

¿Qué aprenderemos de esta crisis del COVID-19?

Jesús Mier. Psicólogo General Sanitario.

Estas semanas hay un enemigo común que parece poner de acuerdo a todo el mundo en la necesidad de combatirlo con todos los medios y sacrificios necesarios. Ese enemigo tiene un nombre, el virus COVID-19. Un virus nuevo, del que no está claro el origen (si ha salido de un laboratorio -a propósito o por accidente- o tiene origen natural), que se extiende rápidamente y no es especialmente letal, aunque dependiendo de la carga vírica, la comorbilidad con otras patologías, debilidad inmunitaria (como en edades avanzadas) puede generar problemas respiratorios graves e incluso provocar la muerte. Algo similar a lo que cada año trae la gripe estacional, con agravantes como la rapidez en su expansión.

Las consideraciones biológicas sobre el virus y su patogenicidad no son tema de esta reflexión, sino, tras varias semanas con medidas centradas en evitar el contagio, **ofrecer una visión más amplia que ayude a preservar y mejorar nuestra salud, en lugar de simplemente enfocarnos en “luchar” contra el virus.** Aunque parece que ya hay una verdad aceptada universalmente (existe una enfermedad provocada por el COVID-19 que puede evitarse no siendo contagiados o adquiriendo inmunidad y tratarse con antivirales) en realidad existen diversas interpretaciones. Es llamativa por poco rigurosa la rapidez con la que se ha dado por comprobada la hipótesis del virus como único agente causal.

¿Qué nos hace enfermar?

Como ya ocurría en época de Pasteur, al explicar la generación de enfermedades infecciosas existe la interpretación de que el origen está en un “agente externo” frente a la de que la causa está en un desequilibrio del medio interno o “terreno”. Virus vs. organismo en este caso. En su momento triunfó la explicación del agente externo como causante; resultaba simple, era posible aislar en cada caso el patógeno, y permitía elaborar fármacos específicos y universales. Este modelo sigue siendo el imperante, no sólo en medicina sino incluso en psicología (por ejemplo en el modelo biomédico, con psicofármacos específicos para cada patología). Y ha venido muy bien también en política: facilita crear “chivos expiatorios” donde depositar las culpas de las crisis sociales.

En la otra explicación, la dolencia aparecería al perderse el equilibrio vital preciso para mantener la salud, así que el patógeno sería como los mosquitos que aparecen en charcas de aguas estancadas, no son los que crean la putrefacción sino simplemente aparecen ante tal estado de la charca. Un ejemplo sería la candidiasis, en nuestro intestino ya residen *Candida*, que cumplen ciertas funciones (como absorber metales pesados) siendo controladas por la microbiota sana, cuando ésta se desequilibra favorecería la proliferación anormal de la *Candida*, apareciendo la candidiasis como síntoma, no como fruto de un contagio.

En realidad esta dicotomía agente externo vs. medio interno es una falacia, y es muestra de un tipo de pensamiento limitante, empeñado en elegir entre opciones teóricamente excluyentes. ¿No será que la respuesta que buscamos está en algún lugar intermedio?

En este caso los datos nos dicen que sí. Si el elemento causal fuera sólo el virus el 100% de los contagiados desarrollarían los mismos síntomas y la enfermedad cursaría de la misma manera. Aquí, las diferencias individuales son claves: edad, patologías previas, estado del sistema inmune, etc. Lo cual indica que el elemento más relevante sería el estado de cada organismo.

Una vez más se pierde la oportunidad de reconocer que toda enfermedad aparece por la suma de factores: un agente externo (como puede ser el virus o una circunstancia particularmente

estresante) pone a prueba la capacidad de adaptación del medio interno, físico y psicológico, si ésta es superada, enfermamos. Mientras que una vez decidido que el causante único es el patógeno externo, el foco de la solución se pone en una vacuna que cada año nos inmunice del ataque de un agente infeccioso para el que, sin tal vacuna, parece que no tenemos defensas. ¿Y fortalecer el organismo como un todo para tener la capacidad de respuesta al elemento *agresor*? En lugar de tener una visión multifactorial, integrativa, nos limitamos a una parcial y excluyente.

Cómo debilitar desde lo psíquico nuestro Sistema Inmunitario

Centrémonos en el Sistema Nervioso y cómo puede ser afectado en estas circunstancias y contribuir al debilitamiento del Sistema Inmune. El impacto de la información, cómo interpretamos una situación es un elemento clave:

Mensaje oficial que se transmite como prioritario: la Sanidad no está preparada para asumir el número de enfermos graves provocados por la pandemia al concentrarse en un corto espacio de tiempo. Así que hay que tomar medidas para espaciar el número de contagios. Existen grupos de riesgo a los que hay que proteger especialmente, mientras la mayoría de portadores serán asintomáticos o tendrán síntomas leves. La inmunidad comunitaria llegará cuando haya un porcentaje suficiente de contagiados (algunos expertos hablan de al menos el 20% de la población), con lo que, de forma progresiva y controlada deberá ir extendiéndose el contagio para alcanzar esa inmunidad comunitaria.

Sin embargo, ***el mensaje principal recibido por la población es:*** El COVID-19 es un peligroso enemigo, debemos temer el contagio y evitarlo a toda costa, no hay protección contra el virus una vez adquirido. Son afortunados los que se libran de la enfermedad -el terreno parecía ya abonado por recuerdos de pandemias históricas como la peste bubónica medieval o la gripe de 1918 o incluso por multitud de películas tipo "Contagio", "Pandemia" "12 Monos" donde pandemias terribles diezman la población.

Se ha puesto énfasis en los datos de contagios, cuando éstos son poco realistas, pues sólo se realizan tests a una pequeña parte de la población. Además niveles altos serían tranquilizadores, pues reducen la proporción de casos graves respecto al número de contagiados e indicarían que nos acercamos a la inmunidad comunitaria. También se han amplificado los datos de fallecimientos, atribuyendo muertes al COVID-19 aunque existieran graves patologías ya presentes convirtiendo en causante a la gota que colmó el vaso (léase este virus).

El mensaje de adoptar medidas para evitar el colapso sanitario ha quedado como secundario y apenas relevante en el imaginario colectivo y la ansiedad ha campado a sus anchas amplificada por la amenaza de un terrible enemigo invisible; si tememos algo que podemos ver ese miedo puede derivar en acción, lucha, huida. Cuando es invisible y acecha en cualquier lugar lo fácil es que se transforme en parálisis, bloqueo, desesperanza. ¿Qué mejor para deprimir el Sistema Inmune?

¿Medidas excepcionales para proteger nuestra salud?

¿Qué implican también las condiciones de este estado de alarma? Estar confinados en casa, con miedo al virus y a que nos multen si salimos sin adecuada justificación. Con el agravante de la pérdida de ingresos para la supervivencia. Sin hacer ejercicio al aire libre, con vistas en la mayoría de los casos a la pared de enfrente, sin contacto humano para quienes vivan solos o limitado a con quien compartamos el confinamiento (que no se nos olvide que somos mamíferos diseñados para formar parte de grupos), reducido el espacio vital al del domicilio (estupenda fuente de estrés, cuando la convivencia es difícil o hay situaciones de maltrato pueden darse situaciones realmente graves, pero aunque no se llegue a ese punto semanas acumuladas de encierro ya tienden a

provocar conflictos) Con angustiantes noticias que para motivarnos a asumir el confinamiento generan alarma continua (estupendo para disparar los niveles de ansiedad y superar ese nivel de adaptación al estrés que nos hace más proclives a enfermar) Además se suman los innumerables bulos que se extienden generando temores extra, como el de que el Gobierno nos va a quitar los ahorros o expropiar las viviendas, fantástico para conseguir réditos políticos pero un auténtico atentado a la salud pública, en este caso psicológica.

Este confinamiento extremo tiene su justificación desde el punto de vista de evitar contagios, aunque incluso desde esta perspectiva es cuestionable (por ejemplo, ¿hay riesgo de contagio paseando solos o acompañados de quienes ya vivimos juntos?) pero es contraproducente para lo que se pretende, que es mantenernos sanos. ¿Por ejemplo, de verdad asumimos que la mejor manera de proteger a los ancianos es mantenerles encerrados y sin contacto familiar durante meses? Los que ya estuvieran delicados van a acelerar su deterioro ante la falta de contacto, actividad, ejercicio al aire libre. No es casualidad que la enfermedad se está cebando especialmente en residencias de ancianos. **En resumen, para protegernos de enfermar provocamos condiciones enfermizas.**

¿Por qué no buscar el término medio, integrador, donde se evite el contagio a “grupos de riesgo” mientras por otro lado se favorezcan medidas de prevención y fortalecimiento de la salud psicofísica de la población? Pareciera que lo importante es dejar claro que **ni el problema ni la solución son controlables por nosotros.**

Esta situación, que debiera llevar a asumir responsabilidad sobre nuestra vida y salud se está usando para lo contrario, convencernos de nuestra vulnerabilidad e incapacidad para influir en nuestra propia salud. De paso corrobora que asumimos las verdades que se presentan *oficialmente* sin reflexión crítica. Especialmente las que nos cuentan envueltas en temor.

Finalmente, ¿qué aprenderemos de esta crisis del COVID-19?

Los mensajes que desgraciadamente están queriendo imponerse son:

- Cada vez nos vamos a enfrentar a nuevos desafíos que vendrán de agentes infecciosos de misteriosa procedencia, que cada vez serán más incontrolables. Sólo podrán protegernos vacunas y costosos tratamientos antivirales o antibióticos.
- Hay que invertir en tales tratamientos y vacunas y por el bien de todos rechazar de plano cualquier solución que no venga de ahí, especialmente si no es patentable, es de bajo coste o depende de autocuidados que no se puedan vender como medicamento. O provenga de cualquier modelo de salud que no sea el alopático de la biomedicina convencional.
- Cualquier avance tecnológico en materia de telecomunicaciones inalámbricas, o de nuevas sustancias químicas es seguro *per se* mientras no se demuestre lo contrario (lo cual por cierto tendrá que hacerse con estudios que difícilmente encontrarán financiación o respaldo)
- La contaminación ambiental, de los alimentos, psíquica, un modo de vida estresado y antinatural influyen en el deterioro de la salud, pero de forma secundaria.
- Debemos temer la siguiente pandemia, o el rebrote de la actual, y mantener un estado de alarma, desconfianza, donde cualquier contacto con otros, o incluso llegado el caso con cualquier elemento natural, puede ser potencialmente peligroso. La guerra a lo microbiano, una higiene antibiótica será el nuevo estándar.

- Ante cada crisis de salud, se nos informará de lo que hay que temer y su solución para que asumamos sin cuestionamiento las medidas que, si es preciso por el bien público, se implantarán por ley. La salud es lo más importante, así que todo sacrificio es poco para preservarla.

Aprendizaje que debiéramos extraer de esta crisis:

- Debemos cuidarnos de forma integral, equilibrar nuestro sistema nervioso, practicar técnicas de afrontamiento del estrés, cuidarnos adecuadamente en todos los órdenes, físico, psíquico, afectivo. La ansiedad, la tensión excesiva, ser desbordados por las circunstancias careciendo de recursos para afrontarlas y en soledad, debilitan y predisponen a enfermar, psíquica o físicamente. Ante un conflicto (biológico, afectivo...) que supera nuestra capacidad de adaptación la enfermedad aparece como reacción adaptativa y aviso de la pérdida del equilibrio. Conflictos pueden ser desde un entorno contaminado (química, electromagnéticamente, una situación de maltrato...), una pérdida afectiva, ruina económica, un trabajo estresante, alimentación inadecuada (por deficiente o tóxica), un estado de tensión sostenido, medicación excesiva, un agente patógeno, etc.
- La confianza en nuestra naturaleza troca la tensión en relajación, y esa activación parasimpática mantiene el equilibrio de todo el organismo. No es desde la batalla permanente como potenciamos el bienestar, no es el miedo quien nos protege, sino la confianza. Potenciar el miedo nos va haciendo cada vez más vulnerables, nos empequeñece y debilita.
- Un sistema inmunitario preparado es capaz de responder adecuadamente, ni estar deprimido ni reaccionar desmesuradamente (una de las causas de muerte en esta epidemia es precisamente una reacción inflamatoria extrema que destruye las propias células), así que conociendo la interdependencia entre el Sistema Inmunitario y los demás sistemas orgánicos -incluyendo la Microbiota- debiéramos cuidar adecuadamente de todos ellos en lugar de actuar sólo a nivel sintomático.
- Promover modos de vida más humanos, diseñando sociedades sanas, centrarnos en el bienestar de la población y dejar de anteponer los beneficios económicos de unos pocos al bien común, lo cual incluye la salud del planeta. Son necesarias medidas que nos protejan de un modelo de desarrollo contaminante en el que los avances tecnológicos ignoran cualquier criterio de precaución -como la facilidad con que se extendió el uso del DDT o el Glifosato a pesar de su elevada toxicidad: fueron precisos interminables pleitos para demostrar su peligro, cuando debiera ser al contrario, que hubieran demostrado previamente su inocuidad, o el caso de tantos compuestos químicos y medicamentos que se retiran (los que lo hacen) tras causar elevados daños, o la facilidad con la que se experimenta con los virus, generando mutaciones que no sabemos en qué pueden derivar, por ejemplo generando pandemias.

¿Nos servirá esta crisis como revulsivo para mejorar? La cultura humana es un intento de diseñar sociedades sanas, felices, capaces de convivir en armonía consigo y su entorno de forma que alineadas con las leyes de la vida logren prosperidad, el común bienestar. El modelo actual está lejos de procurar todo esto. Esta crisis nos lo está mostrando. Ojalá seamos capaces de aprovecharla para cambiar el rumbo, no para acelerar un camino que no parece ir a favor de la vida.