

SALUTOGENESIS

¿Que es lo que mantiene al ser humano sano?

Reto para la Promoción de la Salud.

Liliana Gómez Mejía MD. Esp Medicina familiar.

El termino Salutogenesis fue creado por el estadounidense-israelí médico sociólogo Aarón Antonovsky en las últimas décadas del siglo XX. Viene del latín **Salus**, “salud”, y del griego Génesis, “origen”, “creación de”. Su significado es “Génesis de la Salud”. Su contribución fundamental fue mantener la pregunta ¿Que crea la salud? y la búsqueda del “origen de la salud”, en lugar de buscar las causas de la enfermedad; además de inspirar importantes investigaciones en este tema.(Antonovsky, 1979; Antonovsky, 1987).

Surge como contraposición a lo que durante los últimos siglos la medicina tiene como paradigma hegemónico, la búsqueda de la enfermedad, sus causas, es decir la patogénesis. Construyendo una ciencia en la cual, tanto desde la visión diagnóstica, como desde la terapéutica, se fue llegando a respuestas cada vez más exactas de los procesos anatómicos, fisiológicos, y fisiopatológicos del ser humano. Trayendo como consecuencia la pérdida de la visión integral del ser humano, y el potencial curativo de cada uno, su propia capacidad salutogenética, que no ha sido materia de estudio; se ha enfocado en aquello capaz de enfermar al hombre, sea de origen viral, bacteriano, inmunológico, genético, adquirido, etc. El concepto de prevención de la enfermedad en el sentido de la patogénesis, significa evitar, excluir factores que producen enfermedades.

Los cada vez más altos costos de la salud, y los problemas financieros relacionados, producen una apertura para el nuevo concepto de la salud, para la Salutogenesis.

Hoy en día es una importante tarea para la promoción de la salud en el siglo XXI y un desafío. Desde la reunión de la Organización Mundial de la Salud (OMS1993) en Ottawa, la propuesta de promoción de la salud, fue lanzada como una prioridad, sin una verdadera teoría detrás, lo que ha determinado un vacío notable de conocimiento científico, mucha retórica prescriptiva, acciones muy dispares, en su mayoría de carácter coercitivo y basada en factores de riesgo, estilo de vida; su falta de evidencia científica tiene como principal consecuencia la falta de verdaderas políticas de promoción de la salud y las diversas críticas. Esta situación podría, cambiar si se hace un uso más extensivo de las ideas de Antonovsky.

Actualmente se realizan investigaciones en más de 32 países, desde la medicina, la psicología y la sociología. Se vienen analizando y evaluando sistemáticamente desde 1992 estudios inspirados en este nuevo paradigma, la salutogenesis.

Antonovsky, padre del paradigma salutogenético, desarrollo criterios de como se mide la salud física y espiritual, y llega a esta pregunta (Cual es el origen de la salud?), mientras conduce un estudio epidemiológico de aspectos sociológicos y médicos, de menopausia y envejecimiento, en mujeres israelitas sobrevivientes de campos de concentración de la segunda guerra mundial. Encontrando, para sorpresa suya, que el 29% de estas mujeres tenían un buen estado de salud y de bienestar ante la vida, a pesar de todo lo que habían pasado. Comparado con el 51% de un grupo control.

El enfoque salutogenico esta centrado en los factores humanos que apoyan la salud y el bienestar. Mas específicamente, el “modelo salutogenico” se refiere a la relación entre la salud, el

estrés, y el afrontamiento. Observo que el estrés es omnipresente en nuestras vidas, y hay personas que tiene la capacidad de sobrevivir, de adaptarse y de superarlo. Y esta respuesta depende del “sentido de coherencia” (SOC), y de los recursos generalizados de resistencia GRRs; su teoría salutogenica, afirma que la forma de ver la vida tiene una influencia positiva en la salud.

Los GRRs son factores biológicos, materiales, dinero, conocimiento, experiencia, autoestima, conducta saludable, compromiso, apoyo social, capital cultural, inteligencia, tradiciones y visión de la vida. Pero lo mas importante no es el tenerlos, es ser conscientes de ello y tener la capacidad para utilizar estos recursos propios; esto le proporcionara a la persona una oportunidad mayor para el afrontamiento de las dificultades de la vida.

Este proceso ayuda a las personas a construir experiencias coherentes en la vida. Y Antonovsky lo denomino: **sentido de coherencia (SOC)**, que es a la vez un sentimiento y una visión del mundo, en la que se asume que tenemos la suficiente **comprensión** de los acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor, y que somos capaces de **manejarlos** mediante recursos internos y externos. Y que además tiene un **significado** para nuestra vida.

Antonovsky considero que el concepto de SOC era aplicable solamente a los individuos, mas tarde propuso que podría aplicarse a grupos y en el ámbito social.

Se ha trabajado poco desde la perspectiva de la salud publica, con comunidades y su medio ambiente, fisico y social, como unidad de observación y análisis.

A nivel individual se ha usado el cuestionario de SOC, por la psicología como una de las muchas teorías de afrontamiento.

Bengt Lindstrom y Monica Erikson son de los pocos profesionales que han intentado dar una dimensión de salud publica de manera sistemática al trabajo de Antonovsky, desarrollaron una pagina web (<http://www.salutogenesis.fi>) con buena información sobre salutogenesis. Son relevantes sus trabajos sobre el impacto positivo del SOC en la calidad de vida, y en la revision sistematica de los mismos autores entre el SOC y la salud percibida.

La Medicina Antroposofica hace un aporte importante a este paradigma salutogenetico, pues se basa en el reconocimiento de un ser humano sano. (Peter 3Heusser y Gunter Hildebrant) en Alemania llevan esta línea de investigación. También hay varios escritos por la Dra. Michaela Gloker quien es la directora medica a nivel mundial de esta medicina. Su fundador Rudolf Steiner (1861-1925), ya en 1920, en una conferencia para médicos indico claramente, que el medico debía tener en su mirada la salud de la humanidad entera aun cuando quiera ayudar a un solo hombre. ¿Por qué? Porque cada ser humano es una parte del todo, que el influencia de esta o aquella manera, consiente o inconscientemente, por el modo como se relaciona interiormente y hacia afuera, consigo mismo y con los demás seres humanos; el tiene parte activa en el desarrollo de la tierra y el hombre. Cuanto mas logro yo actuar desde una perspectiva abarcante, también en lo pequeño, tanto mas contribuyo a la curación y a a la prosperidad del todo. Cuanto mas aislado estoy, y menos me relaciono, actúo y trabajo, tanto mas corro peligro de convertirme en un factor enfermante, en el acontecer evolutivo. Salud, sanar completamente, significa integración. Enfermedad es el resultado del aislamiento o desintegración de procesos, funciones o sustancias en el organismo.

Nuestro deber es entonces, con nuestras acciones pequeñas y nuestro actuar cotidiano, buscar las grandes metas de la humanidad, y no perderlas de vista. Esto contribuirá a crear lo salutogenico en el individuo y en la sociedad, y nos hará responsables de un futuro mas saludable.

Fuentes físicas, anímicas y espirituales de la salud

Posterior a las investigaciones salutogenicas de Antonovsky, de Maslow hacia una alma saludable, y de la investigación de resiliencia (resistencia). Se puede resumir la existencia de 3 principios básicos para el desarrollo de la salud:

•**En el plano corporal, se presenta el principio de la heteroestasia.** La palabra proviene del griego hetero: distinto, y del latin estasis: estado; con el significado entonces: estado distinto. Por el contrario señala la palabra homeostasia del griego homeo: parecido, estado igual. Según el modelo salutogenetico, el organismo humano continuamente transforma procesos heteroestaticos en homeostáticos, y por ello posee un alto grado de procesos y capacidad de adaptación.

El aspecto central del principio salutogenico es entonces la capacidad del hombre, de confrontarse con lo extraño, con conflictos, y salir fortalecido luego de esa confrontacion. El principio de la heteroestasis significa entonces también aprender del estrés y no solamente evitarlo. Rige conocer los limites de la resistencia corporal y anímica y aprender a continuar.

•**En el ámbito anímico**, la salutogenesis se relaciona con el **Sentido de coherencia**, en un sentimiento para la relación o vinculo con todo lo existente. Y cuando el hombre logra poder ordenarse a asi mismo dentro de las pequeñas y grandes relaciones del mundo, entonces ahí puede encontrar el sentido de la vida. Como se aprende a desarrollar este sentido de coherencia? Antonovsky dice: el niño debe aprender, a través de la educación, una satisfactoria visión del mundo. Debe poder aprender que el mundo es: comprensible, satisfactorio, valioso, pleno de sentido y manejable. Debe tener cerca un adulto, que a pesar de las preocupaciones y miedos que se estén viviendo, le enseñe a convivir con esto, y le transmita esperanza, y confianza en la vida. Este SOC se logra desarrollar, como un proceso de crecimiento y maduración interior, de tal manera que el hombre va creciendo con los procesos del mundo, a través de un continuo aprender y trabajar, y lo hace fortaleciéndose de forma consciente y progresiva.

•**En lo espiritual, fuerza de resistencia.** Ante tanta crueldad, violencia, corrupción y enfermedades, que se vivencian hoy, tendrá que edificarse una concepción del mundo que ayude a comprender y a elaborar dandole un sentido al mal, a lo negativo, a lo destructivo .

Hans Jonas (1903-1993) filosofo judío, contemporáneo y colega de de Antonovsky, ha influenciado la ética del siglo XX, con su principio de la responsabilidad, basada en la dignidad humana. Es el ámbito del corazón de la conciencia y del amor, asociada con la libertad del hombre y con el reconocimiento adquirido por el mismo.

Las investigaciones salutogenicas muestran que el principal principio salutogenico como fuerza de resistencia ante la adversidad, es la relacion consciente cultivada hacia Dios y hacia el mundo espiritual, la vivencia del yo como ser eterno.

La segunda fuerza que moviliza las fuentes de resistencia, es el principio de la relacion humana , sabe que vale la pena vivir.

La tercera fuerza se refiere al dinero y posesiones. Si se que mediante esas fuentes materiales puedo reedificar mi vida y puedo disfrutarla tan pronto salga de la situacion adversa, esto me brinda fuerzas de resistencia.

Estos tres principios tienen en comun la condicion de seguridad, identificacion, o bien Ser, como experiencia existencial, sobre el plano material, animico y espiritual.

Este nuevo paradigma salutogenico, nos invita a ampliar la mirada del ser humano y de la sociedad, con una imagen mas amplia de la que manejamos actualmente, como un ser físico, anímico y espiritual, con gran capacidad de enfrentar las dificultades. También entender que todos estamos relacionándonos continuamente, y nuestras acciones pueden llevarnos a enfermar o a la sanación. Nos planteamos desde una relación consciente con el otro, nuestra responsabilidad, para un futuro mas sano.

BIBLIOGRAFIA

1. Bengt Lindstrom y Monica Erikson (www.salutogenesis.fi)
2. Lindstrom B, Eriksson M. Antonovsky Sense of Coherence Scale and its Relation With Quality of Life
3. Antonovsky A. Unrevealing the mysstery of health: how people manage stress and stay well. San Francissco: Jossey-Bass, 1987
4. Rev Esp Salud Publica 2011; 85: 123-127 N 2- Marzo-Abril 2011
5. Rivera de los santos F, Ramos Valverde P, Moreno Rodriguez C, Hernan Garcia M. Analisis del modelo salutogenico en España aplicación en salud publica e implicaciones para el modelo de activos en salud Rev Esp Salud Publica. 2011
6. Dra. Michaela Glockler, directora de la sección medica de la Medicina antroposofica

- ponencias. www.medicosescolares.ar 2010
7. Werner E, Smith R. Vulnerable pero invencible. Un estudio longitudinal de niños y juvenes resilientes. New York: McGraw Hill, 1982
 8. Rafael D. Evaluacion de la Promocion dela salud. Ginebra ; OMS, 2002
 9. Healt promoción internacional, Vol. 21 N3 doi:10.1093/heapro/da1016. Advance Access publication 22 May 2006