

Relaciones salud – enfermedad en los contextos de calidad de vida y medio ambiente humano: una mirada holística

Health-illness relationship in quality of life and human environments contexts: A holistic view

Relação Saúde - Doença no contexto da qualidade de vida e meio ambiente: Uma abordagem holística

COLCIENCIAS TIPO 10. ENSAYO

RECIBIDO: OCTUBRE 11, 2012; ACEPTADO: DICIEMBRE 5, 2012

Wilson López Aragón
wilsonlopezaragon@hotmail.com

Universidad Santiago de Cali

Resumen

El artículo ofrece una mirada holística sobre la salud y la enfermedad. Aborda al ser humano a partir de sus tres dimensiones sinérgicas: la natural, la social y la espiritual. Recoge aportes de algunos autores reconocidos y propone el replanteamiento de las prioridades y las formas de vida como una condición esencial para una mejor salud. Invita a vivir la denominada Ecología Cotidiana. Presenta la necesidad de modificar los hábitos de consumo, pues 'si lo que se viste, se usa o se come no contamina el cuerpo, lo más seguro es que también sea armónico con la naturaleza'. El consumo de productos sanos, concluye, es determinante para la salud de la sociedad en general; se opone a la sociedad del consumo y el desecho que impone el consumo de una cantidad de productos que por sus empaques, sus supuestos beneficios y la manera tan inteligente como se promocionan y se llevan al mercado, alucinan a los consumidores que caen así en un círculo vicioso que conlleva no solo la degradación del individuo sino también a la del medio ambiente.

Palabras Clave

Salud y enfermedad; estrés; medio ambiente humano; calidad de vida humana; estilos de vida; ecología cotidiana; neoliberalismo.

Abstract

The article provides a holistic view about health and disease. It takes the human being from its three synergistic dimensions: the natural, the social and the spiritual. Collect contributions of some recognized authors and proposes a rethinking of priorities and ways of life as essential issues for better health. Invites to live the named Everyday Ecology. It remarks is necessary to change consumption habits. If what you wear, use or eat not pollute your body, surely it will be also safe for nature'. The consumption of healthy products is key to the society's health. It is opposed to society of consumption and the waste, who from its packaging, supposed benefits and smart ways to send products to the market hallucinate consumers into a vicious cycle that leads to degradation not only the individual but also to the environment.

Keywords

Health and disease; stress; human environment; human quality of life; style of life; everyday ecology; neoliberalism.

Resumo

O presente artigo apresenta uma visão holística da saúde e doenças. Ele aborda o ser humano a partir de suas três dimensões sinérgicas: o natural, social e espiritual. Traz contribuições de alguns autores reconhecidos e propõe repensar prioridades e modos de vida como uma condição essencial para uma saúde melhor. Convida a viver a chamada Ecologia Cotidiana. Apresenta a necessidade de mudar hábitos de consumo, pois 'se o que você veste, usa ou come não contamina o corpo, é mais provável que ele também esteja em harmonia com a natureza'. O consumo de produtos saudáveis, conclui, é determinante para a saúde da sociedade em geral; se opõe a sociedade de consumo e de resíduos impostos pelo consumo de uma série de produtos que por suas embalagens, seus supostos benefícios e a forma inteligente como são promovidos e postos no mercado, deixam o consumidor alucinado levando-os a um círculo vicioso que implica não só na degradação do indivíduo, mas também no meio ambiente.

Palavras chave

Saúde e doença; estresse; ambiente humano; qualidade de vida; estilos de vida; ecologia diária; neoliberalismo.

I. INTRODUCCIÓN

Los seres naturales se comportan, en términos generales, según las leyes que rigen las relaciones entre la materia y la energía. Los seres sociales son constructores de su propio destino y de su propio ambiente. Los seres espirituales son constructores de utopías y se enfrentan a la contradicción dialéctica entre sobrevivir y trascender.

Así las cosas, la enfermedad y la salud son estados de ese *continuum* del proceso vital humano; la enfermedad no se asume solo como un asunto biológico, pues más que de un cuerpo enfermo, hoy se trata de una mente y una sociedad enfermas, de tal forma que la síntesis dialéctica del proceso salud-enfermedad se debe enmarcar en el concepto de calidad de vida, el que supone un individuo que disfruta de entornos saludables, que ejerce estilos de vida y trabajo saludables, que goza de dignidad humana y que se siente trascendente y significativo ante sí mismo, ante sus seres queridos, su comunidad y la sociedad en general.

Entonces, la enfermedad, como asunto sociopolítico viene siendo la constatación del fracaso en la promoción de la calidad de vida humana; una cuestión que supera la acción de médicos, enfermeras y entidades de salud.

En un medio como el occidental, donde la explotación capitalista es dramática, el asunto es más de *condiciones de vida* que de *calidad de vida*, dada la confluencia de factores determinantes como la pobreza, el desempleo, las malas condiciones de aseo y saneamiento ambiental, entre otros.

El estrés, considerada *la enfermedad moderna* es, sin lugar a dudas, el punto donde giran, en el cuerpo humano, las características más representativas de la sociedad capitalista en la época de la hegemonía del capital financiero monopólico mundial (neoliberalismo)

La invitación está orientada a darle importancia a métodos y prácticas para la prevención de la salud y la sanación de la enfermedad por medio de alternativas terapéuticas integrales que respeten la multidimensionalidad humana, sean menos agresivas contra el cuerpo humano y, al incluir el medio ambiente, tengan en cuenta la interdependencia que implica la vida ligada a sus cuatro casas diferentes pero complementarias: el planeta tierra, la comunidad local, la vivienda y la familia, y al cuerpo. Con esto se reivindican procesos comunitarios y fraternales que los *negocios* de la gran tecnología médica y las rentas del capital no permiten.

Una respuesta y un compromiso, en este caso, lo constituye la *Ecología Cotidiana*, que busca el bienestar de la comunidad y la preservación de un ambiente sano y adopta una actitud positiva y crítico-constructiva ya que, en términos generales, salud y enfermedad están relacionadas con los hábitos diarios y la actitud ante la vida.

Este ensayo se basa principalmente en las enseñanzas del profesor Luis Alberto Ossa Patiño –médico de formación y Educador Ambiental por excelencia, vocación y denodado compromiso social, miembro de los Grupos Ecológicos de Risaralda, conferencista, articulista, escritor, investigador y profesor en la temática ambiental y social– y aborda apartes del texto del Psicoanalista y Filósofo Francés (1930-1992), Félix Guattari, *Las Tres Ecologías*¹. Contiene otros referentes y experiencias personales con el objetivo de hacer una aproximación al tema propuesto procurando dejar algunas inquietudes en quienes vienen avanzando, investigando y aportando en sistemas alternativos e integrales de prevención de la salud y sanación de la enfermedad, para mejorar los estándares de calidad de vida y bienestar de la comunidad planetaria.

Estas reflexiones están contextualizadas en la realidad Colombiana pero, aun así, pueden tener mucha similitud con lo que ocurre en otras latitudes especialmente en aquellos países donde el modelo neoliberal es dominante.

II. CALIDAD DE VIDA, SALUD Y ENFERMEDAD

Una buena introducción al tema se encuentra en lo planteado por el economista, ambientalista y político chileno, Manfred Max Neef (...)

yo creo que si hay alguna cosa en la cual existe, me atrevería a decir, por lo menos una tendencia al consenso es que en general en el mundo en que estamos viviendo hay muchas cosas que se están deteriorando, muchas ciudades son cada vez más feas, más sucias, más agresivas, con más tensión, con más estrés, con más criminalidad; nuestra naturaleza está cada vez más deteriorada y agredida, crecen los desiertos, se destruyen selvas extraordinarias e importantes para la supervivencia de tantas especies en el planeta; miles y miles de personas, cientos de miles de personas mueren en presuntos desastres naturales, que por cierto no son de origen natural sino que son de origen humano y en su última manifestación solamente son una expresión de la naturaleza; cientos de miles de personas mueren de hambre y se transforman solamente en una información estadística porque seguimos comiendo, seguimos

durmiendo y seguimos viviendo nuestra cotidianidad?

Ese estrés del cual nos habla Max Neef es precisamente retomado por Ossa Patiño³ cuando afirma que sin lugar a dudas el estrés es el punto donde giran, en el cuerpo humano, las características más representativas de la sociedad capitalista en la época de la hegemonía del capital financiero monopólico mundial (neoliberalismo).

El medio ambiente en general, el ambiente de trabajo, los bienes de uso y consumo, las relaciones entre las personas, los condicionamientos espirituales, y en general todo el entorno de las personas está compuesto por factores estresantes de tipo químico, físico, biológico, mental y nutricional.

El estrés, que en forma natural es una cosa buena e indispensable para la vida, ha llegado a convertirse, en esta época donde el mundo parece al revés, en el peor problema de la humanidad, al punto que pone en peligro la existencia misma de la especie humana. Se trata del principal problema ambiental, no reconocido por los acuerdos mundiales del medio ambiente.

El estrés aniquila las bases de la preservación de la vida y la salud en el ser humano y en todos los seres vivos que se vean sometidos a él de la forma en que les ocurre a las personas.

Entre las muchas concreciones del estrés en el cuerpo humano se pueden citar tres: la intoxicación general del cuerpo, la disfunción del sistema inmune y la pérdida de los mecanismos de equilibrio y vigilancia. Es por ello que el estrés se manifiesta en forma de infecciones repetidas (hongos, bacterias, virus e incluso protozoarios oportunistas), alergias, tumores y diversas disfunciones metabólicas.

Enfrentar el problema en procura de una mejor calidad de vida tiene que ver, precisamente con los *estilos de vida*, aunque se reconoce que en las clases populares, donde la explotación capitalista es aún más dramática, el asunto es principalmente de *condiciones de vida*, siendo la pobreza económica, el desempleo, la falta de oportunidades, la desnutrición y las malas condiciones de aseo y saneamiento ambiental, los principales factores³.

El tema del estrés expresado en el excelente enfoque de Ossa Patiño conduce al temible resultado de considerarlo la *enfermedad moderna* por su enorme capacidad de *enfermar a todos* dadas las implicaciones psicosomáticas que conlleva.

Frente a este panorama pareciera que pocas cosas

quedan por hacer; el modelo de desarrollo caracterizado por la imposición que la macroeconomía hace del neoliberalismo, con su carga insensible, indolente e indiferente de medidas que solo satisfacen la explotación sostenida de los ecosistemas y de aquellas comunidades que no se clasifican dentro de determinado umbral económico autodefinido y centrado en la productividad a toda costa, inducen la desesperanza, el conformismo y coartan toda iniciativa popular que busque salidas alternas, paralelas, periféricas, impulsadas por utopías que por medio de la teoría, la organización social, la lucha política y la práctica, avoquen a la comunidad a la acción colectiva en la búsqueda de un ambiente sano y una sociedad equitativa.

Políticos y gobernantes han demostrado notablemente su insipiente interés por abordar esta problemática desde sus verdaderos orígenes, generando una actitud responsable y *responsabilizante*, y con ello su incapacidad por aprehender esta megacrisis con todas sus características e implicaciones.

Por medio de los encuentros mundiales promovidos por la Organización de las Naciones Unidas [ONU] los gobernantes del mundo han hecho declaraciones y firmado agendas para la protección del medio ambiente, la preservación de los ecosistemas y las culturas, la defensa de los derechos humanos y el desarrollo sostenible y endógeno, caracterizadas por una conciencia parcial que aborda los peligros más llamativos para la sociedad, como es el caso de la contaminación industrial y sus reconocidos efectos sobre la salud humana y los recursos naturales, pero no muestran una voluntad proclive a hacer el esguince con propuestas alternativas a los modos de producción de riqueza imperantes y determinados por el *Capitalismo Mundial Integrado* (CMI).

Precisamente, y para ingresar en el tema específico, se debe decir que esta perspectiva tecnocrática solo podrá cambiar y superarse si se articula una visión y una práctica ético-política de la cuestión, que asuma al ser humano como un ser multidimensional en el que resaltan tres de sus dimensiones sinérgicas: natural, social y espiritual⁴.

Dice Ossa Patiño que, como seres naturales, la vida humana se soporta sobre una estructura material a la que se le aplican, en términos generales, las leyes que rigen las relaciones materia - energía. Se aplican las mismas leyes que rigen los procesos similares en todos los seres vivos que comparten con el ser humano la aventura maravillosa de habitar la biosfera terrestre. Pero las leyes naturales no

explican totalmente la vida humana; los humanos son también seres in-naturales, emancipados de la naturaleza, liberados de la dependencia lineal a sus leyes en un proceso histórico, continuo, dialéctico de ser y no ser seres naturales⁴.

Como seres sociales, los humanos son constructores de su propio destino y de su propio ambiente. Por ello más que de las leyes naturales, dependen cada día más de las leyes sociales, de la ciencia y la tecnología que le permiten crear nuevas realidades y alcanzar procesos productivos de complejidades y rendimientos imposibles para cualquier otro ser vivo. La sociedad humana se explica mejor por la forma como produce -leyes de la economía- y por la forma como distribuye lo producido -leyes de la política-. Pero la vida humana es, también, mucho más que ser seres colectivos guiados en su vida cotidiana por los imperativos de la economía política. Las leyes de la sociedad tampoco agotan la realidad de la vida humana multidimensional.

Como seres espirituales, los humanos son constructores de mitos y cosmogonías que les permiten *explicarse* preguntas fundamentales que van más allá del aquí y del ahora. Los humanos son seres utópicos que enfrentan el sino de la muerte y del más allá, guiados por la contradicción dialéctica entre sobrevivir –dimensión biológica natural– y trascender –dimensión social de crear nuevas realidades–. Sobrevivir, es decir, no perecer, resulta insuficiente para dar significado de trascendencia a la vida humana. Trascender, es decir, ir más allá de estar vivo como cualquier otro animal, es un reto imposible de asumir sin resolver los problemas básicos y cotidianos de la sobrevivencia. La espiritualidad humana es el eje, el punto de síntesis entre sobrevivir y trascender.

Esta tridimensionalidad de la vida humana se concreta en el llamado proceso vital humano. Al nacer el ser humano es un punto concentrado de energía vital que ingresa en un proceso complejo de realización y desgaste. Es un *continuum* por medio del cual desarrolla sus potencialidades biológico-naturales, sociales y espirituales, hasta llegar a un punto de máximo de desarrollo en el que da inicio un proceso de desgaste o dispersión de la energía vital, que lo lleva hasta la muerte.

La vida humana se desarrolla en diversos escenarios o ambientes que van desde el entorno íntimo o personal del individuo, hasta el entorno general de la biosfera terrestre, pasando por los entornos familiar, comunitario, escolar, laboral, cultural y político. Y en todos ellos se concreta el

proceso vital y la condición tridimensional humana.

La enfermedad y la salud son estados de ese *continuum* del proceso vital humano. Los diversos ambientes o entornos le generan al humano retos para sus tres dimensiones. El clima, algunos microorganismos agresivos y muchos otros factores del ambiente natural representan retos que el cuerpo humano debe enfrentar de manera dialéctica. La síntesis de dichos retos y la capacidad de respuesta o amortiguamiento del cuerpo humano determinan el estado de salud o enfermedad que en cada momento del proceso vital disfruta una persona. Y de la misma forma surgen retos de la dimensión social y espiritual del ser humano. En el primer caso se podrían citar las enfermedades y el desgaste ocupacional. Para el caso de la dimensión espiritual se podría citar, entre otros ejes, el caso del estrés emocional y los procesos de adaptación, autoestima y dignidad humana.

De lo anterior se colige que la enfermedad mal podría ser definida como un asunto simplemente biológico, explicada como el resultado de la presencia de un agente etiológico o causal. Además de bichos y sustancias que pueden enfermar, es posible ir del polo de la salud al extremo opuesto de la enfermedad como consecuencia de la pérdida de la capacidad del cuerpo humano de responder a los retos que le plantea cualquiera de los entornos en que se desarrolla el proceso vital humano. Así, incluso, es posible identificar que más que un cuerpo enfermo se trata de una mente y una sociedad enfermas.

La síntesis dialéctica del proceso salud - enfermedad es el concepto de calidad de vida. Ciertas condiciones de vida pueden llevar a que el proceso vital humano se simplifique y se acorte, dando como resultado personas que nunca llegan a desarrollar sus potencialidades y personas que envejecen de manera prematura, que cargan con enfermedades no esperadas para su edad. Calidad de vida es mucho más que ausencia de enfermedad. Y es también mucho más que prevención de la enfermedad o rehabilitación de algún órgano o función del cuerpo afectada por algún accidente o enfermedad. La calidad de vida se relaciona directamente con la capacidad de soñar y construir utopías, de trascender y crear nuevas realidades individuales y colectivas, de crear y recrear dimensiones de la espiritualidad humana en el arte, la ciencia, la literatura, la cultura, etc.

El proceso vital humano y la relación salud enfermedad, concluyen con la muerte. Es pues, la muerte,

un asunto principalmente biológico, definido como cesación de las funciones vitales. La enfermedad, en cambio, es esencialmente un problema social y político. Cada tipo de sociedad y cada época histórica se podrían definir por el tipo de enfermedades que propician y que las caracteriza.

Por ello el combate contra la enfermedad, que como ya se indicó es mucho más que el resultado de la acción de *bichos* y sustancias *maléficas*, llamados por la medicina oficial agentes etiológicos, debe partir del combate por la calidad de la vida humana. Un individuo que disfruta de calidad de vida es aquel que vive en medio de entornos saludables, que ejerce estilos de vida y trabajo saludables, que goza de dignidad humana y se siente trascendente y significativo ante sí mismo y ante sus seres queridos, que se siente cómodo entre su comunidad y la sociedad en general, cuyos talentos nunca se detienen ni limitan, cuya espiritualidad se crea y recrea cada día, y su proceso vital humano se desarrolla en las formas de una gran espiral. La enfermedad como asunto sociopolítico es, en muchas formas, una manera de constatar el fracaso en la promoción de la calidad de la vida humana. Y algunas veces es también el resultado de riesgos y retos de algunos de los entornos o dimensiones de la vida humana, que superan la capacidad de respuesta del cuerpo, la sociedad o la mente de una persona, que por lo demás disfrutaba de buena calidad de vida.

La lucha por la calidad de la vida humana es una cuestión que supera en mucho las esferas de acción de médicos, enfermeras y las llamadas entidades y los profesionales de la salud. En el combate contra la enfermedad, estos sí tienen un rol protagónico y fundamental, pero sin embargo, casi siempre, para vencer la enfermedad se requiere mucho más que los paquetes tecnológicos de *la salud*⁴, se requiere también comprender la verdadera naturaleza de las enfermedades, la cual tiene que ver con la capacidad de autorregulación natural, capacidad casi nunca tomada en cuenta –o intencionalmente ignorada– por quienes definen los verdaderos intereses de un sistema general de seguridad social basado más en la enfermedad que en la salud.

III. LA VÍA ALTERNA

Es por ello que cada día cobran más importancia y se encuentran más evidencias científicas que hablan de la validez de alternativas terapéuticas integrales. Aunque aún hay mucho por afinar y son más las intensiones, las

búsquedas y las prácticas empiristas, que los procesos terapéuticos alternativos llevados con el rigor científico de la praxis médica, las llamadas medicinas alternativas tienen el mérito de ser, casi siempre, más respetuosas de la multidimensionalidad humana y menos agresivas contra el cuerpo humano. Y muchas veces también permiten reivindicar procesos comunitarios y fraternales que los negocios de la gran tecnología médica y las rentas del capital no admiten⁴.

Estos procesos comunitarios y fraternales de los que habla Ossa Patiño son posibles desde una perspectiva que vaya de lo focal a lo local y se extiendan más allá. En esta parte es oportuno asumir lo que plantea Guattari:

*desarrollar prácticas específicas que tiendan a modificar y a reinventar formas de ser en el seno de la pareja (...) de la familia, de la vecindad, del barrio, de los espacios relacionales, del contexto urbano, del trabajo, etcétera. Se trata de reconstruir literalmente el conjunto de las modalidades del ser-en-grupo (...) empleando prácticas efectivas de experimentación tanto a niveles microsociales como a mayores escalas institucionales*¹.

Igualmente invita a reinventar la relación del sujeto con el cuerpo, la finitud del tiempo, los *misterios* de la vida y de la muerte, buscando antidotos a la uniformización *mass-mediática*⁵ y telemática, al conformismo de las modas, a las manipulaciones de la opinión por la publicidad, los sondeos¹. A las invitaciones de la *sociedad del consumo* y el *desecho* que cada día enferma, contamina y enfrenta a las personas con las tentaciones de múltiples formas de tributo a través de transnacionales que producen y comercializan el elemento que enferma el cuerpo o contamina el medioambiente y a la vez, perversamente, el que cura o limpia los males ocasionados por la *falta de conciencia* de la sociedad.

Las Tres Ecologías advierte sobre serios peligros en países como Francia donde proliferan las centrales nucleares que ponen en riesgo a gran parte de Europa acerca de la posibilidad de sufrir un accidente del tipo Chernóbil¹. Pues bien, hoy el peligro y la amenaza es mundial y evidente: los acertados comentarios de Guattari permiten anunciar el cuadro apocalíptico de sucesos como el de la planta nuclear de Fukushima. Después del tsunami japonés de 2011 queda demostrado que los grandes poderes están en capacidad de enfermar a todos, en cualquier momento. Y ante semejante catástrofe ambiental y para la salud humana, los irresponsables imperios adoptaron, bajo el

silencio de la humanidad, la política de *borrón y cuenta nueva*.

Es decir, la promesa innegable es que este mundo enloquece o contamina radiactivamente cuando le venga en gana. De tal modo, resulta entonces *muy saludable* pensar que la enfermedad no se encuentra, solamente, dentro de nosotros. La enfermedad se encuentra afuera, en *ellos*, pero anotando que, literal y efectivamente, *nosotros* somos los *Conejillos de Indias*.

IV. ECOLOGÍA COTIDIANA

La verdadera respuesta a la crisis ecológica –según Guattari– supone una auténtica revolución política, social y cultural que reoriente los objetivos de producción de los bienes materiales e inmateriales; si bien se requiere a escala planetaria, bien podría iniciarse desde lo local; y si demanda colectividad, también requiere individualidad. De la misma forma esta revolución no solo deberá incluir a las relaciones de fuerza visibles a gran escala, sino también los campos moleculares de sensibilidad, de inteligencia y deseo encaminados a una ruptura de los modos dominantes de valoración de la colectividad humana donde son los designios del mercado mundial y la sociedad capitalista los que sitúan en un mismo plano de equivalencia los bienes materiales, los bienes culturales y los espacios naturales. Hoy menos que nunca el pensamiento y la acción de; individuo debe separar la naturaleza de la cultura; se impone la necesidad de pensar *transversalmente* las interacciones entre ecosistemas, mecosfera (i.e., esferas de la actividad humana: el círculo, la esfera, el entorno de las relaciones de la vida social, cultural, tecnológica, etc.¹) y universos de referencia (social e individual), ya que producto de la crisis no solo desaparecen las especies, sino también las palabras, las frases, los contactos y los gestos de la solidaridad humana; y esto trae como consecuencia un medio ambiente, una sociedad y unos individuos enfermos¹.

Esta multidimensionalidad y el pensar transversalmente implica que al estudiar el medio ambiente en relación con los seres humanos no se puede desligar la interdependencia que supone la vida de las personas sujeta a cuatro casas diferentes y complementarias: el planeta tierra, la comunidad local, la vivienda de la familia y el propio cuerpo⁶.

Surgen entonces en el presente ensayo los siguientes interrogantes: el cuerpo humano, aquella casa biológica que habita, aquel conjunto maravilloso de energía hecha

células, tejidos, sustancias y procesos regidos por leyes naturales y puesto a disposición de su intelecto y espiritualidad ¿Quién lo defiende? ¿Cómo protegerlo en forma cotidiana de las argucias y avaricias de la *sociedad del consumo y el desecho*? ¿Cómo hacer vivencial la crítica a la injusticia social y la crisis ambiental? ¿Cómo actuar desde la esfera de lo posible?

Una respuesta, en este caso, implica un compromiso. ¿Por qué no probar asumiendo una actitud y un comportamiento acorde con la invitación de la llamada *Ecología Cotidiana* promovida por auténticos ambientalistas preocupados por el bienestar de la comunidad y la preservación de un ambiente sano? La *Ecología Cotidiana* constituye un puente de enlace entre la crítica al modo de vida propuesto por la *Sociedad del consumo y el desecho* y el intento por construir otro tipo de prácticas sociales más tiernas, fraternales y en armonía con la vida del ser humano y el equilibrio de los ecosistemas^{7,8,9,10,11,12}.

Los miembros de los Grupos Ecológicos de Risaralda [GER], en Colombia, han sido por más de veinte años reconocidos líderes sociales que han asumido la educación ambiental como una verdadera estrategia de cambio social; son dueños de una filosofía propia, un discurso y una acción encaminada a la construcción de un mundo mejor; han sabido hacerle el esguince a las propuestas oficiales y privadas que buscan de diversas formas convertirlos en agentes continuistas, en agitadores superficiales de efectos y consecuencias, en magos que ocultan las causas. Su rol ha sido el de impulsores de la verdad, agentes de identificación de las causas, en utopistas que actúan como exorcistas de la realidad social. Su propuesta de *Ecología Cotidiana*, retomada en este discurso, y publicada en su Periódico *Karagabi*^{7,8,9,10,11,12} y otros textos, es una muestra de su lucha por impedir que el movimiento ambiental colombiano se convierta en una simple gestión ambiental que termine como un retoque social, una válvula de escape a las presiones sociales que agitan la sociedad capitalista mundial.

La *Ecología Cotidiana*, promovida por estos grupos, supone que además de reparar en la contaminación y la destrucción de los recursos naturales del planeta, los individuos deben pensar en sí mismos y en su cuerpo, aquella casa que habitan durante su existencia y que también recibe el impacto de la contaminación.

Hacer cotidiana la practica de una vida en armonía con sí mismo, con la sociedad a la cual se pertenece y con la

naturaleza, permite identificar en el cuerpo las razones para querer soñar con otra realidad y ofrece la posibilidad de empezar a construir sueños a escala de cada vida particular⁹.

La Ecología Cotidiana ofrece la posibilidad de generar cambios en la actitud social de los consumidores. Permite identificar a quienes apoyados en los medios de comunicación masiva incitan a consumir productos dañinos al medio natural, al cuerpo y a la economía del país, y promueve el consumo de productos ambientalmente sanos.

La Ecología Cotidiana trasciende desde la contaminación del cuerpo humano y el medio natural, hacia el señalamiento de la contaminación ideológica que desubica al ser humano de su propia realidad.

De esta manera es posible elaborar crítica cotidiana al capitalismo y al papel de las grandes potencias económicas y políticas como Estados Unidos, la Comunidad Europea o Japón, las cuales pretenden trasladar al mundo en desarrollo sus problemas y vicios culturales. En una inmensurable muestra de irresponsabilidad aún hoy no se conocen con certeza las consecuencias del escape que alcanzó a tener la central nuclear de Fukushima en la cuenca del Pacífico.

Cada individuo puede participar realizando pequeñas pero significativas acciones en su vida diaria, tendientes a disminuir en forma gradual el deterioro ambiental y subsanar muchos de los errores a los que lo ha inducido la sociedad de *consumo*, con su consigna de producir y consumir irracional e indiscriminadamente, bajo la premisa del capitalismo voraz que promueve obtener ganancias al máximo, sin importar el daño ocasionado al ambiente natural y la salud humana.

Es oportuno y necesario mantener la invitación y la iniciativa a hacer algo por el medio ambiente en general, por el planeta o el barrio donde cada uno vive, pero a partir de la vida cotidiana de cada uno, proponiéndose empezar por preservar el ambiente familiar y cuidar el propio cuerpo.

V. A MODO DE REFLEXIÓN

Si las personas se convocan a partir de su condición de consumidores y empiezan a ser consumidores selectivos de productos sanos que no contaminen sus cuerpos ni su medio ambiente y a rechazar aquellos productos agresivos a la naturaleza, se estará contribuyendo a crear un mundo

más limpio para todos.

Esta propuesta denominada *Ecología Cotidiana* constituye una motivación a modificar los hábitos de consumo de las comunidades; Si lo que se viste, se usa o se come no contamina el cuerpo, lo más seguro es que también sea armónico con la naturaleza.

El consumo de productos sanos es determinante para la salud de la sociedad en general, pero la sociedad del consumo y el desecho ha impuesto la cultura de consumidores de una cantidad de productos que por sus empaques, sus supuestos beneficios y la manera tan inteligente como se promocionan y se llevan al mercado, *alucinan a los consumidores* que caen así en un círculo vicioso que conlleva no solo la degradación del individuo sino también la del medio ambiente.

Es necesario tener en cuenta además, que es mucho más económico, la mayor parte de casos, utilizar productos naturales (e.g., plantas medicinales) que con un buen manejo reemplazan a muchos medicamentos más caros y nocivos para la salud. De la misma forma es posible referirse a diversos alimentos promovidos por los medios masivos de comunicación.

En términos generales, la salud y la enfermedad están relacionadas con los hábitos diarios y con la actitud ante la vida³. Es necesario adoptar una actitud positiva y crítico-constructiva, potenciar una actitud combativa, descansar y dormir lo suficiente, hacer ejercicio físico moderado y dejar un tiempo para el ocio y la diversión. Escuchar música que alegre el espíritu, bailar, cantar, pintar, reír; usar ropa preferiblemente de algodón y de colores claros. Realizar cepillado en seco y ducha con agua fría al final del baño, así como ejercicios respiratorios, de relajación, meditación y visualización. Tener actividad sexual regular eliminando afrodisíacos, lubricantes y espermicidas tóxicos y prácticas sadomasoquistas. Mostrar apertura a la vida interior y al crecimiento personal protegiendo la naturaleza y ayudando a los demás.

VI. CONCLUSIONES

Se ha tratado de establecer algunas relaciones entre la Salud y la Enfermedad en los contextos de la calidad de vida y el medio ambiente, contrastándolo con la invitación que hace Félix Guattari de recomposición de las prácticas sociales e individuales ordenadas según sus tres ecologías complementarias: la social, la mental y la medioambiental, bajo la égida ético-estética de una Ecosofía. Que existan

personas convencidas de otras formas válidas de mantener la calidad de vida de las comunidades –que sin duda contribuye a la calidad del Medio Ambiente– y quienes intentan apoyar desde su rol como educadores por medio de la epistemología, la pedagogía y la investigación social, hace pensar en un futuro halagüeño y esperanzador para las generaciones actual y futura.

VII. REFERENCIAS

1. Guattari F. Las Tres Ecologías. Valencia, España: Pretextos; 1978.
2. Max-Neef M. De la Esterilidad de la Certeza a la Fecundidad de la incertidumbre. Ponencia presentada al Congreso Internacional de la Creatividad. Universidad Javeriana, Facultad de Psicología, Bogotá; 1991.
3. Ossa-Patiño LA. Cómo enfrentar el enemigo oculto tras los principales problemas de salud del mundo actual. Ponencia en Foro sobre salud y calidad de vida de los educadores. Pereira: Sindicato de Educadores de Risaralda, SER y Cooperativa del Magisterio Risaralda Grupos Ecológicos de Risaralda; 2004.
4. Ossa Patiño, LA. Las Relaciones Salud-Enfermedad. Ponencia en Foro de salud pública. Pereira: Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de Pereira; 2011.
5. Romano F. consumo globalizado de símbolos y mercancías: conformidades de identidad juvenil, aplicado al proyecto gráfico Grafacorpórea. [resumen en tesis]. [Universidad de las Américas]: Puebla, México, Recuperado de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/dg/romano_t_f/resumen.pdf
6. Ossa Patiño, Luis Alberto. Los Ambientes de la Vida Humana. Ecología Cotidiana. En línea. Marzo 10, 2006. Recuperado de http://www.ecoportal.net/Temas_Especiales/Educacion_Ambiental/Ecologia_cotidiana.Los_ambientes_de_la_vida_humana
7. Cola y pola, refájate. Periódico Karagabi, 1994, Junio. Ecología Cotidiana: 5.
8. Bayer, algo más que aspirinas. Periódico Karagabi. 1995, Marzo. Ecología Cotidiana: 5
9. Serna L. los alimentos y las alergias. Periódico Karagabi. 1995, Agosto. Ecología Cotidiana: 4
10. López LE. La e\$trategia del billete verde. Periódico Karagabi, 1996, Junio. Ecología Cotidiana: 4
11. Ossa-Patiño LA. Las margarinas un veneno en su mesa. Periódico Karagabi. 1996, agosto-septiembre, Ecología Cotidiana: 5.
12. Duque DA. El jabón de tierra y el saber popular. Periódico Karagabi, 1997, mayo. Ecología Cotidiana: 4

VIII. CURRÍCULO

Wilson López Aragón. Licenciado en Ciencias Agropecuarias, Universidad del Valle, Colombia. Especialista en Educación Ambiental, Universidad Santiago de Cali, Colombia. Magister en Agroecología y Desarrollo Rural Sostenible para Andalucía y América Latina, Universidad Internacional de Andalucía, España. Magister en Dirección Universitaria, Universidad de los Andes, Colombia. Profesor Tiempo Completo de la Universidad Santiago de Cali, Colombia. Septiembre de 2012.