



Reflexiones sobre “La enfermedad como fracaso”

Reflections on “Disease as Failure”

■ Richard B. Gunderman

■ *Sir Walter Raleigh trajo el tabaco desde el Nuevo Mundo. Inició así en Inglaterra el hábito de fumar, lo que provocó un considerable debate respecto a sus pros y sus contras. Un día, mientras Raleigh disfrutaba de una pipa, su criado le vio envuelto en humo y, pensando que se estaba quemando, vació sobre su cabeza una palangana de agua.*

En los tres años transcurridos desde que escribí el ensayo "La enfermedad como fracaso: la culpación de los pacientes", se ha hecho más evidente que una gran parte de la culpación en los cuidados sanitarios se dirige más a las conductas que conducen a las enfermedades, que a éstas mismas. Inspiradas en el loable objetivo de prevenir enfermedades entre los jóvenes, las campañas de salud pública apuntan hacia actividades como el fumar, el abuso del alcohol y las prácticas sexuales seguras. Sin embargo, en nuestro celo por prevenir las patologías asociadas a tales actividades, estigmatizamos no sólo las conductas, sino también a muchos de los que quisiéramos ayudar. Veamos un ejemplo.

Uno de los carteles más memorables de todas las campañas de salud pública en contra del tabaco, desarrollada bajo los auspicios de la *American Cancer Society*, mostraba a una mujer joven exhalando el humo de un cigarrillo mientras por su cara, cabello y hombros, caían gotas de alquitrán. El subtítulo decía: "Si lo que se origina en tu interior se manifestara en tu exterior, ¿seguirías fumando?" El mensaje era sencillo: si fumas, estás contaminando tu cuerpo. Otro cartel similar comparaba los pulmones de un fumador con el contenido de un cenicero. Y otras campañas de salud pública dirigidas a los jóvenes, se han referido a las marcas de tabaco como "ruina para la respiración", o "cartuchos de cáncer", o han representado a los fumadores como "adictos a la nicotina".

El autor es Subdirector del Departamento de Radiología y Director del Servicio de Radiología Pediátrica, así como Profesor Asociado de Radiología, Pediatría, Educación Médica, Filosofía, Humanidades y Filantropía de la Indiana University (Indianápolis, Indiana, EE.UU.). La traducción es de Santiago Prieto.

Estrechamente relacionados con el capítulo de culpar a los pacientes, se hallan el estigma ligado a las costumbres insalubres y la repercusión que tal estigmatización tiene en el desarrollo del carácter de los jóvenes. En efecto, ¿estamos sirviendo bien a los jóvenes cuando ridiculizamos a los que ponen su salud en peligro? En este punto es preciso contestarnos tres preguntas. En primer lugar, ¿qué efectos colaterales posee la estigmatización de los hábitos insanos? En segundo lugar, ¿para qué aspectos del desarrollo humano esos hábitos representan una amenaza? Finalmente, ¿cómo podríamos lograr un equilibrio entre el deseo de proteger el vigor físico de los jóvenes y la, igualmente legítima, preocupación por su desarrollo integral como seres humanos y ciudadanos?

La estigmatización del riesgo

Culpar a las personas por sus costumbres insanas pone las bases para una actitud de recriminación que es potencialmente perjudicial cuando caen enfermas. Si es aceptable menospreciar y ridiculizar a la gente cuando fuma, ¿por qué no hacerlo también cuando contrae enfermedades relacionadas con el fumar, como el enfisema o el cáncer de pulmón? A pesar de que tal desdén puede reducir realmente los índices de jóvenes que empiezan a fumar, tiene un lado negativo: el efecto corrosivo que tal desprecio tiene sobre esa virtud humana que es la compasión. ¿Podríamos alentar a nuestros niños a colmar de menosprecio y ridículo a cada broncópata crónico que se encuentren jadeando con su bombona de oxígeno a cuestas? Al enseñar a los niños a despreciar los malos hábitos de otros, podemos abrir un abismo a través del que nunca llegará la compasión. ¿Qué precio estamos dispuestos a pagar por el bienestar físico?

Visión idolátrica de la salud

Los esfuerzos por mancillar las conductas insalubres contribuyen con frecuencia a dar un sentido exagerado a la importancia de la salud. El mero hecho de que una trayectoria vital ponga en riesgo la salud, no la convierte en moralmente indefendible. Cuando la gente arriesga su vida o corre peligros por defender a inocentes, no la condenamos necesariamente por su temeridad. De hecho, incluso podemos elogiarla por su coraje. Asimismo, cuando decimos que algo "es malo para ti", no estamos hablando en términos de salud necesariamente. No decimos, por ejemplo, que la pobreza, la ignorancia o el delito sean perjudiciales simplemente porque estén asociados con una alta morbilidad. Perjudican a la gente a través de vías que no se reflejan en los índices de salud, como la mortalidad infantil o la esperanza de vida.

Sin embargo, cuando organizamos campañas de salud pública, a veces parecemos olvidar que la salud no es el único fin de la vida humana. Algunos de nuestros esfuerzos para animar a los jóvenes a que se abstengan de fumar, de beber, o del sexo inseguro, fomentan la falsa

impresión de que virtudes como el autocontrol y la moderación sólo son deseables en tanto y cuanto protegen y fomentan la salud. Desde esa perspectiva, la virtud y el vicio se definen sólo en términos de sus consecuencias para el cuerpo. ¿Damos la impresión a los niños de que el vigor físico y la calidad humana representan lo mismo? ¿Pueden imaginar una persona que esté enferma y sea, no obstante, noble? ¿Salen de sus clases de educación sobre salud con la idea de que ellos "son" sus cuerpos?

Subestima del potencial humano

En gran medida, la salud es la consecuencia de aspiraciones y condiciones que tienen poco que ver con los cuidados sanitarios. Por ejemplo, el estado de salud se relaciona con el nivel educativo alcanzado y el estado socioeconómico, y ambos factores predicen mucho mejor el futuro estado de salud que el acceso a los cuidados médicos. ¿Por qué los pobres enferman con más frecuencia, y mueren más jóvenes? ¿Cabe la posibilidad de que tiendan a actuar con un horizonte a corto plazo, en el sentido de que para muchos de ellos las consecuencias a largo plazo tendrían una escasa relevancia? ¿Es posible que muchos pobres nunca lleguen a disfrutar de satisfacciones, tanto profesionales como en cuanto a aficiones, que infundan pasión y metas en sus vidas? Decir que los hábitos peligrosos para la salud son más prevalentes entre los desheredados, no implica necesariamente que el camino más idóneo para mejorar su estado de salud y su longevidad sea desarrollar programas públicos de educación sanitaria dirigidos a esos hábitos. Tal vez sería más rentable invertir en educación y en ampliar las oportunidades económicas y culturales.

Lo que la gente necesita, incluso más que información sobre cómo cuidar su cuerpo, es un motivo para cuidar de su alma. Quizá no sea una casualidad que las personas que acuden regularmente a los oficios religiosos tiendan a estar más sanas que las que no lo hacen. Necesitamos no tener que discutir que las oraciones nocturnas promueven la longevidad, y admitir seriamente la posibilidad de que tener una meta en la vida es bueno para el cuerpo. Acaso, para prosperar humanamente sea necesario que las personas vean sus vidas en un contexto más amplio, tanto espacial como temporalmente e, incluso, metafísicamente. Tal vez, sólo cuando vemos un gran objetivo en la vida, una meta más allá de la satisfacción de apetitos corporales momentáneos, puede aparecer la verdadera importancia de cuidar de nosotros mismos.

¿Qué va en primer lugar?

Una característica de la dependencia química es la autofascinación, o dificultad para mirar más allá de uno mismo. Los adictos a la nicotina piensan en su siguiente cigarrillo; los alcohólicos, en la próxima copa, y los adictos a la heroína, en su siguiente "dosis". Se enfrentan no

sólo a la dependencia química, sino también a una crisis de carácter. En la medida en que sólo piensan en sí mismos, tienden a fracasar, y sólo cuando se incorporan a un grupo de apoyo y compromiso mutuos mejoran sus posibilidades de éxito. Mediante programas de doce etapas, como el de Alcohólicos Anónimos, los que intentan superar la dependencia química aprenden a pensar en primer lugar en las necesidades de los demás. Así desarrollan nuevas aspiraciones, una nueva noción de las posibilidades de la vida, y aprenden el significado de lo que es vivir con y para otros.

Malversación de placeres

En la vida, los diferentes placeres manifiestan en esencia las diferentes personalidades. Un conjunto de placeres que representan un riesgo para la salud, son los asociados a los apetitos de comer, beber, actividades sexuales, y similares. Próximos a ellos están los placeres proporcionados por drogas como la nicotina, cocaína y heroína. Una gran parte de la historia del pensamiento occidental ha considerado tales placeres como despreciables, en parte porque no es preciso cultivar ningún talento o sensibilidad especial para experimentarlos. Otras actividades requieren, sin embargo, un cierto grado de disciplina y dedicación práctica para que se haga realidad el placer que ofrecen. Así, por ejemplo, destacar como atleta, como médico, como profesor, o como esposa, exige un grado considerable de conocimientos, talento y experiencia. Como Aristóteles dejó claro en su *Ética a Nicómaco*, el auténtico progreso no reside en la continua satisfacción de los apetitos del cuerpo, sino en el cultivo de las capacidades superiores, que son las que proporcionan la oportunidad de conquistas más profundas y duraderas.

Nuestra tendencia a sobrevalorar ciertos placeres es una percepción errónea que, en parte, nace de una coacción aparente. Para superarla sólo necesitamos suponer que se ha hecho posible de repente, como por arte de magia, para colmar nuestras expectativas. Supongamos que podemos tomar cualquier cosa que deseemos en la vida. Supongamos, por ejemplo, que podemos fumar, beber y tomar chocolate sin límites, y sin ninguna consecuencia negativa para la salud. ¿Cómo afectaría eso a nuestras decisiones sobre nuestra forma de vivir? Después de todo, ¿qué significarían realmente las horas que podríamos dedicar a satisfacer esos apetitos? A consecuencia de ello, ¿se fortalecería nuestro carácter? ¿Se enriquecerían las vidas de los demás?

Pérdida del equilibrio

La complejidad de nuestra naturaleza implica que los seres humanos deban llegar a ser buenos equilibristas, modulando y entremezclando los apetitos de la vida, del mismo modo que un director combina las diferentes secciones de una orquesta. Limitar la interpretación a un

único instrumento sería como reducir nuestras vidas a un monótono y completamente agotado tenor. Para alcanzar una rica armonía es necesario mezclar las contribuciones de las múltiples secciones del esfuerzo humano, en un proyecto más difícil pero finalmente más satisfactorio.

A pesar de lo sublime que es cada vida humana, aquellos individuos que son realmente brillantes comparten ciertas características. Así, uno de tales rasgos es la autodisciplina, una capacidad desarrollada para permanecer centrados en las cosas más importantes, sin caer en las distracciones. Otra es la creatividad, o capacidad para combinar y proyectar los distintos elementos de la experiencia en nuevos y fructíferos caminos. Asimismo, otra de tales características es la coherencia, o capacidad para aunar esos diversos elementos de una forma integrada, contribuyendo significativamente cada uno de ellos al objetivo del conjunto. Un rasgo final es el autoconocimiento. Para dar en el blanco, en primer lugar debemos verlo, y la gente digna de admiración tiene una clara visión de lo que es su vida.

La salud puesta a prueba

Como Sócrates discute en "La República", el auténtico valor de la salud radica no en su posesión, sino en su uso. Consideremos un último experimento. Supongamos que súbitamente fuera posible lograr que todas las cosas saludables pudieran ser conseguidas simplemente tomando una pastilla; esto es, que ya no fuera necesario vigilar lo que comemos, beber con moderación, evitar el tabaco ni hacer ejercicio regularmente. Supongamos, además, que también fuera posible lograr un cierto tipo de salud mental, de forma que la paz interior y la satisfacción pudieran obtenerse mediante un comprimido masticable, no muy diferente del "soma" de *Un mundo feliz*, de Huxley. Supongamos que dicho comprimido hiciera posible lograr una vida sin riesgos médicos y físicamente robusta para todos.

¿Qué podríamos decir de esa vida? ¿Más allá de la salud, habría en ella algún valor en ejercitarse para ponerse en forma; o en evitar el excesivo consumo para conservar la figura; o, para mantener a raya la melancolía, en ocuparse en actividades para la comunidad? O, ¿estaríamos mejor si pudiéramos prevenir la obesidad, las cardiopatías y el aburrimiento, tomando simplemente una píldora? ¿Se fomentaría la relajación del carácter mediante tales pastillas, que finalmente redundan en nuestro propio perjuicio al atrofiar el desarrollo de la autodisciplina, la creatividad, la coherencia y el autoconocimiento?

Conclusión

Debemos ser conscientes de que para construir cuerpos fuertes es necesario construir caracteres fuertes. Si los seres humanos han de prosperar, no sólo necesitan fuerza física, sino

fuerza de carácter; no sólo comodidades y seguridad, sino retos y sacrificio; no sólo una mente en paz, sino afán por cosas más elevadas. Hay poco de noble en una vida carente de riesgo. Si los seres humanos han de remontar realmente el vuelo, necesitan una cierta inquietud y osadía.

No podemos hacer que los jóvenes logren la salud con demasiada facilidad sin poner en riesgo su búsqueda de otros aspectos de la globalidad humana que requieren un auténtico esfuerzo. Simplemente, no podemos eliminar todas las dificultades que puedan dañarles, a no ser que estemos dispuestos a atrofiar su crecimiento como seres humanos. En cierta medida, nuestro objetivo primordial no debe ser conseguir que los jóvenes hagan lo que nosotros queremos, sino ayudarles a descubrir lo que necesitan. En definitiva, debería merecer menos atención lo sanos que estén, que *quienes* son.