



La pandemia del coronavirus - aspectos y perspectivas

El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 se está extendiendo por todo el mundo y ha provocado consecuencias y limitaciones desconocidas en la vida pública y los derechos civiles. Los síntomas de la infección, que a menudo tiene un curso leve, afectan particularmente a los sistemas respiratorio y cardiovascular. Además de los síntomas generales como la fiebre, el dolor muscular y la fatiga, los pulmones, como órgano del centro y del sistema rítmico del ser humano, pueden verse especialmente afectados si la enfermedad penetra en ellos. Debido a la relación del virus del SARS-CoV-2 con el receptor de la ECA2, pueden asociarse a ello alteraciones de la regulación cardiovascular que pueden, por ejemplo, afectar a los pacientes con hipertensión arterial que suelen tomar medicamentos antihipertensivos (por ejemplo, los inhibidores de la ECA).

Los virus y otros patógenos sólo suelen provocar una enfermedad manifiesta cuando existe la correspondiente predisposición. Esto se observa en que no todas las personas desarrollan signos de enfermedad después de una infección y, si es así, entonces en una medida muy diferente. Por ejemplo, las estimaciones de la mortalidad en todo el mundo (calculada en todos los grupos de edad) por la enfermedad COVID-19 fluctúan actualmente entre el 0,25 y el 3%,¹ (1), en Alemania entre el 0,3 y el 0,7%² (2). En algunos casos, se citan cifras mucho más elevadas a nivel internacional (3), aunque en casi ningún país se realizan pruebas a nivel nacional que permitan comparar exactamente el número de personas infectadas con el número de muertos. Por lo tanto, el verdadero número de personas infectadas es ciertamente mayor que el número de personas que dieron positivo, por ejemplo, en Italia, que fue muy afectada.

Si el patógeno penetra, se desarrolla una inflamación como una reacción activa del organismo humano. Esta sirve para superar la cualidad extraña que ha penetrado. Por lo tanto, tenemos que diferenciar entre la infección por el patógeno, la predisposición necesaria del ser humano y la respuesta inflamatoria. Por consiguiente, en ninguna circunstancia debe suprimirse acriticamente la desencadenada reacción inflamatoria de superación mediante medicamentos antiinflamatorios y antipiréticos. Ya se han publicado las recomendaciones terapéuticas de la medicina antroposófica para la prevención y el tratamiento de la enfermedad. Por consiguiente, la profilaxis y la prevención deben relacionarse con diferentes niveles. Por supuesto, lavarse las manos es particularmente importante, así como toser en el pliegue del

modo para evitar las infecciones por gotitas. Pero también hay que considerar la predisposición. Se sabe que COVID-19 aumenta el riesgo de los ancianos y los pacientes con condiciones preexistentes como enfermedades cardiovasculares o del metabolismo del azúcar. El estrés y la ansiedad también empeoran el sistema inmunológico y promueven un curso más severo de la enfermedad después de la infección. Demasiada tensión en el mundo consciente, muy poco sueño y la falta de ejercicio conduce a una mayor susceptibilidad a las infecciones y a una predisposición para la enfermedad infecciosa. Muchas personas están experimentando actualmente el verdadero temor de perder su situación económica por las consecuencias de esta crisis.

La esencia de la enfermedad

Las enfermedades tienen diferentes niveles. Los síntomas visibles convergen en un todo, la respectiva "imagen" de la enfermedad. Hay un tipo en ella: las enfermedades pueden manifestarse clínicamente de forma muy diferente y, sin embargo, tienen algo en común. El tipo de una enfermedad es su singularidad o "principio" que se manifiesta e individualiza en la persona enferma. Esto deja claro que la enfermedad consiste en algo más que sus síntomas visibles, que apunta a la esencia de la enfermedad, que se manifiesta en los signos de la enfermedad. ¿Qué características y cualidades tiene esto? ¿Esencia de la enfermedad? Ya el famoso patólogo Rudolf Virchow señaló la predisposición necesaria para una enfermedad infecciosa. Si una enfermedad infecciosa necesita una predisposición, entonces esto está obviamente relacionado con su esencia. Podemos distinguir varios niveles aquí:

- La predisposición general, la susceptibilidad inmunológica a través del miedo, del estrés, del exceso de trabajo intelectual y profesional - sin duda, una firma de la meritocracia global-, orientada materialmente "según los estándares occidentales". A esto se suma la tendencia a ignorar y tratar medicamentosamente los síntomas de la enfermedad como la fiebre y la fatiga que son la respuesta sensata del organismo, que urge descansar, tanto tiempo como sea posible. Esta práctica probablemente puede contribuir significativamente a progresiones más severas. El alma sobrecargada y tensa y con ello *un sentir que desarrolla estrés y miedo* predisponen a que la infección penetre el sistema rítmico.

- Pero también los contenidos de la conciencia tienen un significado: cuando nos acercamos a la verdad, experimentamos la conexión de nuestro ser con el mundo espiritual. El reconocimiento de la verdad puede ser una alegría, inspira confianza, plenitud y satisfacción. Sabemos que una cualidad que proporciona una orientación necesaria libera a la persona de la tensión e inseguridad y, por lo tanto los poderes curativos del cuerpo se amplifican. Por otro lado, la mentira y la falsedad duelen: separan al ser humano del mundo de la verdad espiritual, lo aíslan y dificultan los poderes curativos que fluyen de la verdad. Rudolf Steiner dio indicaciones de cómo las "mentiras de la Humanidad" (4) pueden tener importancia epidemiológica. No se trata del paciente individual, sino de cómo tratamos con la verdad en la discusión pública. En una época de falsas noticias y distorsiones, esta dimensión espiritual también es importante. Rudolf Steiner también alude *al cuidado de la espiritualidad y los dañinos pensamientos materialistas: "Las bacterias se fomentan con la mayor intensidad cuando la persona entra en el estado de sueño con pensamientos materialistas. Es decir, no hay mejor medio para fomentar las bacterias que irse a dormir sólo con ideas materialistas, y*

desde allí, desde el mundo espiritual, desde su yo y su cuerpo astral influenciar los órganos del cuerpo físico". En este contexto, las teorías de maquinación sobre el origen de esta pandemia, y que a menudo circulan en contextos antroposóficos, son problemáticas. La voluntad en el pensar para examinar la verdad, para digerir la plenitud de las noticias y no dejarse contagiar por meras afirmaciones, forma parte de nuestra inmunidad, y de ello nosotros mismos somos responsables (5).

- Si la acentuación del polo de la conciencia, es decir, del sistema nervioso, genera la predisposición para resfriados virales, entonces se necesita un movimiento de *calentamiento para transformarlos y la actividad de la voluntad*. El miedo inhibe la voluntad, nos sentimos como guiados desde fuera, como si la rutina diaria en su "funcionamiento" fuera determinada a través de un "marcapasos" externo. De acuerdo con esto, se genera la predisposición para la enfermedad a través de la sobrecarga del polo consciente en nuestra sociedad de la información, de la tensión y la ansiedad, así como de una vida estresante en el sentir que paraliza la voluntad a través el miedo. Desde el punto de vista de la trimembración, la predisposición se caracteriza por el desplazamiento de los miembros constitutivos humanos hacia el sistema neurosensorial. Al abonar estos miembros constitutivos el organismo, este se hace vulnerable a las infecciones y a la "ocupación" extranjera.

Mientras que en la infancia, en los jóvenes y adultos la dimensión anímico-espiritual se une con el cuerpo y lo conforma, con el incremento de la edad lo va abandonando. En este sentido, las personas ancianas tienen una predisposición para el COVID-19. La pandemia del coronavirus afecta a los humanos, obviamente ningún animal se enferma. De esta forma, queda claro que está relacionado con el yo. Por lo tanto, la prevención y la curación deben, entre muchas otras cosas, incluir también esta dimensión espiritual.

Fortalecer la higiénesis, la salutogénesis y la autogénesis

Distinguimos diferentes niveles de lo sano: en primer lugar, conocemos la curación física y hablamos de ella en el sentido de la *higiénesis* de Gunther Hildebrandt. La curación física necesita del acompañamiento anímico. El miedo y la ansiedad no son buenos consejeros porque a través de la tensión y la inquietud interior se debilitan las fuerzas de vida anabólicas y curativas. Cuando en situaciones de amenaza llegamos a comprender el problema, se entienden las correlaciones y se encuentran también las posibilidades de manejo, entonces se desarrolla *un potencial salutogénico*. Como un "sentimiento de coherencia" resumió Aaron Antonovsky este trabajo de transformación del alma a través de la conciencia guiada por el yo. Finalmente, puede tener lugar un desarrollo interno a través del encuentro con la enfermedad y que conduce al autodesarrollo, *autogénesis*.

Así pues, la prevención tiene aspectos internos y externos. Internamente, se trata de aspectos fundamentales y contenidos espirituales que pueden dar fuerza al cuidado de la cohesión interna. El control de las enfermedades infecciosas externamente lleva al aislamiento: los eventos públicos son cancelados, las fronteras se cierran; un toque de queda que impida a las personas salir y que les separen de la naturaleza, la luz del sol y los cielos estrellados puede tener un efecto particularmente profundo. Por otro lado, lo primero que uno necesita es intensificación de la luz espiritual interna, el sol interior en forma de mayor atención amorosa,

el interés por la otra persona y el compromiso interior en forma de valores vividos. Después de todo, no hay curación sin esperanza. En este sentido, vivimos de perspectivas y confianza interior. La ayuda externa es, en la medida de lo posible, el movimiento propio activo y la relación con el sol (la importancia de la falta de luz para las infecciones fue establecida por Rudolf Steiner en 1920, incluso antes del descubrimiento de la vitamina D) (6). La toma correcta de la luz solar en el momento adecuado fortalece el sistema inmunológico, promueve la presencia del yo en el cuerpo y forma la base para la estabilización de los ritmos hormonales interiores dependientes de los ritmos de la luz, y además tienen una gran importancia para el sueño y nuestra salud.

No sólo necesitamos una relación adecuada con la luz del sol, sino también una apreciación de la noche, del cielo estrellado, en cierto modo "himnos a la noche", como nos lo presenta Novalis en el ciclo de poemas así titulado. También son conocidas las consecuencias para la salud de la contaminación lumínica nocturna por luz artificial y las pantallas. Nuestro sistema rítmico está conectado con el sol y su ciclo diario. Así se conocen un gran número de ritmos circadianos de los que dependen rutinas diarias rítmicas y sobre todo una relación fisiológica entre el despertar y el dormir. Dormir demasiado poco como demasiado tiempo también tiene un efecto patógeno y conduce, entre otras cosas, a restricciones en las funciones inmunológicas.

La relación con el calor es también decisiva. El sistema cardiovascular es el órgano central de nuestro organismo calórico y necesita fortalecerse, al igual que el sistema respiratorio. Una base importante para ello es el movimiento propio. Aquí los ejercicios higiénicos de la euritmia curativa, como los enseñó Rudolf Steiner en la quinta conferencia del curso de euritmia curativa en 1921 - especialmente las tres vocales: A-admiración, E-Amor y U-Esperanza, complementados por la rítmica R - ofrecen un valioso fortalecimiento que pueden practicarse en principio en pequeños grupos y luego practicados de manera independiente. La importancia del movimiento y de la exposición regular a la luz solar ya se han mencionado. Por ello en este contexto la "cuarentena doméstica" tiene, además de algunas consecuencias útiles sobre la prevención de la infección, también algunas consecuencias cuestionables, ya que restringe las ayudas mencionadas.

¿Por qué se desarrollan los virus patógenos humanos?

Sin embargo, surge un gran rompecabezas: ¿De dónde vienen estos aparentemente nuevos virus y por qué? ¿Fueron creados? Curiosamente, muchos de los virus se originan en el reino animal, incluyendo el coronavirus. En nuestro tracto intestinal, también llevamos no sólo bacterias, la microbiota, sino también innumerables virus que indudablemente son importantes para nuestra salud de una manera similar a como se conoce de las bacterias intestinales. Finalmente, sabemos que no sólo nuestras funciones inmunológicas, sino muchas otras áreas del organismo, incluso nuestro estado mental, están influenciadas por las bacterias intestinales. Entonces, ¿por qué son los virus del reino animal peligrosos para los humanos? Actualmente, estamos infligiendo un sufrimiento indecible a los animales: las crueles matanzas y los experimentos con animales de laboratorio conducen al dolor, al que está expuesto indefenso el mundo animal. También el comercio habitual de animales vivos los expone extraordinariamente al estrés.

¿Puede este sufrimiento tener consecuencias que alteren los virus nativos del organismo animal? Estamos acostumbrados a mirar sólo el nivel físico y a separarlo especialmente del alma. Sin embargo, hoy en día sabemos de relaciones que conectan, por ejemplo, los intestinos con el alma. En vista de las numerosas enfermedades virales, esto no sólo plantea la cuestión microbiológica de origen de los virus, sino también el ecológico y moral, después de tratar con el mundo animal. Steiner señaló estas relaciones hace más de 100 años (7) Hoy en día nos toca a nosotros investigar estas relaciones y hacer preguntas más profundas además del análisis científico.

Perspectivas

Esto pone de relieve la dimensión ecológica de esta pandemia. La globalización ha sido muy fuerte hasta ahora y ha tenido lugar bajo la influencia de los intereses económicos y del poder político. La pandemia del coronavirus nos hace ser conscientes de en qué medida formamos hoy una Humanidad que se responsabiliza de la salud de nuestros semejantes, de los descendientes y de la Tierra. Puede darnos un nuevo sentido de reverencia por la vida -en la que Albert Schweitzer insistió tanto- la tan a menudo olvidada dimensión de lo viviente, en la que, en última instancia, no hay separación entre un ser vivo y otro y su destino.

En estos días y estas semanas se manifiesta hasta qué punto principios aparentemente incontrovertibles de la economía, de la educación y de la logística resultan ser relativos ante la amenaza a la vida. Podemos aprender una nueva movilidad y consideración en nuestro comportamiento. Sin duda, la infección debe prevenirse especialmente en los grupos de riesgo en la medida de lo posible. Aquí es donde las medidas iniciadas surten efecto, medidas que se relacionan con la contención de la propagación de patógenos, en particular su velocidad, y es importante aquí actuar en solidaridad con toda la sociedad civil y la comunidad mundial. Se ha dedicado mucho tiempo al objetivo de eliminar los patógenos infecciosos de la forma más radical y global posible. Sin embargo, la epidemia del coronavirus, el rápido aumento de la resistencia a los antibióticos, al igual que el tema de la convivencia, la adquisición de inmunidad y la separación de los animales, de las plantas, de las bacterias, de los hongos y de los virus, nos muestra una perspectiva de desarrollo ecológico sostenible, en lugar de imágenes de enemigos demonizados.

El virus del SARS-CoV-2 no puede ser eliminado o erradicado, y debemos esperar nuevas mutaciones en esta área. La protección contra la infección y, por otro lado, el desarrollo gradual de una inmunidad comunitaria (el término técnico "inmunidad de rebaño" también indica una relación perturbada entre los humanos y los animales) requieren medidas bien estudiadas, cuyo objetivo es lograr el adecuado equilibrio entre separación y vínculo, ambos necesarios. El movimiento en la naturaleza libre, pero también la compasión y el interés por otras personas tienen un efecto saludable y son especialmente importantes ahora. La curación también necesita cuidados y asistencia humana. Hay estudios que muestran cómo las relaciones sociales -en este caso el grado de popularidad de los niños- tienen un efecto positivo que afecta al riesgo de infección a largo plazo (8).

En esta crisis, el fortalecimiento de la resiliencia tiene una dimensión física, psicológica y espiritual. A nivel físico, además del mencionado cuidado del calor, el sol y los ritmos de vida,

es recomendable una dieta saludable y evitar las toxinas (tabaco, alcohol). Las verduras amargas fortalecen la inmunidad, un mayor consumo de azúcar reduce el poder defensivo del cuerpo. La prevención y el fortalecimiento constitucional pueden reforzarse con el uso de medicamentos antroposóficos adecuados y la euritmia curativa.

Anímicamente, desdramatizar, ser prudente, tener coraje y ampliar las perspectivas espirituales. El miedo y la tensión anímica restringen las funciones inmunológicas y probablemente contribuyen a la propagación de la enfermedad, así como el comportamiento descuidado y desconsiderado. Por el contrario, un estado de ánimo positivo tiene un efecto positivo ("estilo emocional positivo") y conduce a un menor riesgo de enfermedad (9). También se correlaciona la concentración de cortisol en la saliva, como un indicador de estrés y ansiedad, con la susceptibilidad a la infección (10).

Así que tenemos que enfrentar el miedo y la ansiedad frecuentemente generada en el interior, ya que la predisposición para la enfermedad sólo puede reducirse mediante un pensamiento claro, un estado mental equilibrado y el coraje. **"[...] el miedo a las enfermedades que proliferan en un punto caliente epidémico, si uno se duerme por la noche con el pensamiento del miedo, el inconsciente genera imágenes posteriores, imaginaciones que se impregnan con el miedo. Y es una buena manera de despertar y nutrir a los gérmenes "** (11) Esto lo caracterizó Rudolf Steiner hace más de 100 años.

Espiritualmente, surgen grandes preguntas: ¿Cuál es el reto de las enfermedades pandémicas para la raza humana? Por un lado, esta pandemia está ralentizando dramáticamente la vida social y está convirtiéndose así en una creciente amenaza económica, social y comunitaria. Por otro lado, esta situación origina una pausa con la posibilidad de definir orientaciones sociales, valores y objetivos para así cuestionar y redefinir. Aquí la relación de la Humanidad con los reinos de la naturaleza y especialmente con los animales es de gran importancia. En la actualidad, el cambio climático y, por lo tanto, la enfermedad de la Tierra es una enfermedad global aguda del ser humano, que está relacionada con las grandes enfermedades crónicas de la época y puede alertarnos para una necesaria reorientación ecológica, también en el campo de la medicina. A largo plazo, no sólo podemos hacer la guerra contra las enfermedades y los patógenos, por muy valiosa que sea esta estrategia, con igual fuerza debemos participar en el fortalecimiento sostenible y el equilibrio ecológico entre el ser humano y la Naturaleza a la luz de nuestro común origen cósmico.

En caso de enfermedad, la inflamación debe ser vigilada como una respuesta del organismo para eliminar los patógenos y no tratada con una terapia antiinflamatoria y antipirética. No tenemos actualmente ningún tratamiento basado en la evidencia para las enfermedades COVID-19 que amenazan la vida, aún son un territorio terapéutico inexplorado para todos los involucrados. De la misma manera que nosotros en la medicina intensiva tenemos un conocimiento sobre el tratamiento de los síndromes de dificultad respiratoria, también disponemos de experiencia terapéutica en la medicina antroposófica en el tratamiento de la neumonía ambulatoria, que suelen ser desencadenadas por virus. Las recomendaciones terapéuticas de la medicina antroposófica pueden ser, en nuestra opinión, de ayuda en todas las etapas de la enfermedad y en particular la terapia de la neumonía. Dado que varias clínicas antroposóficas están trabajando coordinadamente, también en la medicina de cuidados

intensivos, con pacientes graves enfermos de COVID-19, pronto será posible desarrollar las recomendaciones basadas en las experiencias actuales.

Matthias Girke y Georg Soldner, 19 de marzo de 2020

¹ Wilson N et al.: Case-Fatality Risk Estimates for COVID-19 Calculated by Using a Lag Time for Fatality: https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0320_article

² Drosten C: https://www.charite.de/klinikum/themen_klinikum/faq_liste_zum_coronavirus/

³ Baud D, Xiaolong Q et al.: Real estimates of mortality following COVID-19 infection: The Lancet, published: March 12, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30195-X](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30195-X)

⁴ Steiner R: Die Theosophie des Rosenkreuzers, GA 99, Dornach 1985, Vortrag vom 30. Mai 1907.

⁵ Steiner R: Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?, GA 154, Dornach 1985, Vortrag vom 5. Mai 1914.

⁶ Steiner R: Geisteswissenschaft und Medizin, GA 312, Dornach 2020, Vortrag vom 24. März 1920. Vgl. dazu Reckert T: Titel Sonnenlicht, Vitamin D, Inkarnation. Der Merkurstab 62 (2009), S. 577–593.

DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-19529-DE>

⁷ Steiner R: Die Offenbarungen des Karma, GA 120, Dornach 1992, Vortrag vom 17. Mai 1910. Steiner, R.: Erfahrungen des Übersinnlichen. Die drei Wege der Seele zu Christus. GA 143. Dornach 1994, Vortrag vom 17. April 1912.

⁸ Ulset VS₁, Czajkowski NO₂, Kraft B₁, Kraft P₁, Wikenius E₃, Kleppestø TH₁, Bekkhus M: Are unpopular children more likely to get sick? Longitudinal links between popularity and infectious diseases in early childhood. PLoS One. 2019 Sep 10;14(9):e0222222. DOI: 10.1371/journal.pone.0222222. eCollection 2019

⁹ Cohen S₁, Alper CM, Doyle WJ, Treanor JJ, Turner RB: Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. Psychosom Med. 2006 Nov-Dec;68(6):809-15. Epub 2006 Nov 13.

¹⁰ Janicki-Deverts D₁, Cohen S₂, Turner RB₃, Doyle WJ₄: Basal salivary cortisol secretion and susceptibility to upper respiratory infection. Brain Behav Immun. 2016 Mar;53:255-261.

¹¹ Steiner R: Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?, GA 154, Dornach 1985, Vortrag vom 5. Mai 1914.