay que luchar contra el coronavirus, combatir al coronavirus, matarlo, destruirlo, arrasarlo, etc. Como un buen “chivo expiatorio”, este coronavirus ha cargado con todas las culpas. Ha

provocado además, la toma de unas medidas de emergencia y fuerzas de control que de otra manera, difícilmente, hubieran sido aceptadas por la población general.

El Dr. Juan Gérvas, especialista en epidemiología y salud, es crítico, como lo soy yo, con las medidas de aislamiento impuestas, y no elegidas por consenso. El Dr. Gérvas dice textualmente en Acta Sanitaria: “Desde el principio se han implantado medidas sin fundamento científico, como cuarentenas forzadas de millones de personas, bloqueo de aerolíneas y controles en aeropuertos, cierre de fronteras, suspensión de comunicaciones, uso de mascarillas y otras medidas, con total ignorancia de las dinámicas del pánico”.

En este momento estoy en casa, confinado, en estado de alarma; peor que en lo que en mi juventud llamaban estado de excepción. Pero era otro el que mandaba; decían que era un dictador. Ahora con la excusa del virus, dictan otros. Pero no, no son dictadores; solamente te dictan lo que tienes que hacer... en beneficio de todos (¿o de unos pocos?). Algún día saldrán a la luz los verdaderos hacedores de esta plaga social y los beneficiados por ello.

Todos tenemos en el recuerdo la famosa epidemia de la gripe A, de hace más de 10 años. Según nos decían iban a morir decenas de miles de personas en poco tiempo. Desde mayo de 2009 hasta marzo de 2010 hubo 318 defunciones confirmadas por “virus pandémico”. Tanto revuelo de la gripe A para esto. Tanto miedo y amenaza que ocasionó muchas menos muertes que el tabaco o que el alcohol. No dejes que te inoculen más “historias para no dormir”.

La salud es una conquista personal y social

Ahora más que nunca, se vuelve imprescindible informar de forma realista, sin magnificar o agrandar lo que está ocurriendo. Se está dando un protagonismo desmedido a un virus, cuando el organismo humano es infinitamente más complejo y por ello más dado a mantener su homeostasis o equilibrio. Esta epidemia, en la línea de las últimas epidemias de invierno, no diezmará nuestro país, porque el virus, como mucho, no es más que un eslabón al final de una larga cadena de causas de enfermedad lo creamos o no.

Pero el miedo atenaza, anula, somete..., y una sociedad asustada, retroalimentada por el ambiente psicoemocional y social contaminado en el que nos hallamos inmersos, corre el riesgo de ceder y finalmente entregar su libertad a cambio de una “supuesta” seguridad. Frente a esta posibilidad no me cabe más que volver a recordar que la curación no es un acto médico, es un proceso biológico. No podremos comprar nunca un gramo de salud en una farmacia, ni como un medicamento. La salud no se regala, no se compra, no se vende, la salud es una conquista personal y social.

Estos días estamos absorbiendo, orgánica y psicoemocionalmente, tal cantidad de miedo, sobre todo los niños y niñas, que son los más vulnerables a esto, que quizás el año que viene, la sociedad no ponga ningún tipo de reparo a campañas masivas de vacunación (esperemos que no lleguen a ser obligatorias) en la falsa esperanza de blindarse contra los “virus invisibles”.

Y lo que es realmente visible en esta crisis, es que mucha gente se siente indefensa ante la posibilidad (no la realidad) de que un virus te haga enfermar y que cuando te toca, no puedes hacer nada. Pareciese que la salvación estuviese en el sistema sanitario público, que como buen padre, es el que vela por todos y tiene todo el poder, y al que todos debemos agradecer, sin hacer crítica, aunque en lo profundo esté en crisis y bancarrota, y a punto de desbordarse por el uso y abuso del mismo.

Nuestra salud no depende del sistema sanitario ni de la industria farmacéutica

Nuestra salud no depende de la industria farmacéutica ni depende del sistema sanitario. En el año 1974, el informe Lalonde, ya mostró que los hábitos de vida tienen un 43% de influencia en la salud, mientras el sistema sanitario (médicos, hospitales, atención de enfermería, etc.) sólo influye en un 11%. Y sin embargo éste se lleva la mayor parte del presupuesto sanitario, en lugar de fomentar una educación para la salud.

Actualmente perseguimos hasta la muerte a todo tipo de microbios, con un exceso de higiene con sustancias químicas (a veces más perjudicial que necesario) y medicamentos “anti”, perdiendo de vista

que cualquier germen (virus, bacterias, hongos), sólo germina cuando encuentra las condiciones adecuadas para ello.

Obviando que quizás también, el abuso de medicamentos, (además de ser la tercera o cuarta causa de muerte), puede provocar alteraciones graves entre los microorganismos, propiciando la aparición de gérmenes más o menos patógenos y/o “mutantes”. Sin tener en cuenta que el miedo, el pánico, la ansiedad, la angustia, la depresión..., provocan un déficit del sistema inmunitario que abre las vías a cualquier infección-inflamación, que desequilibra aún más el sistema y favorece la aparición de enfermedad.

En vez de convertirnos en cazadores de virus y microbios, convirtámonos en hacedores de nuestra salud y vida. De otra manera ocurrirá lo que muchas veces ha ocurrido: primero te venden la enfermedad y luego te venden la curación; no sólo para este mal, sino para todos tus males. Dentro de poquitos meses tendremos vacunas, no suficientemente probadas, y antivirales para todos...

¿No le conviene todo esto a aquella industria que gana más, cuanto más enfermos hay en el sistema? Lograrán con esto, no solo que se mediquen las personas enfermas, sino que lo hagan las sanas. Una buena manera de aumentar el negocio.

Momento de revisar y restaurar

Con la actual crisis, a día de hoy, 19 de marzo de 2020, se ha visto la vulnerabilidad del actual sistema sanitario. Por ello considero necesario una revisión de este sistema de salud que está basado, casi en un cien por cien, en luchar contra la enfermedad en vez de favorecer la salud. Incluso conviene reflexionar sobre el “desde donde” se habla de salud a la población. Muchas veces se vislumbra un cierto aire paternalista, (yo sé, y tu no sabes lo que te pasa”; “tienes que hacer lo que yo te digo que hay que hacer”...) que usan nuestras autoridades.

Y si cabe, de paso, renovar el léxico de guerra, que aun hoy se sigue utilizando en la terminología de los medicamentos con todos los “antis”: anti-bióticos, anti-piréticos, anti-inflamatorios, anti-histamínico, anti-diarreico, anti-emético... Sin darnos cuenta cuando le ponemos el anti, le damos más fuerza, más poder, a aquello contra lo que luchamos.

Nuestro sistema médico, anclado en luchar contra la enfermedad, ya hace tiempo que reconoce que, el uso y el abuso de antibióticos está produciendo el grave problema de las resistencias a los antibióticos y la aparición de bacterias “mutantes”. La utilización de virus en cientos de laboratorios en el mundo en terapias génicas (entre ellas la producción de vacunas) o la producción de organismos genéticamente modificados o transgénicos, es una labor de alto riesgo.

Si ocurriese cualquier error, (por ejemplo que un gen alterado quede fuera de control y se propague) podría llegar a ser fatal. Mucho peor que la contaminación química es la contaminación genética. Es momento de pasar del estudio y tratamiento de la enfermedad (patogénesis) a un nuevo paradigma, el estudio y la aplicación de la salud (salutogénesis, en palabra de Aaron Antonovsky).

Es momento de implantar una real educación para la salud desde las escuelas infantiles hasta las facultades de medicina y demás profesiones sanitarias. Que de la intervención y la medicación, nos abramos también a la filosofía de Hygea, la diosa griega del arte de curar a través del arte de vivir. Y para terminar y si tuviese la suerte de que las autoridades me leyese les diría: con el confinamiento no mataréis al virus, porque es parte del ecosistema al que pertenecemos, la vida, pero estáis a punto de matar las ilusiones de la gente.

*Director Médico del Centro de Salud Vital Zuhazpe <https://www.zuhazpe.com>

fuelle: <https://triskelate.com/carta-abierta-ante-la-crisis-del-coronavirus-20-marzo-2020-dr-karmelo-bizkarra-maiztegi>