

Y DESPUÉS DEL ENCUENTRO "CUIDARNOS EN SALUD"...

¡Buenas, peña!

Aquí va un documento resumen de las ideas que salieron durante el encuentro de finales de enero en La Prospe. Tratamos de recoger la lluvia de ideas y los debates de los grupos en torno a la autogestión, la salud y el Bah!, agrupándolos en bloques de ideas, para así sistematizar la información y transmitir las conclusiones del encuentro más fácilmente.

Hemos optado por aligerar al máximo las comunicaciones, para no saturaros. Quien quiera puede consultar los datos "en bruto" escribiendo a la dirección que hemos abierto para facilitar el contacto con la comisión: cuidarnosensalud@gmail.com, y se lo enviamos.

LA MAÑANA

Hicimos un taller de definición de 'autogestión de la salud' y de cómo gestionamos habitualmente nuestra salud.

SALUD: UN CONCEPTO INTEGRAL

Definimos 'salud' como un concepto integral, que reúne aspectos biopsicosociales, evitando el concepto de salud entendida únicamente desde una perspectiva biologicista.

FACTORES FÍSICO-SOCIALES

Hablamos del espacio social en el que convivimos, no sólo entendido como un espacio físico (cuando nos referimos al campo, el mar, el aire) sino también teniendo en cuenta cómo afectan las relaciones sociales, económicas, etc. a nuestro entorno (cuando hablamos de ecología, medio ambiente) y además, nos hemos referido al entorno militante.

También hacemos referencia a la gestión del tiempo, cuando hablamos de descanso y tranquilidad y ritmos de vida para explicar la salud.

Consideramos que nuestros modos de vida también afectan a nuestra salud (nuestros hábitos, nuestros vicios...). Además, mencionamos repetidas veces la influencia negativa del sistema tecnológico-industrial, del trabajo, del consumismo, del urbanismo exacerbado, en la precariedad de nuestra existencia como en el origen de muchas de nuestras enfermedades. ("¿Podemos estar sanas en una sociedad que está enferma?")

SALUD EMOCIONAL

Por un lado, concebimos la salud como bienestar, como la expresión de sentirnos emocionalmente bien, arropadas. La relacionamos con la felicidad, con la risa y el humor. Y también con la gestión de nuestras emociones para lograr el bienestar, a través de la autoestima, de aceptarnos, de querernos.

Además, consideramos importante la interdependencia entre las personas, la reciprocidad en el amor y el cuidado.

Por otro lado, cuando hablamos de salud emocional, no nos referimos únicamente a la consecución del bienestar sino que lo contemplamos de un modo más integral. Al mencionar la gestión y el manejo de las emociones, tenemos en cuenta que estas pueden ser tanto de bienestar como de sufrimiento y malestar (hemos mencionado el estrés, la sobrecarga, la vulnerabilidad, los miedos, etc.).

DIFERENTES ETAPAS Y FACETAS DE NUESTRA VIDA

La importancia de la salud no se corresponde con un único período vital, sino que está presente desde el nacimiento, pasando por las diferentes fases de nuestra vida hasta la muerte (hemos incluido también la muerte digna).

Y también, en nuestras definiciones, diferentes facetas de nuestra vida orientan nuestra comprensión del concepto de salud, tales como: la alimentación y nutrición, la sexualidad, la masturbación, el embarazo, la respiración, la menstruación, etc.

MODELO DE GESTIÓN COLECTIVO DE LA SALUD, FRENTE A UNA GESTIÓN INDIVIDUALIZADA

Hacemos referencia a la interdependencia entre las personas, a los vínculos y relaciones personales, a cuidarnos, a arroparnos y a darnos calor humano. También hablamos de la necesidad de relaciones afectivas (algunas decían: ¡una caricia es revolucionaria!). Consideramos que la salud es también el apoyo mutuo, y la atención a otras personas, teniendo en cuenta también la atención y el cuidado a una misma.

MODELO BIOMÉDICO Y MEDICINA CONVENCIONAL

MODELO LIMITADO DE SALUD

Planteamos que la medicina convencional se propone como absoluta y como paradigma único, muy especializada y que no comprende una visión integrada de salud (omite muchos de los factores que influyen en ella).

Además se olvida cómo influyen los factores sociales en la salud, a través de una dinámica que trata de paliar los efectos y obviar las causas. Vemos que es necesario buscar y tomar conciencia de las causas para gestionar nuestra salud.

Asimismo, visualizamos que se prioriza un modelo de salud curativo frente a otro preventivo, promoviendo un discurso que sólo entiende la salud como ausencia de enfermedad. Observamos que sólo nos preocupamos de la salud cuando nos falta.

Otra afirmación que pone en cuestionamiento la asunción en nuestras sociedades de un concepto más integral de salud es la criminalización del dolor, del cansancio, de la enfermedad. Planteamos que estamos condicionados por tener que aparentar o mostrar una imagen saludable. Así, la salud emocional se plantea como bienestar frente a sufrimiento (sin contemplar la posibilidad de gestionar el malestar). De la misma forma, las enfermedades se plantean como algo negativo que hay que combatir, sin tener en cuenta que en algunos casos pueden ser incluso mecanismos de defensa del cuerpo o procesos de autocuración. Asimismo, cualquier conducta no aceptada es considerada como enfermedad (ej: psiquiatría).

MERCANTILIZACIÓN DE LA SALUD

La salud se convierte en un elemento rentable para el mercado, que es el que determina qué es o no saludable, en función de los intereses lucrativos de la industria farmacéutica, etc. "Interesa que estemos enfermas para la venta de medicamentos". Se comercializa con la salud en un contexto en el que esta es entendida como un negocio. Una estrategia mercantil podría ser el lanzamiento de modas saludables: ropa deportiva, culto al cuerpo y alimentos saludables, que promueven el consumismo que sustenta la sociedad de mercado.

Además, se comentó que se produce una medicalización de todas las etapas de nuestra vida (embarazo, parto, menopausia...).

Algún comentario: "Si los alimentos no alimentan, recurre a las vitaminas, y si las vitaminas no vitamianan, recurre a los medicamentos. El enfermo es un triple consumidor". Los medicamentos se usan como un fin y como única respuesta, en lugar de como medio. A

través de ellos se busca paliar los síntomas para poder seguir funcionando en el trabajo asalariado y en la sociedad de consumo.

"AUTO-DESCONOCIMIENTO"

El proceso de curación se plantea sin que tú tomes parte activa, experimentando una expropiación de nuestra salud y sin ser dueñas de ella.

Además existe oscurantismo en la relación entre el paciente y el médico, que se sitúa en una posición de autoridad y jerarquía (usan un vocabulario incomprensible que marca diferencias y engaña).

Proponemos la importancia del autoconocimiento y de ser sujetos activos de nuestra salud. A veces nuestro cuerpo es sabio, y tenemos que escucharlo; también tenemos que hacer por conocerlo.

SERVICIOS PÚBLICOS PARA LA SALUD

Seguridad Social: Como forma de control social / como mecanismo de solidaridad social

LA TARDE

Durante la tarde discutimos en grupos sobre cuatro preguntas y pusimos en común dos: "¿Qué aspectos nos preocupan más de nuestra salud?" y "¿Qué ideas de las que han salido en la dinámica de la mañana queremos trabajar en el Bah!?".

Surgieron muchas respuestas. Aunque pretendíamos "aterrizar" las macro-ideas que habían salido durante las dinámicas de la mañana, no siempre lo conseguimos. Desde la comisión creemos que posiblemente la formulación de las preguntas tuvo que ver en ello, aunque también cierta dispersión de las que estábamos allí (después de comer, ante la perspectiva de un masaje, es lógico y comprensible).

METODOLOGÍA

Ante ambas preguntas surgen propuestas en torno a la metodología a emplear en esta búsqueda por ser más dueñas de nuestro cuerpo, de nuestros bienestar y malestares, así que las agrupamos aquí de manera independiente.

Apostamos por una construcción en colectivo del conocimiento y reconocemos expresamente el valor de espacios como el del encuentro, donde crear vínculos y plantear una respuesta colectiva a problemas individuales.

Se propone de que el trabajo de la cooperativa esté planificado, de cara a ahorrar esfuerzos y operativizar el trabajo.

PREOCUPACIONES, INTERESES

Agrupamos todas las ideas que salieron en las categorías de: salud (visión integral, cuerpo-mente), mujer, sexualidad, precariedad (vivir en la ciudad), nutrición, emociones y relaciones.

Sale la idea de generar nuestro propio concepto de salud y enfermedad, y por otro lado, la necesidad de tener más conocimiento acerca de nuestra salud y de las enfermedades, construyendo herramientas para autogestionar también nuestro cuerpo (nuestra salud), sin depender de medicamentos, herramientas como la alimentación (profundizar conocimientos de nutrición).

Una de las preocupaciones se refiere a las limitaciones del cuerpo (el cuerpo físico, pero también lo mental, lo emocional, lo social...). También hablamos de partes concretas, como la espalda, la vista, la boca, los pies..., y de lo que no se ve (sistemas circulatorio, cardiovascular, inmunológico, digestivo...).

Es recurrente asimismo la preocupación por conseguir equilibrio, armonía. Muchas mencionan el estrés, la sobrecarga, el cansancio, la falta de motivación que vivimos algunas en la ciudad, instaladas en la precariedad y la inestabilidad. Vemos que el medio urbano puede afectar negativamente a la salud, que nos desconecta de la naturaleza y que nos "sedentariza".

Por otro lado, bastantes personas hacen alusión a los afectos y las relaciones personales. Se da importancia a generar espacios de encuentro que favorezcan el apoyo personal, la sociabilidad, la confianza. También preocupa aprender a comunicar y gestionar las emociones, profundizar en el autoconocimiento emocional y afectivo.

En la línea del desarrollo del autoconocimiento, surgen intereses sobre la salud de la mujer, así como sobre sexualidad.

QUEREMOS TRABAJAR EN EL BAH!...

En este caso, las categorías de análisis de las respuestas se reducen a dos: gestión de la salud y acciones formativas.

La que más se repite (la mencionan hasta 10 veces, de manera más o menos directa) es la de desarrollar alternativas a la Seguridad Social. Se habla de un planteamiento intercooperativo, de cajas de resistencia la margen de la SS, de cubrir las necesidades que el sistema estatal no cubre, de hacerlo sin dejar de cotizar... alguna de las ideas más "aterizadas" es la de crear bancos de tiempo y organizar espacios de trueque.

En el otro gran grupo de ideas que salen, el de posibles acciones formativas, incluimos la creación de un fondo documental que recupere conocimientos alternativos, que nos acerque a medicinas no occidentales, más encaminadas a la prevención que al tratamiento y que ponga a disposición de las interesadas documentación en esa línea.

Por otro lado, dibujamos contenidos de interés para posibles acciones formativas sobre:

- gestión de la enfermedad (autocuración, medicinas no occidentales, prevención)
- nutrición (talleres de alimentación, recetas...)
- afectividad y emociones (gestionar conflictos, relacionarnos mejor, cuidarnos)
- género y sexualidad (mujer, maternidad, lactancia, masculinidades)
- precariedad (vivir-morir en la ciudad).