

Un blog con ensayos mínimos sobre la salud

Cristóbal Pera*

Resumen: Esta es la historia de un *blog* que, desde el año 2005, viene sirviendo de *marco*, en el espacio virtual, a una serie de *ensayos mínimos sobre la salud*, esa palabra, tan cercana y tan lejana, tan enigmática como silenciosa, y con los variados conceptos en ella encerrados en la evolución de la cultura de los pueblos. Una historia relatada, con cierto distanciamiento, por su propio autor, un emérito profesor de Cirugía de la Universidad de Barcelona que, desde que traspasó el umbral del «júbilo académico», ha dedicado sus trabajos y sus días a *pensar desde el cuerpo* sobre el cuerpo, en la salud y en la enfermedad, en la felicidad y en la infelicidad. El contenido del *blog*, a lo largo de su breve pero densa trayectoria, se ha transformado en una especie de *cuaderno de bitácora* de la *cultura de la salud* en el siglo XXI.

Palabras clave: salud, bienestar, vulnerabilidad, deterioro, caducidad, cultura de la salud, lenguaje médico, *blog*.

A blog with short essays about health

Abstract: This paper tells the story of a *blog* that has been a *repository* in virtual space since 2005 for a series of *short essays about health* – health, a word at once so familiar and yet so remote, so riddled with enigma and yet so silent, a word that has enclosed so many different concepts throughout the cultural development of the peoples of the world. The story is told with a certain detachment by its author, an emeritus professor of surgery in the University of Barcelona who, since his retirement from academic life, has devoted all his works and time to *thinking from the body* about the body, about health and disease, about happiness and unhappiness. The contents of the *blog* during its short but busy existence have become a sort of *road journal* that traces the *culture of health* in the twenty-first century.

Key words: health, wellness, vulnerability, deterioration, caducity, culture of health, medical language, *blog*.

Panace@ 2010; 11 (32): 193-196



The screenshot shows the header of the blog 'el blog del profesor Pera'. The main article is titled 'Las dificultades de poner por escrito una noticia médica' by Cristóbal Pera, dated 04/10/2010. The article text discusses the challenges of writing medical news in the digital age. A sidebar on the right includes an RSS feed, a search bar, and a list of recent entries such as 'Enfermedades crónicas: una preocupante pandemia' and 'Fumar "de puertas adentro" es la causa del fumar "de segunda mano"'. There is also a 'Blogs amigos' section.

Sobre la salud y el bienestar del cuerpo. El blog de Cristóbal Pera. Cumplidos casi cinco años de su primera aparición en el espacio digital, el *blog* sigue presente cada semana, ahora en <www.noscuidamos.com>, que es la continuación natural de la primera web que lo acogió (<<http://blog-cristobal-pera.noscuidamos.com/>>).

Quiero hacer constar, de entrada, que tanto una como otra web, ambas con el objetivo de ofrecer «una información fiable para una vida saludable», así como el *blog* sobre cuya trayectoria en la red se me solicita el relato, no hubieran sido posibles sin el impulso continuado y la generosa contribución de la empresaria y amiga Elvira Vázquez, presidenta de la Fundació El Molino Salut (FEM-Salut).

Conocí *Panace@* en el año 2004, a través de la lectura *online* de una crítica, firmada por Bertha M. Gutiérrez Rodilla (2004),¹ sobre mi libro *El cuerpo herido. Un diccionario filosófico de la cirugía*, editado por Acanalado en el año 2003. Años después, Fernando A. Navarro (2006) hacía referencia a mis pesquisas etimológicas acerca de la génesis de la palabra *quirófano* y, en el mismo año, Jarmila Jandová (2006), en una carta a *Panace@*, citaba mis comentarios acerca de la etimología de la palabra *robot* incluidos también en el citado libro.

Panace@ me sugiere, en su amable solicitud, que, tanto para la estructura como para la escritura del texto, tenga en cuenta una serie de preguntas. Eso trataré de hacer.

1. Introducción

La prestigiosa revista *Panace@* me ha solicitado para este número monográfico sobre «publicaciones periódicas dedicadas a la medicina y al lenguaje» un texto en el que relate la historia del *blog* que inició su andadura el 25 de octubre del 2005, en la web <www.saludlandia.com>, bajo el título

* Catedrático de Cirugía y profesor emérito de la Universidad de Barcelona (España). Dirección para correspondencia: cpera@ub.edu.

2. ¿Cómo fue la gestación del *blog* y cuales sus propósitos desde el inicio?

Haciendo memoria de los primeros pasos que culminaron con la aparición del *blog* en un espacio digital dedicado a ofrecer «información fiable sobre la salud y el bienestar del cuerpo»; he llegado a la conclusión de que la mejor forma de contestar a esta pregunta es reproducir, con leves modificaciones, los dos primeros textos aparecidos en el espacio del *blog*. Con estos textos, titulados «La primera página» y «Para empezar, unas cuantas palabras claves», yo pretendía hacer, sucesivamente, una presentación del autor, con cierto distanciamiento «brechtiano», una declaración de intenciones y un análisis de las *palabras claves* que iban a ser manejadas.

a) «La primera página»

Iniciar la escritura de lo que pretende ser la presentación de un nuevo *blog* provoca, en quien ha aceptado el reto de hacerlo, algo más que la habitual tensión derivada de la incertidumbre y la responsabilidad del escritor ante la primera hoja en blanco de un nuevo texto. Porque es consciente de que lo que allí escriba, tan pronto como entre a formar parte de la ya enorme *blogoesfera*, tendrá que buscarse con premura un lugar al sol para no convertirse en tierra baldía. No obstante, disponer de un espacio virtual —el *blog*— para sus palabras y sus mensajes, ya es un privilegio.

Quien esto escribe ha dedicado gran parte de sus trabajos y sus días a la práctica de la cirugía y a su enseñanza en el ámbito de la Universidad de Barcelona, de la que ahora es profesor emérito. Acumuló experiencia en su relación con los enfermos y en su actividad manual e instrumental como cirujano, enseñó la lectura crítica de la *información*, para su elaboración como *conocimiento*, y dedicó mucho tiempo a su transmisión a los alumnos y discípulos, mediante la *palabra hablada*, y con la *palabra escrita* en sus textos académicos. Enseñó también que no es suficiente con el *conocimiento especializado*, sin referencias ni alusiones a *otros conocimientos*, porque son las incursiones en otros campos las que abren el camino que acaso pueda conducir, tras la superación del *conocimiento*, a la búsqueda del santo grial de la *sabiduría*.

Llegado el momento del «júbilo académico», dedicó su interés y su tiempo a la reflexión sobre su oficio de cirujano, en su libro *El cuerpo herido* (Pera, 2003), y acerca de la relación entre el paciente y el médico, base de lo que se ha venido en llamar el *humanismo médico* (Pera, s. f.).

Más tarde ha reflexionado sobre el propio *cuerpo*, objeto de la mirada médica y de las acciones quirúrgicas, y de otras muchas actividades, en su libro *Pensar desde el cuerpo. Ensayos sobre la corporeidad humana* [Pera, 2006], mientras se dedicaba, día a día, a la escritura de breves textos, científicamente fiables, a modo de *mínimos ensayos*, para la *web* dedicada a promocionar una vida saludable (<www.saludlandia.com>) en la que

el *blog* fue acogido durante sus cinco primeros años de existencia.

La primera página del *blog* fue también una *declaración de intenciones* y una *introducción* a lo que serían, a partir de ese inicio, los lunes de cada semana, unos *ensayos de mínima extensión* que pretendían ser, al mismo tiempo, claros y ricos en contenido, dedicados a la salud y el bienestar de un cuerpo intrínsecamente deteriorable, vulnerable y caduco. Unos *ensayos mínimos* en los que el objetivo era pasar de la anécdota de la *información* al *conocimiento* y, cuando fuera posible, del *conocimiento* a la *sabiduría*.

Esta repetida secuencia semanal tenía y tiene una pretensión: lograr que la vida que vivamos sea una *vida saludable*; una vida en la que se conjuguen el *bienestar físico con el mental* y el social, una vida que nos proporcione toda la felicidad que sea posible.

b) «Para empezar unas cuantas palabras claves»

Salud y bienestar, dos *palabras claves* del espacio virtual de reflexión y escritura que iniciaba su andadura, junto con los *conceptos* que mediante ambas se pretenden expresar, necesitaban ser definidas con la mayor precisión posible. Porque la palabra *salud* ha significado cosas muy diversas en diferentes épocas y culturas, ya que el concepto que evoca, como sucede con el concepto de *vida*, se resiste a una definición precisa. En este sentido, ambas son palabras enigmáticas.

La definición de la OMS del año 1977, ineludible referencia histórica, estableció que «la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedad», lo que no deja de ser un *desideratum* impregnado de valores éticos y políticos, que exige una práctica médica basada en el *modelo biopsicosocial*.

A pesar de todo, esta definición ha tenido el mérito de introducir una visión positiva e integradora de la naturaleza de la salud. Por otra parte, la búsqueda del *triple bienestar* (físico, mental y social), conjunción por la que se aboga, es un concepto estrechamente relacionado con la moderna visión de la salud, ampliada e integrada, tal como postula la *cultura de la salud* (<www.fundaciomolino.org>).

Pero, a nuestro entender, las definiciones de la *salud* y del *bienestar* del cuerpo, para que tengan consecuencias realistas, han de partir de la aceptación, individual y colectiva, de que *los cuerpos humanos son entidades biológicas intrínsecamente vulnerables, progresivamente deteriorables y sujetas a una inevitable caducidad*. A partir de esta aceptación, toda reflexión sobre la salud será más fácil.

La *vulnerabilidad* del cuerpo humano se pone de manifiesto ante agresores externos (biológicos, físicos y químicos) y se acentúa en aquellas condiciones internas que se comportan como agresivas (mutaciones genéticas, cáncer, desnutrición, estilo de vida inapropiado).

El *deterioro biológico* del cuerpo humano, a lo largo de las edades de su vida, aunque generalizado, afecta de modo especial al sistema nervioso (demencia), al sistema cardiovascular (arteriosclerosis) y al sistema locomotor (artrosis).

La *esperanza de vida* —y la *calidad de la vida que se vive*— dependen de la suma de las consecuencias negativas derivadas del *deterioro biológico* y del *deterioro añadido* como consecuencia de la *vulnerabilidad*.

Ante estos hechos biológicos, la *medicina preventiva* trata de frenar el *deterioro* del cuerpo con la propuesta de estilos de vida apropiados para cada edad, y procura disminuir su *vulnerabilidad* proporcionando de manera continuada una información fiable sobre la salud, la cual debe ser facilitada, en el seno de la sociedad, por una eficiente política sanitaria.

Lo que se piense sobre la *salud* del cuerpo depende de la *mirada* que lo observa. Para la *mirada* de los otros cuerpos (y para la *mirada* del propio cuerpo ante el espejo), la *salud del cuerpo es una apariencia que se califica de saludable*, apreciación en la que se integran la imagen corporal global, la tersura del rostro, con su mirada, y su comportamiento físico, mental y social. En la cultura occidental de nuestro tiempo, en la que el cuerpo está omnipresente, la *apariciencia*, como medida de la salud, es hegemónica: un cuerpo saludable es aparentemente joven (o procura serlo mediante modificaciones, a veces demasiado agresivas), físicamente vibrante y sexualmente atractivo, de acuerdo con los mediáticos modelos icónicos.

Para la *mirada médica* el *estado de salud* de un cuerpo es el resultado de la integración de la historia personal narrada al médico, acerca de su vivir, con los datos objetivos derivados de su comportamiento biológico, comparados éstos con una «normalidad» con la que se trata de discriminar conceptos y calificativos tan complejos y de límites tan borrosos, como son *lo normal* y *lo patológico*, en definitiva, la *salud* y la *enfermedad*.

Para el *propio cuerpo*, con la persona en su espacio «incorporada», la *salud* es una experiencia sensorial, positiva, transmitida a los otros cuerpos mediante brevísimas construcciones narrativas («me encuentro bien», «me siento bien», «estoy bien»), en contraposición con la experiencia negativa del cuerpo enfermo («no me encuentro bien», «me siento mal»).

Sin embargo, no cabe duda de que es más difícil describir la experiencia de la *salud* que la experiencia de la *enfermedad*, ya que el cuerpo que goza de buena salud es un *cuerpo silencioso* (Pera, 2009): «La salud es la vida en el silencio de los órganos», escribió el cirujano francés René Leriche (1951), mientras que para el filósofo Hans-George Gadamer (1996), «la salud se manifiesta cuando escapa de nuestra atención».

3. El proceso de la escritura para el blog

Cada semana, lo que me resulta más arduo es encontrar el tema apropiado sobre el que reflexionar y escribir un *ensayo*

mínimo sobre la salud. El tema seleccionado, sugerido a partir de la lectura crítica de publicaciones exigentes desde el punto de vista científico, debe tener relación con la *salud* en su más amplio sentido, entendida como bienestar físico, mental y social y. al mismo tiempo, debe permitir al autor evocar su vertiente humanística, en su más amplio sentido. Este es el modelo pretendido.

La escritura de un texto (el *post*) para un concreto espacio virtual (el *blog*) me trae a la memoria el brillante análisis de Ortega y Gasset sobre la dependencia entre *cuadro* y *marco*, en su famoso ensayo *Meditación del marco* (Ortega, 1961). Del mismo modo que, según Ortega, «viven los cuadros alojados en los marcos», tengo la sensación, en mi caso, que «viven los ensayos alojados en el *blog*», porque «el uno necesita del otro». El *blog* tiene, como el *marco*, «algo de ventana», que nos permite asomarnos a una audiencia, en principio, innumerable.

Lo que ha sucedido, en un momento determinado, es que los textos escritos para el *blog* han podido abandonar el marco virtual que éste les presta, y volver a encontrarse en las acogedoras páginas de un libro, bajo el título *El cuerpo silencioso*, convertidos definitivamente en *ensayos mínimos sobre la salud*.

4. Una escritura exigente con el lenguaje, médico y quirúrgico

Mi interés por los abusos en el *lenguaje médico* y de modo especial en el *lenguaje quirúrgico*, de por sí un *lenguaje bélico*, que viene de antiguo (Pera, 1983, 2003b, 2003c), se ha mantenido, y acrecentado si cabe, en la escritura de este *blog*. Una muestra es el contenido del *post* del 29 de marzo del 2010, en el que comentaba un artículo publicado días antes en *The New York Times*, titulado «With cancer, let's face it: words are inadequate» (Al cáncer hay que plantarle cara; las palabras son inadecuadas), firmado por Dana Jennings, un colaborador habitual, superviviente de un tratamiento intensivo para su cáncer de próstata. La profusión del *lenguaje bélico* aplicado al cáncer, de la que se quejaba Dana Jennings («Cuando el cáncer es el problema, el lenguaje médico se asemeja al lenguaje bélico»), es evidente. (<<http://blog-cristobal-pera.noscuidamos.com/2010/03/29/cuando-el-cancer-es-el-problema-el-lenguaje-medico-se-asemeja-al-lenguaje-belico/>>)

Después de la descripción de su odisea, basada en una amplia recolección de expresiones derivadas de la *metáfora bélica* habitualmente aplicada al cáncer (*asaltante*, *batalla*, *larga lucha*, *víctima*, *fuego amigo*, *radiación de rescate*), Dana Jennings aboga por una visión positiva de esta enfermedad, alejada de la metáfora de la guerra, con su lenguaje bélico; una visión que podríamos calificar de biológica y estoica: «El cáncer no es una batalla ni una lucha. Es simplemente vida, una vida elevada a su más elevado poder». A pesar de todo, y asumiendo la denuncia de Jennings sobre los excesos del lenguaje bélico aplicado a los tratamientos oncológicos, lo que hace el colaborador de *The New York Times* es sustituir una metáfora por otra.

No resisto la tentación de reproducir el fragmento de la novela de Alberto Barrera *La enfermedad*, premio Herralde

2006, en el que su protagonista, el médico Andrés Miranda, leyendo mi libro *El cuerpo herido. Un diccionario filosófico de la cirugía*, dice haber encontrado, por fin, las palabras que tanto buscaba: «Según el lenguaje bélico, tan frecuentemente utilizado como metáfora global de la cirugía, la operación quirúrgica cruenta sería un acto de violencia, en el que se hace uso de la fuerza física para penetrar en el espacio anatómico del paciente, someter al enemigo —la enfermedad concretada en la lesión— desarmarlo y destruirlo» (Barrera, 2006).

Un interés no tan solo por el *lenguaje médico* como discurso fundamental en la difícil relación entre paciente y médico, sino por las *palabras*, diseccionadas a la búsqueda de sus orígenes y significados.

5. La cultura de la salud como contexto del contenido del blog

Quisiera señalar, por último, que el contexto en el que se ha ido construyendo cada semana el correspondiente *ensayo mínimo* ha sido, de manera progresiva, el de la *cultura de la salud*, entendida esta como «el conjunto de ideas, modos de vida, hábitos y comportamientos del ser humano en relación con la salud de su propio cuerpo, a la vez que como una serie de recomendaciones acerca del estilo de vida que mejor puede contribuir a mantener la salud y el bienestar del cuerpo».

Se trata, pues, de una cultura que tiene como objetivos promover la salud y prevenir la enfermedad, con la pretensión de vivir, individual y colectivamente, una vida larga con el mayor bienestar posible.

Así planteada, la *cultura de la salud es una apuesta pedagógica*, cuyo objetivo es persuadir a nuestros conciudadanos de que la conjunción de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad es el mejor camino, individual y colectivo, para aspirar a vivir una vida lo más larga y sana posible. A esta apuesta educativa se apunta este *blog*.

Al incluir la palabra conciudadanos en la definición de la *cultura de la salud*, hacemos clara referencia al hecho de que los seres humanos, según la expresión aristotélica, son animales políticos, en cuanto que viven en la ciudad (la *polis* grie-

ga), en espacios urbanizados, absorbidos a la naturaleza por la expansión de la populosa urbe (la *urbs urbis* latina), donde conviven con otros muchos, formando comunidades, unidas por un entramado social; espacios en los que «el bien político es lo justo, es decir, el bien común». Es en este entramado social en el que este *blog* pretende encontrar y mantener lectores curiosos y críticos.

Bibliografía

- Barrera, A. (2006): *La enfermedad*. Barcelona: Anagrama.
- Gadamer, H.-G. (1996): *The enigma of health. The art of healing in a scientific age*. Oxford: Polity Press.
- Gutiérrez Rodilla, B. M. (2004): «Reflexión crítica sobre la cirugía al alcance de todos», *Panace@*, 5 (16). <http://medtrad.org/panacea/IndiceGeneral/n16_resenas_GutierrezRodilla.pdf>.
- Jandová, J. (2006): «El robot huérfano», *Panace@*, 7 (24). <http://medtrad.org/panacea/IndiceGeneral/n24_cartas-jandova.pdf>.
- Leriche, R. (1951): *La philosophie de la chirurgie*. París: Flammarion.
- Navarro, F. A. (2006): «¿Quién lo usó por vez primera? Quirófano (y II)», *Panace@*, 7 (24). <http://tremedica.iwhome.com/panacea/IndiceGeneral/n24_entremes1-navarro.pdf>.
- Ortega y Gasset, J. (1961): «Meditación del marco», *El espectador III*, en *Obras completas*, V. Madrid: Revista de Occidente.
- Pera, C. (1983): «La patología del lenguaje bélico», *Revista Quirúrgica Española*, 10: 11-12.
- Pera, C. (2003): *El cuerpo herido. Un diccionario filosófico de la cirugía*. Barcelona: Acanalado.
- Pera, C. (2003b): «El lenguaje quirúrgico y sus palabras esenciales», en *El cuerpo herido. Un diccionario filosófico de la cirugía*. Barcelona: Acanalado.
- Pera, C. (2003c): «El estilo del lenguaje quirúrgico», en *El cuerpo herido. Un diccionario filosófico de la cirugía*. Barcelona: Acanalado.
- Pera, C. (2006): *Pensar desde el cuerpo. Ensayo sobre la corporeidad humana*. Madrid: Triacastela.
- Pera, C. (2009): *El cuerpo silencioso. Ensayos mínimos sobre la salud*. Madrid: Triacastela.
- Pera, C. (s. f.): *El humanismo en la relación médico-paciente: del nacimiento de la clínica a la telemedicina*. Documento de trabajo n.º 6. S. I.; Fundación SIS.

