

# La pandemia del coronavirus, una crisis global y sistémica

## 1. Coronavirus, el virus que pone “el mundo patas arriba”

De un día para otro se han tambaleado los cimientos que sostienen la sociedad actual en campos básicos como la salud, la economía, lo social, la educación etc. La pandemia surgida por el coronavirus tiene un alcance global, no solo desde el punto de vista epidemiológico y sanitario, sino también como crisis sistémica que afecta a todos los ámbitos de la vida del hombre y de la sociedad. En los últimos tiempos hemos venido experimentando diferentes crisis, de tal forma que se puede afirmar que vivimos en tiempos difíciles. Después de la crisis financiera vino la llamada crisis de los refugiados, luego la crisis climática y ahora la crisis del coronavirus. Así la Tierra, la vida, los individuos y la sociedad están más amenazados que nunca. La crisis nos obliga a reflexionar fundamentalmente sobre el camino futuro de la humanidad.

Si nos concentramos ahora, en la situación crítica que estamos pasando, por **la epidemia del Cov-19** y todo el sufrimiento que origina, nos surge perentoriamente la pregunta de cómo podemos entender su significado y que podemos aprender. La estrategia desarrollada por el sistema convencional es una estrategia bélica y centrada exclusivamente en la victoria sobre la propagación del virus. Esta estrategia es el resultado de una visión reduccionista centrada solo en el agente desencadenante de la enfermedad. El objetivo anhelado que se pretende alcanzar es limitar en lo posible la estadística de fallecidos y una vez superada la crisis sanitaria que todo siga igual como hasta ahora, es decir con un enfoque y planteamiento productivista y materialista.

Cabe preguntarse si ante una crisis global y sistémica es suficiente una respuesta basada en una visión y estrategia reduccionista, aunque en principio sea necesaria. Un análisis calmado y sereno de los antecedentes, el inicio y el desarrollo de la enfermedad revela que hay otras variables, factores y ámbitos que juegan un papel en la misma más allá del virus como único centro de atención. Aspectos como la ciudad china donde se inició la epidemia, el origen en el mundo animal del virus, la contaminación medioambiental y atmosférica, la afectación del ámbito respiratorio, las diferentes respuestas inmunológicas según la edad u otros factores que condicionan la evolución y pronóstico de la enfermedad, son algunos interrogantes que al reflexionar sobre ellos nos pueden ampliar el horizonte y ofrecer puntos de vista sistémicos e integrales y por lo tanto de mayor alcance.

Es verdad, por otra parte, que se ha lanzado una gran cantidad de información y análisis de todo tipo que se están difundiendo a través de los diferentes medios y vías de comunicación. Aunque este maremágnum de interpretaciones y explicaciones exige un esfuerzo para diferenciar unos de otros, es una prueba del alcance global de este problema sanitario y de las repercusiones que está teniendo y tendrá en todos los ámbitos de la vida del ser humano. En este sentido la ciencia convencional, los expertos, son los que intentan hacer valer sus métodos y argumentos. Por eso a nivel político se argumenta que las decisiones se toman en base al criterio de la ciencia y de los expertos en salud.

¿Existen otras formas o métodos para ampliar y observar esta situación más allá de la visión reduccionista mayoritariamente impuesta hasta ahora? ¿Disponemos de referencias que

puedan abrir un horizonte de perspectivas transversales, integrales y globales? ¿Pueden desarrollarse estrategias de actuación multilaterales, interdisciplinarias, colaborativas con un alcance más profundo y de futuro y no solo paliativas?

## 2. Fenómenos patológicos y clínicos de la infección por coronavirus

La infección por coronavirus afecta principalmente a las vías respiratorias y a la respiración. Desde el punto de vista clínico los síntomas pueden variar desde una leve afectación de las vías respiratorias altas con fiebre ligera y cansancio hasta formas graves con fiebre alta mantenida más de una semana, la manifestación más grave es la neumonía que puede dar lugar a una insuficiencia respiratoria aguda con asfixia y muerte, de ahí la importancia que tiene en su tratamiento la respiración asistida y la ventilación mecánica en las UCI.

Esta preferencia del virus por las vías respiratorias y la respiración es un fenómeno interesante y sobre el que merece la pena focalizar la atención para no centrarse únicamente en el virus. Para hacerlo desde luego que se necesitan unas referencias fisiológicas y antropológicas acorde con los objetivos de esta contribución, es decir, ofrecer perspectivas ampliadas.

### 2. 1 La clave de la respiración

La respiración junto con la circulación constituye el conjunto de las funciones rítmicas en el organismo humano. En la antropología antropológica a este conjunto de funciones se le denomina **el sistema rítmico** y con el sistema neurosensorial y el sistema metabólico-motor conforman **la organización trimembrada del organismo humano**.

#### La respiración y diferentes tipos de respiración

- Lo primero es entender que es la respiración en su funcionamiento normal. Cuando respiramos aire lo que hacen los pulmones y en general las vías respiratorias es una alternancia entre inhalación y exhalación, entre inspiración y espiración. Así se origina lo que conocemos como ritmo respiratorio. Con la inspiración tomamos el aire que está en nuestro entorno y que compartimos con nuestros congéneres, de esta forma cogemos algo del exterior, en este caso el aire, y lo hacemos propio. Después de tomar el oxígeno del aire y aprovecharlo lo exhalamos y lo devolvemos de nuevo al entorno y en lugar de oxígeno se desprende anhídrido carbónico. De esta forma a través de la respiración llevamos a cabo una actividad social inconsciente compartiendo el aire que respiramos en un determinado momento y lugar.

Algo parecido, pero en otro ámbito, experimentamos con los sentimientos o las emociones. La vida interpersonal es como un espacio invisible y en este espacio las emociones equivaldrían al aire, van y vienen, interactuamos gracias a ellas y se origina lo que podemos denominar un respirar anímico donde la antipatía equivaldrá a la inhalación, nos retiramos del mundo y la simpatía a la exhalación, nos unimos al mundo. Esta correspondencia dinámica entre respiración fisiológica y respiración anímica nos explica como nuestros estados emocionales repercuten en la respiración y como desde esta también se pueden influenciar nuestros estados emocionales.

Además de esta respiración encontramos otras funciones que estudiadas desde lo que es la dinámica rítmica también las podemos considerar como procesos respiratorios:

- El primero es la percepción de algo exterior. A través de los órganos sensoriales se dirige la atención hacia el exterior, a modo de exhalación, y entramos en contacto sutil con cualidades de los objetos que percibimos, cualidades que posteriormente son incorporadas como percepciones, a modo de inhalación. Conclusión, en la interacción con el mundo exterior existe igualmente un espacio en él que la percepción funciona como un proceso de respiración sensorial.
- Junto a esta respiración sensorial, que se desenvuelve por encima de la respiración pulmonar, encontramos otra forma de interactuar con el mundo exterior, se trata de la digestión, en este caso se despliega por debajo. Cuando ingerimos alimentos las funciones digestivas salen al encuentro de los nutrientes que contienen, actividad exhaladora, para una vez realizada una selección incorporar aquellas sustancias necesarias para la salud al interior del organismo, actividad inhaladora. En este caso se trata de una respiración de sustancias por lo podemos llamar a este tipo de respiración inferior respiración nutricional.

## **2.2 El sistema rítmico, instrumento funcional del sentir y del lenguaje humano**

Cada cambio de humor, cada alegría, cada sufrimiento se reflejan en una respiración que cambia silenciosamente y un pulso acelerado o desacelerado, al igual que cada cambio físico en la respiración y el ritmo cardíaco afecta inmediatamente nuestra vida emocional. Sin embargo, no experimentamos estos sentimientos tan claramente y despiertos como lo que experimentamos a través de nuestro sistema nervioso, porque en realidad soñamos constantemente en nuestra vida emocional. También el lenguaje humano resuena a través del flujo vivo del respirar.

Igualmente en lo social el sistema rítmico, el corazón y los pulmones, constituye la base para la relación entre el mundo interior y el exterior. Es el ámbito de reflexión, coordinación, compasión, interés y entusiasmo cuyos sentimientos polares resultan ser el miedo y la ansiedad. Pero el miedo (miedo, estrechez, opresión) se ha convertido en un hábito en nuestro tiempo. Miedo al rendimiento, miedo al despido, miedo a los extranjeros, miedo a la soledad, miedo al clima, miedo financiero, miedo político, miedo a que nuestro hijo se vuelva adicto al juego etc.

## **2.3 El oxígeno, la oxigenación**

Otro elemento interesante es el papel de la respiración en la oxigenación del organismo. Como ya se ha mencionado en los casos graves la muerte se produce por asfixia, es decir, que la enfermedad altera gravemente los alveolos donde se lleva a cabo la oxigenación de la sangre que luego va al corazón desde donde se distribuye a través de la circulación a todo el organismo. Por ello todos sabemos ahora la importancia de la respiración asistida y de los necesarios respiradores que salvan vidas en esta situación crítica. Un estudio del papel que juega el oxígeno en general, en la atmósfera, y en el organismo, también puede aportar otras consideraciones sobre la influencia que tiene la contaminación atmosférica o la crisis ecológica en general. Pero este punto no se aborda en este trabajo.

## 2.4 Sintomatología de la enfermedad por coronavirus y alteración de la respiración

Al examinar la sintomatología que ocasiona la infección por el coronavirus se observa que la afectación principal es en las vías respiratorias y en la respiración pulmonar como se ha mencionado anteriormente. Curiosamente encontramos además otros síntomas que se manifiestan en los sentidos y a nivel digestivo. Los pacientes cuentan síntomas tales como pérdida del olfato (anosmia) y del gusto (ageusia). Igualmente están reconocidos síntomas digestivos como trastornos ocasionados por el virus: anorexia o falta de apetito, vómitos, dolor abdominal o diarrea. En este ámbito la anorexia y la diarrea son muestra clara que la digestión y de paso la relación con el mundo de los alimentos está perturbada. Teniendo en cuenta estos síntomas y basándonos en las tres respiraciones caracterizadas anteriormente podemos concluir que el coronavirus perturba básicamente la respiración entendida esta más allá de lo que es la respiración únicamente pulmonar.

## 3. Las fuerzas sanadoras del organismo humano: el cambio paradigmático

El sistema rítmico trabaja constantemente para equilibrar los otros dos sistemas que tienen un comportamiento polar, el sistema metabólico-motor y el sistema neurosensorial .

*"El sistema rítmico se encuentra en el medio y siempre quiere crear el equilibrio entre las actividades polares opuestas del sistema neurosensorial y el sistema metabólico-motor"* (RS: GA 319, p. 16 ).

En este sentido hay que ver la dinámica funcional de la respiración como procesos rítmicos que integran, armonizan y equilibran procesos polares. Quizá se pueda decir que por esta dinámica sutil, no física, es por lo que las vías respiratorias y la respiración resultan ser más vulnerables a la infección del coronavirus y cuando estas funciones previamente están debilitadas el riesgo de muerte es mayor. Aquí resulta un campo de trabajo e investigación importante sobre las circunstancias o factores que pueden afectar y debilitar a estas funciones respiratorias.

Un paso más en este planteamiento ampliado lo daremos si nos preguntamos por un cambio paradigmático y en lugar del paradigma centrado en lo patológico, en lo que produce la enfermedad, es decir el virus, estudiamos e investigamos lo que mantiene al hombre sano o lo que le hace recuperar la salud, en definitiva en el paradigma salutogenético.

¿Dónde encontramos una referencia para este enfoque salutogenético? Una posibilidad para ello nos la ofrece la caracterización que hace Rudolf Steiner de lo que son las fuerzas curativas: *"..Pues hay un gran enigma: todas las fuerzas curativas se hallan originariamente en la respiración del hombre. Quien comprende verdaderamente la respiración en todo su alcance, conoce en el hombre las fuerzas curativas. Las fuerzas curativas no se hallan en otros sistemas. Los otros sistemas tienen que ser curados."* (1) ¿No nos puede hacer reflexionar este enigma de las fuerzas curativas y la respiración en todo su alcance sobre el fenómeno de la enfermedad originada por el coronavirus? Anteriormente se ha hecho ya referencia a esta dinámica arquetípica-sanadora de la respiración como proceso rítmico.

Ahora la clave es comprender **la respiración en todo su alcance** y trasladar así este proceso sanador en el organismo humano a otros ámbitos. Quizá en este aspecto lo primero que se pueda comprobar es como la respiración, como proceso mediador/integrador, está

actualmente quebrantada en muchos niveles y relaciones: entre el hombre y el mundo espiritual, entre el hombre y el planeta, entre el hombre y los diferentes reinos, mineral, vegetal y animal, entre los hombres entre sí. La vida materialista, la crisis del planeta, la destrucción del mundo vegetal, la destrucción de hábitat animal y el maltrato a los animales, o la deshumanización, son situaciones conocidas y motivo de preocupación en muchos sectores de la sociedad actual. Este “quebrantamiento respiratorio” que origina rupturas en las interrelaciones a diferentes niveles puede ser el sentido que subyace detrás de esta epidemia, que al mostrárnoslo puede despertar en nosotros el sentimiento de que **formamos un conjunto interdependiente en muchos niveles** y la tarea reside en recuperar una respiración en todo su alcance que posibilite activar las fuerzas curativas en todas las relaciones. De muchas iniciativas espontaneas que surgen en estos días, como los aplausos, se puede hacer una lectura en este sentido, es decir, recuperar en diferentes formas y ámbitos las relaciones humanas: apoyo y reconocimiento a los diferentes profesionales que ayudan a los enfermos, acciones de solidaridad, empatía compasiva con los enfermos y afectados etc.

*Solo hay salud cuando en el alma humana, cual espejo, se refleja toda la comunidad, y en la comunidad vive la fuerza de cada alma individual.* Lema social, Rudolf Steiner.

#### 4. Aplicaciones preventivas y salutogénicas

¿Qué aplicaciones prácticas puede tener este enfoque salutogénico? El mantenimiento de la salud se cimienta en la capacidad del organismo de responder a los desequilibrios a través de las funciones rítmicas volviendo a integrarlos de forma armónica. Rudolf Steiner denomina a esta dinámica rítmica-saludable **principio revolucionario del organismo humano** ya que representa la fuente primordial de salud, salutogénica, del mismo. Después añade, cuando hay un desequilibrio o enfermedad, *“la sanación consiste en apoyar con medios externos lo que previamente ya existe en el organismo como fuerza curativa originaria”* (2) o *“el conocimiento del ser humano integral nos permite así vislumbrar esa singular interacción entre salud y enfermedad que siempre está presente y que esencialmente está equilibrada/compensada por lo que tiene lugar entre la respiración y la pulsación. Si logramos reconocer con qué medios externos podemos estimular lo uno o lo otro, llegamos a poder apoyar a los procesos naturales siempre presentes, pero que no lograban manifestarse”* (2).

Esta dinámica caracterizada se puede expresar igualmente como capacidad de autorregulación del organismo y constituye la base de los procesos de salud. Autorregulación significa que el organismo es capaz de regularizar los desequilibrios funcionales y que puede hacerse extensiva también a desequilibrios anímicos y crisis biográficas. Las posibilidades interiores y exteriores de superar todos los desequilibrios son distintas en cada persona. Por este motivo, la capacidad de autorregulación no se puede generalizar ni dar por descontada. Se manifiesta en los puntos fuertes y débiles de cada persona y en la reacción individual y singular a terapias de validez general. Lo que resulta bueno para uno, puede ser contraproducente para otro. Por este motivo, la investigación antroposófica quiere y debe incluir no solo lo típico y lo general en su método, sino también lo individual.

## 4.1 Posibilidades transversales y generales

El objetivo en coherencia con este principio revolucionario es diseñar y desarrollar métodos que activen las actividades rítmicas del organismo. Este debe ser el objetivo transversal presente en diferentes formas y campos como por ejemplo:

- Preventivamente en un método pedagógico que respete esta fisiología salutogénica en el proceso de aprendizaje. La Pedagogía Waldorf antepone este objetivo y ha desarrollado un currículo de actividades que fomenta la salud del escolar junto al desarrollo de capacidades.
- A través de un método agrícola, como la Agricultura Biodinámica, que favorece la fertilidad del suelo a través de preparados especiales. Gracias a ello se incide en la crisis ecológica mejorando el medio ambiente, pero además se cultivan unos alimentos ricos en fuerzas vitales que fortalecen al organismo y de paso a sus defensas.
- Fomentando la creatividad a través de las prácticas artísticas: modelado, pintura, música, poesía, teatro, eurytmia etc. Con el entrenamiento artístico se activa desde el ámbito anímico la respiración con el consiguiente beneficio para la salud.
- Desarrollando medidas médicas y terapéuticas que incluyan este objetivo. De este modo todo el espectro de terapias antroposóficas, desde las terapias corporales o manuales, hasta el desarrollo y elaboración de medicamentos, procuran desde diferentes ámbitos activar las funciones rítmicas sanadoras.
- Socialmente favoreciendo el trabajo interdisciplinar en los equipos terapéuticos.
- Cultivar socialmente las fuerzas para las cuales la región central de nuestro organismo está realmente destinada: entusiasmo, calidez, asombro, interés, empatía, compasión, vivencias de comunidad, fe, esperanza y amor. A través de todo esto, también se desarrolla calor físico, la sangre fluye más activamente, se transporta más oxígeno a todo el organismo y el sistema inmunitario se fortalece. Y esto tiene un efecto curativo.

## 4.2 Recomendaciones concretas en diferentes campos y niveles

Acorde con la hipótesis de la afectación de la respiración en todo su alcance, las acciones a realizar tienen que tener el objetivo de recuperar/sanar este proceso rítmico interactivo en los diferentes campos y niveles.

La dificultad reside en primer lugar en contemplar la respiración en un alcance más amplio, diverso y sutil. Así en el mundo convencional de hoy se describe la respiración a nivel fisiológico como un intercambio gaseoso, es decir desde un punto de vista físico y químico. En la antropología antroposófica el proceso respiratorio es el instrumento para un intercambio de fuerzas entre el hombre y el entorno. Sirva como ejemplo la importancia que tiene para la salud en general y para el sistema inmunitario en particular *la respiración lumínica* como se reconoce cada vez más. Esto puede ser un factor que explique porque estos procesos víricos que afectan a la respiración son más frecuentes en otoño/invierno justo cuando esta respiración lumínica está más dificultada por las condiciones climatológicas.

Se trata por lo tanto de proponer actividades que tienen en cuenta este componente cualitativo-sutil de la respiración en todos los niveles y ámbitos:

#### 4.2.1 A nivel corporal y en relación con los tres tipos de respiración:

1. Respiración nutricional: A nivel digestivo se observa como cada vez hay más problemas de alergias e intolerancias como muestra de una débil respiración con los alimentos que ingerimos. En este ámbito es importante y necesario que elijamos unos alimentos que procedan de *una agricultura ecológica o biodinámica* que utiliza métodos de cultivo sin químicos apoyando la fertilidad del suelo. Los alimentos cultivados con estos métodos no solo aportan unos nutrientes de mejor calidad, sino que por cualidades expresadas en el color, sabor u olor estimulan también los sentidos y otras funciones sutiles del organismo humano. Para reforzar las funciones digestivas se pueden utilizar *plantas amargas*: alcachofas, raíz de genciana, aceitunas etc.
2. Respiración pulmonar: A nivel respiratorio propiamente dicho, toda actividad física como andar, deportiva etc. que active la respiración; si esta actividad física se acompaña de ritmo o de música, por ejemplo como se hace cuando se baila, entonces el efecto se ve acompañado de sensaciones positivas a nivel emocional. Mencionar en este nivel *la euritmia* como arte de movimiento donde este beneficio para todas las funciones rítmicas se intensifica por la ejercitación de un movimiento armonioso y bello.
3. Respiración sensorial: A este nivel existe hoy una saturación de estímulos sensoriales pero de una forma virtual a través de los medios tecnológicos. La tarea es vivificar todos los sentidos, sobre todo vista, oído, gusto, olfato, térmico a través de un contacto con la naturaleza y la percepción de procesos naturales. A través de esta respiración sutil con los procesos exteriores se despiertan interiormente sensaciones agradables que tienen un efecto sobre la respiración, esta se regulariza y profundiza. Un paso más en esta dirección de la percepción es *la ejercitación activa de la misma poniendo la atención en los fenómenos*, fenómenos que pueden resonar interiormente revelando lo sutil que subyace detrás del mundo sensorial.

#### Medicamento preventivo

Si se quiere recabar la ayuda de medicamentos para regular y activar las funciones rítmicas debemos buscar en **sustancias naturales** que por sus características y cualidades contribuyan a restablecer de nuevo **la relación/respiración** perturbada entre el mundo interior y exterior. ¿Qué minerales o plantas pueden servir a cada uno de los ámbitos respiratorios: sensorial, respiratorio y digestivo? Por el estudio del mundo mineral encontramos tres minerales que por sus relaciones específicas con cada uno de estos sistemas respiratorios pueden recuperar el equilibrio saludable en cada uno de estos ámbitos: *El cuarzo o sílice para el sistema neurosensorial, el ferrum o hierro para el sistema respiración y el azufre o sulfur para el sistema metabólico.*

En la medicina antroposófica disponemos de un medicamento conocido como *Kephadoron o Biodoron* que a través de un proceso farmacológico especial logra una composición de estos 3 minerales. Originalmente este medicamento fue pensado para tratar la migraña o cefaleas pero el autor del presente trabajo piensa que puede ser un remedio para prevenir la infección del coronavirus basándose en la ratio terapéutica expuesta de una alteración de la respiración

en los tres sistemas y que a través de estas tres sustancias terapéuticas que contiene se puede activar y recuperar.

**El arte, la actividad artística** origina beneficios tanto a nivel corporal, funcional, como anímico. Cuando se ejercita cualquier arte se agudizan habilidades sensoriales, motoras etc, al mismo tiempo que se mejora la autoestima, la confianza en sí mismo y el estado de ánimo. Desde el enfoque de la respiración, según sea el desequilibrio se pueden recomendar unos ejercicios u otros, o diferentes técnicas y artes para activar los procesos respiratorios que equilibran. En este sentido actúa *la arteterapia antroposófica*.

#### 4.2.2 A nivel anímico y social:

Existe una correspondencia entre respiración fisiológica y respiración anímica. Esta nos explica como nuestros estados emocionales repercuten en la respiración y como desde esta también se pueden influenciar nuestros estados emocionales.

El miedo (miedo, estrechez, opresión) se ha convertido en un hábito en nuestro tiempo. Miedo al rendimiento, miedo al despido, miedo a los extranjeros, miedo a la soledad, miedo al clima, miedo financiero, miedo político, miedo a que nuestro hijo se vuelva adicto al juego y ahora el miedo al virus. El miedo no solo causa un resfriado psicológico, sino también físico. Calambres y tensiones en el cuerpo y el alma, tensiones y estrés, también físicamente. Esto origina un déficit de riego en el sistema circulatorio y un debilitamiento del sistema inmune.

La pregunta en este nivel es como nos fortalecemos interiormente, por un parte, pero por la otra como interactuamos con nuestro entorno social de una forma equilibrada, favoreciendo *una respiración anímica*. De todas las posibilidades que se ofrecen recomendamos *los seis ejercicios preliminares* (concentración o dominio del pensar, iniciativa o dominio de la voluntad, ecuanimidad o dominio del sentir, positividad, liberación de prejuicios y equilibrio). Con respecto a la interacción con el entorno la Salutogénesis ha desarrollado el principio de *sentimiento de coherencia*, es decir el sentimiento que la relación con nuestro entorno es equilibrada.

#### 4.2.3 A nivel espiritual

La Salutogénesis habla de la **Resiliencia** como un factor espiritual (respirar/conexión con el mundo espiritual) importante para mantener y recuperar la salud. Existen muchos testimonios que no hay que relacionarlos con experiencias religiosas, pero quizá sea difícil para muchas personas hoy día considerar diferentes formas de prácticas espirituales que puedan reforzar a la persona en el ámbito anímico y físico. La pregunta que nos podemos hacer es ¿Cómo se puede ayudar a las personas asustadas que no conocen la oración, la meditación o una actitud devocional y es posible que ni puedan entenderlas?

Abril 2020

Florencio Herrero

fherrero@institutohygiea.com



- (1) Steiner R. La vivencia del ciclo anual en 4 imaginaciones cósmicas. Conferencia del 13 octubre de 1922 (GA 229)
- (2) El hombre invisible en nosotros. Lo patológico que sirve de base a la terapia. Conferencia pronunciada en Dornach el 11 de febrero 1923.