

Unidad V.- Aspectos del alivio

Objetivo específico 5: Aplicar, paulatinamente, procesos de mantenimiento en salud buscando elevar la calidad de vida en el ser humano.

Conceptos a desarrollar en la unidad V: alivio, sanación, curación.

5.1 Aplicaciones de alivio

La acepción dada al término *alivio* establece en el DRAE (2014) que es una percepción al explicar un (m.) aligeramiento o disminución de la carga o peso. Ante la presencia de un estado de enfermedad, en cambio, implica la percepción en la disminución o mitigación de dicha una enfermedad, una pena o ante la fatiga.

La conceptualización al alivio, podemos observar, no se puede limitar al uso médico. Hay varias acepciones dependiendo del campo del conocimiento que a este término, lo mismo que ocurre con otros tantos, tienen aplicación dentro de su área de dominio del conocimiento. Existe alivio, al parecer, ante la liberación de alguna presión o estado tensivo.

En el campo de la mecánica física las válvulas de alivio de presión o válvulas de seguridad (*válvulas de alivio*), son dispositivos que han sido diseñados para liberar un fluido cuando la presión interna del sistema que lo contiene llegue a superar el límite establecido (*presión de tarado*). La misión de dicho dispositivo es evitar una explosión o prevenir el colapso del sistema, el fallo de un equipo o la rotura de la tubería por un exceso de presión.

En todo caso aliviar tendría su relación sinonímica en paliar, esto es, tal y como refiere la DRAE (2014), (tr.) disminuir la intensidad de un dolor o los efectos dañinos de algo. De manera que la percepción quede mitigada, suavizada, atenuada o carente. En su aplicación dentro de la *medicina paliativa*, ésta representa la especialidad dedicada a la atención de los enfermos terminales, es decir, aquellos cuya expectativa de vida es relativamente corta por causa de una enfermedad que no responde a los tratamientos curativos.

Moshé Feldenkrais (1904-1984) elaboró un proceso declarado único en educación somática en donde se exploran nuevos patrones de movimientos y acrecienta la facilidad y el placer de moverse expandiendo la autoconciencia.¹ Fundando su propio método Feldenkrais aporta un interesante enfoque hacia la restitución de la *salud: la resistencia se resuelve haciéndose innecesaria. La súbita comprensión que se deriva entonces queda investida sólo de un afecto moderado y no ofrece el peligro que representa la interpretación prematura en la consulta psicoanalítica [Feldenkrais, 2002; 231]*

En todo caso, como se ha podido deducir de tal descripción, el alivio no puede referir en un estado deseable para quienes perciban en su organismo cualquier tipo de molestia, dolor o síntoma; se trata de distensionar los efectos de una enfermedad. Tal y como

¹ Moshé Feldenkrais (1904-1984) un singular científico de origen ruso-israelí estudió la relación que existe entre el movimiento corporal y la manera de pensar, sentir, aprender y actuar en el mundo. Así asentó las bases de un método de autoconciencia por el movimiento algo muy similar a lo que Alexander había planteado al respecto. Llamó a su enfoque fisioterapeuta Integración funcional o Método Feldenkrais.

ocurre con el enfoque a enfermos terminales, no luchar contra las circunstancias del dolor sino aprender a vivir con ellas para al menos, mejorar la calidad de vida que hasta entonces no se haya llevado. Aliviar las tensiones que perjudican el equilibrio y la serenidad tratando de modificar o al menos de disminuir los conflictos (síntomas estresantes).

Por desgracia, el mundo occidental tiende a reducir el dolor y proporcionar alivio como causa inmediata a la ingesta de algún fármaco o cualquier otro tipo de sustancias que aporten remedio. Hay que saber siguiendo el caso de la medicina paliativa, que los cuidados paliativos o de alivio no sólo incluyen tratamientos médicos y farmacológicos. También el cliente es asistido en un modo interdisciplinario por psicólogos, trabajadores sociales, servicios religiosos a incluso por alguna terapia ocupacional. Aliviar o paliar los síntomas del estrés o el dolor mismo implica atender todas las causas que hacen posible mejorar la calidad de vida en el individuo.

5.2 El restablecimiento

Quizá una de las culturas menos promovidas entre las sociedades contemporáneas es la del restablecimiento, cultura que llamaremos así porque implica regresar al organismo a estados en donde gozaba de mejores condiciones homeostáticas y de salud. Este retorno implica por supuesto, ajustes a los hábitos en todo orden, así como al abandono de estímulos y la adopción de otros más acordes con las condiciones de nuestro sistema. En tal sentido hablar de restablecimiento no implica borrar las experiencias hasta entonces vividas sino más bien replantearlas de tal manera que permitan eliminar tensiones innecesarias a nuestras funciones de sobrevivencia.

Imaginemos tener problemas para cerrar por la cintura del pantalón aquella prenda que hace un año nos venía de maravilla al cuerpo. De inmediato entramos en pánico por lo que adoptamos medidas draconianas para devolver a nuestra figura el estado deseable con el que contábamos tiempo atrás: hacemos ejercicio en exceso, eliminamos ciertos nutrientes de nuestra dieta habitual como azúcares, carbohidratos y grasas. Creemos, y veremos que no es así, que cumpliendo cabalmente con estos propósitos podremos regresarle a nuestro cuerpo la lozanía con la cual lucíamos ese pantalón.

El restablecimiento no implica para esta exposición sólo implementar medidas extremas en un tiempo determinado. No es posible asumir un restablecimiento del organismo si ello nos va a tensar aún más pues entramos en ansiedad al disponer del tiempo para lograrlo. La vía en el camino del restablecimiento, hemos visto, pasa primero por serenar las funciones orgánicas del cuerpo. Así, se podrá estar consciente de cual son sus necesidades, incluso de si su necesidad es ponerse ese pantalón.

Viene una etapa de desintoxicación en donde si bien es cierto que no toda toxina es benéfica al cuerpo, también lo es saber que hay toxinas que son necesarias para que subsista. Luego entonces, estar sereno permitirá a la consciencia ejercer el mejor de los criterios para elegir lo que le hará bien y aquello que lo dañará: excluir sustancias químicas y preferir sólo las bio-sustancias –proteínas, encimas o vitaminas-; desechar en los alimentos y en la medida de lo posible, conservantes artificiales, enervantes añadidos, alimentos desvitalizados por procesos de envase, etcétera.

Esta misma atención restablecedora pasa por atender las funciones mismas del cuerpo. Olvidamos que éste es un organismo fisiológicamente que tiende a eliminar sustancias y en ellas ciertas sustancias tóxicas (*toxinas*); es la respuesta natural a su necesidad por mantener equilibradas sus funciones, o sea, para tener *salud*.

Una manera sistémicamente orgánica de no desequilibrar las funciones saludables es evitar la curación en lo mayormente posible. Evitando que si la cantidad ingerida sobrepasa el potencial de eliminación se debe regular tal función. Las *toxinas* finalmente, son tóxicas y si se acumulan y van minando los procesos de defensa y evitación del organismo. Del mismo modo, si no se procura un apoyo al cuerpo por medio de ejercicio físico, ayudamos a que éste se colapse. El ejercicio físico no sólo ayuda a mantener una "buena figura". La transpiración, vimos anteriormente, ayuda a la eliminación lo mismo que a la regulación osmótica y renovación de las células. Ejercitar el cuerpo implica acelerar los procesos metabólicos que de otra manera tardarían lo doble o más en procesar los nutrientes y convertirlos en sustancias benéficas al mismo.

Los cambios sugeridos al ser parte de un conjunto de cambios de hábito y costumbre deben ser paulatinos. Lo primero que muestra el cliente ante los cambios son resistencias y si la resistencia es cada vez mayor es posible que en un par de días se abandone o pierda constancia. Volviendo al caso del pantalón que no ha cerrado luego de pasado un año por nuestra cintura, imaginemos que al mismo tiempo emplazo ejercicios seriados en largas jornadas en el gimnasio, al mismo tiempo asumiendo una rígida dieta a base de vegetales crudos y eliminando todo tipo de alimentos chatarra que solía consumir en gran cantidad. Esta serie de medidas que recorren un camino positivo pronto harán colapsar mi voluntad y motivación y pese a todo, se sostenerlas, podrían acarrear efectos no deseados.

El proceso pasa por un ajuste pequeño y continuado cada día en los alimentos (cantidad y calidad). En la selección razonada y en la eliminación paulatina de alimentos. Así mismo, percibir los cambios que surgen en mi organismo ante el autocontrol frente a la disminución en el consumo de sustancias tóxicas o enervantes: alcohol, tabaco, drogas.

Más aún, permitirse ordenar los ambientes, darles a cada uno una justa dimensión como motivadores de nuestras acciones: familia, amigos, trabajo, escuela. Descubrir porque mis lazos de afecto no se deben por igual a mis hijos que a mis subordinados de la oficina. Mantener los focos atentos a un lenguaje variado, tratando de modificar mis conductas y observar cómo es que los demás se sorprenden por ello haciéndome participe de esos cambios. La interacción coherente, sobria y afectiva construye mejores canales de comunicación y esos son los que fortifican la personalidad y el carácter.

Este apoyo pasa también por percibir los espacios por los que me muevo y obtengo experiencias. Preguntarse qué de mi habitación, de la sala de mi casa, de la cocina o del balcón me molesta y cambiarlo. La ergonomía, la anatomía y la psicología deben entrar en un límpido concierto en donde el centro sea yo. Para las disciplinas del Feng Shui oriental, esa armonización entre los espacios, la ergonomía de los muebles y demás objetos que hay allí, permitirán hacer fluir las energías transfiriéndolas a mi organismo.

Quizá el culmen en todo este caos es experimentar síntomas ante la abstinencia. El restablecimiento representa una serie de desajustes en sí, por ejemplo, al modificar la alimentación por otro tipo de nutrientes vitales es posible experimentar diarreas o bien vómitos. La calidad de las descargas o supuraciones guardarán un muy mal aspecto; se

alterará el aliento y habrá, tal vez reacciones en la piel. El abstenerse de comer lo que nos satisface sólo por el gusto, seguramente acabará con nuestra paciencia y la frustración continua nos hará percibir mucho disgusto, tensión o incontinencia ante la ira. Ante ello se debe evitar la recurrencia al fármaco. Es fácil eliminar el dolor pero esa es apenas la señal ante la alteración. Así, las sustancias que dan alivio y sólo alivio deben evitarse y mejor, dejar que el cuerpo se resigne a la mimetización.

5.3 Sanación ambiental

Es imprescindible también aportar al sistema orgánico estímulos ambientales que le permitan fortificar su capacidad inmune. Salir y respirar aire puro, en amplias bocanadas acelera el ritmo cardiaco ayudando a la purificación sanguínea. De la misma forma ayudamos a que las funciones del cerebro se aceleren; el cerebro es uno de los órganos que más cantidad de oxígeno y nitrógeno requiere para llevar a cabo sus funciones. Por supuesto, se puede omitir esta medida por considerarla impropia en entornos urbanos en donde no proliferan zonas boscosas; con mucho un parque o jardín comunitario. Se puede optar en todo caso por elegir las primeras horas y con ello disfrutar del poco aire regenerado que hay antes de ser invadido por la polución del día.

Por supuesto que levantarse temprano no es propio de un tren de vida moderno. Si hay que hacerlo es porque las responsabilidades académicas o laborales lo imponen. Sin embargo replantear la vida para restablecer al organismo impone un cambio de enfoque que inicie por no ver en la jornada una serie de características inconexas. Respirar el sereno de la mañana junto con caminar y tomar el transporte público bien valdría la pena si con ello tonifico mis músculos sin castigarlos en el extremo del gimnasio.

Algunos elementos del entorno también sufrirán de esta purga porque los cambios adoptados no son pocos y nada significativos. Desprenderse los objetos que nos estorban sólo por haber construido falsas nociones afectivas en ellos será muy duro pero necesario. Esforzarse por vencer la pérdida es una catarsis porque implica un momento doloroso aunque breve después del cual vendrá el gozo. Sin esos objetos, los espacios se abrirán en nuevas dimensiones esperando ser llenados por cosas nuevas. Si hay algo que evita que nos hagamos dueños del espacio es un objeto que sin habitarlo nos genera múltiples vacíos; luego entonces no debemos ejercer apego con los objetos sino relación con su significado; desecharlos liberará nuestra consciencia y nos hará ávidos a la renovación.

Finalmente, quienes perciban el restablecimiento en el cliente también cambiará con ello. Es la parte más vulnerable del proceso negativo en el restablecimiento de la *salud*. El ajuste y *evitación* de los comportamientos nocivos es quizá la peor de las partes a sobrellevar en todo ello. Si acaso es superado este cambio en el cliente, si la *homeóstasis* fue asumida con éxito, seguro fue porque en todo lo que buscó restablecer de su vida hubo constancia. Así entonces, por parte de quienes rodean al cliente, sólo se espera haya respeto. No serán pocos quienes al sentirse ajenos a la trascendencia del cliente abandonen su cercanía y afecto. Esos, al igual que los objetos cotidianos, tendrán que irse si no tienen sentido como vínculo saludable. Quienes se queden deberán entender que en el cliente hay una renovación que bien valdría la pena cuidar y tal vez en ello, aprovechar como ejemplo que catalice otro intento más por restablecer la *salud*.