



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

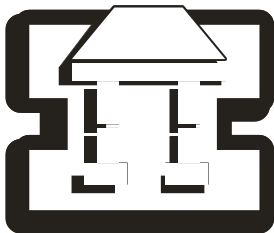
**“LA FATIGA: UN PRECURSOR PARA EL DESARROLLO
DE ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS EN EL CAMPO
LABORAL”**

TESIS TEÓRICA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
CRUZ SÁNCHEZ MARCOS ISAAC**

**DIRECTOR
MTRA. MARGARITA RIVERA MENDOZA**

**ASESORES
DRA. OLIVA LÓPEZ SÁNCHEZ
LIC. GERARDO ABEL CHAPARRO AGUILERA**





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

“...desde muy pequeño tuve que interrumpir mi educación para asistir a la escuela.” Y en ese constante ir y venir he conocido a grandes personas, las cuales sin proponérselo han transformado para bien mí vida... gracias.

A la memoria de Marcos Cruz Sánchez, sin ti la familia no hubiera logrado salir adelante, este logro te pertenece, gracias Abuelo.

Es necesario en primer lugar agradecerle a la mujer que me ha dado todo, y que siempre bajo cualquier circunstancia me a apoyado, gracias a mi mamá Rosa Sánchez Sánchez, nunca hubiera terminado sin tu constante preocupación y cariño, muchas gracias por estar ahí para orientarme y en especial por tus observaciones, sin ti no lo hubiera logrado, te amo.

A mi padre Magdaleno Cruz Ramírez por ese gran amor y por todo el apoyo incondicional que me has brindado, no hace falta decir que sin ese brazo tan fuerte jamás hubiera terminado la escuela, quiero que sepas que te amo enormemente y que siempre estas presente en mi corazón.

A mi hermano Sergio Daniel Cruz Sánchez por preocuparte e interesarte siempre a tu manera, por todos esos momentos agradables y los no tantos que me han servido para madurar un poco.

A mí tía Celestina Cruz Ramírez que con su ejemplo y sus palabras oportunas me brindaron la fuerza necesaria para emprender este viaje que apenas va terminando,

A mi tía Oliva Cruz Ramírez por estar constantemente al pendiente, por su apoyo invaluable, gracias por todos los libros que me ha dado a leer, los he disfrutado mucho.

A mí tío Adrián Cruz Ramírez por velar por mi seguridad cuando más lo he necesitado, gracias por la confianza y el cariño.

A mi tío José Luis Cruz Ramírez por ser como un padre, mi amigo y mi hermano, gracias por escucharme y ayudarme en esos momentos tan precisos.

A Aarón Cruz Ramírez por ser otro hermano, gracias por el cariño, la atención y el respeto, eres un adolescente con muchas posibilidades, sigue tu camino.

A mi familia Cruz y Sánchez por confiar y creer en mí, gracias por brindarme todo ese cariño y por ser ese apoyo cuando más lo he necesitado.

A Margarita Rivera Martínez por su inagotable paciencia y la tolerancia de guiarme paso a paso, a Gerardo Chaparro por ser uno de los grandes maestros con los que me he cruzado, gracias por ayudar a subsanar mí corazón y sobre todo por brindarme la oportunidad de reencontrarme con mi padre, a Oliva López por todas sus enseñanzas, sin su orientación y por la impartición de su curso de Bioenergética, el cuál me transformó.

Al maestro Sergio López Ramos por su sabiduría compartida, gracias por ser ese guía en la oscuridad y un ejemplo a seguir.

A José Antonio por ser uno de los grandes y la inspiración que me llevo a realizar este tema, a Rene Alcaráz por darme una gran enseñanza de vida y ser uno de mis mejores ejemplos a seguir.

A Gracia Francés por hacerme el enorme favor de corregir esta tesis y remendar mis horrores de redacción y estilo.

A Jorge Francés por ser un gran amigo, la estrella que me guía, no puedo describir en estas líneas lo importante que has sido en mi vida, este triunfo es tuyo, sin tu ayuda jamás lo hubiera conseguido, esto es el fruto de todas esas platicas, las horas en la biblioteca y frente a la computadora que has pasado a mi lado. Quiero que sepas que valoro enormemente tu amistad y el cariño que me brindas, espero siempre conservarlo

y sobre todo seguir alimentandolo. Y una disculpa, por no ponerlo en letras de oro jajaja, Laharl.

A todos esos grandes amigos que me han acompañado a lo largo de toda la carrera y que seguramente estarán toda la vida, los amo. A Sandra Rubio Piña, gracias por ser tan tú conmigo y una fuente de inspiración, mi alma gemela. A Samuel Ulloa, gracias por tu constante cariño, pero sobre todo gracias por esos grandes momentos que hemos compartido, ¿en donde estaría sin ellos? A Sergio Silva Callejas, por toda la paciencia y tu sabiduría no sabes como me conforta platicar contigo. A Aideé Silvestre por esos momentos especiales y por tu cariño incondicional. A María de los Ángeles, especialmente por ser de gran apoyo en los momentos precisos. A Elizabeth Franco por ser de mis mejores amigas, jamás olvidaré todo lo que has hecho por mí, aprecio enormemente tu amistad y cariño. A Miriam, gracias por tu preciosa amistad, por esas tardes llenas de magia, siempre que te veo me recuerdas una parte de mí. A las flores Liliana, Rosa y Rosy, gracias por su apoyo, pero sobre todo gracias por esas incontables tardes en que nos hemos divertido como chiquillos, nunca pierdan esa chispa. A Alinne por ser una de mis mejores amigas y por tu constante atención y motivación. A Lety, Alma y Nadia por todos esos buenos momentos en que me han hecho sonreír. A mamá Chio por ser tan paciente con un hijo tan terco, gracias por el cariño incondicional y por solapar mis travesuras, te llevo constantemente en el pensamiento y en mi corazón. A Chistian mundialmente conocido como el “Oso”, gracias por ser tan buen amigo y sobre todo gracias por aguantarme, se que no fue sencillo, pero hasta ahora veo claramente lo mucho que te costo, te lo agradezco. A Jorge el “Borrego” por todas los buenos ratos acumulados, por unas palabras hermosas de una tarde en la FES, pero sobre todo por las Borregofiestas... salud. A Carolina Carreño, sin saberlo tú fuiste mi inspiración para dejar de perder el tiempo y ponerme a trabajar en esta tesis. A Alejandra la “ñoña” por ser tan especial en mi vida y convertirme en una de las mejores amigas que jamás he tenido, gracias por todas esas caminatas, las charlas y tus buenos consejos, tardes inolvidables. A Lauris por ese cariño sincero y por haber tolerado mi noche más tormentosa hasta donde recuerdo. A Miguel Ángel Pérez por ser de los pocos que nos brindaron su amistad en ese grupo odioso, lamento si en algún momento te defraude, lo siento. A todos los “K y Q” Cesar, Fernando y Jesús, gracias por tolerarme y ser de mis mejores amigos, por todas esas noches de jerga, me la he pasado muy bien a su lado. A

mis amigos Camello, Omar, Luis, Saúl, Odi, Chino, Barrabas, Rulas, el Güero, gracias a todos.

A sí mismo quiero agradecer a todas esas personas que de alguna manera se han cruzado en mi vida y que por descuido de la memoria no he podido mencionar, pero sobre todo; gracias, a mis enemigos.

Finalmente quiero agradecerme a mí mismo, por el esfuerzo, la dedicación y la constancia, gracias Isaac.

Mis Mejores Amigos

Que seres tan extraños son los amigos
cadenas invisibles los unen
juntos levantan murallas indestructibles
mueven montañas y desafían dioses.

Que seres tan extraños son los amigos
a veces se hieren y discuten
se van por algún tiempo
actúan si fueran rivales
pisotean principios que unieron como
iguales.

Que seres tan extraños son los amigos
que dan sin vacilar
siempre una mano o un hombro que
llorar

mueven cielo, mar y tierra
para los tesoros más extraños regalar
y si por alguna razón la desgracia asoma
podrían subastar el alma
si con ello se recupera el bienestar.

Que seres tan extraños son mis amigos
con ellos la vida es más fácil caminar
si por alguna razón estamos lejos
buscamos pretextos para vernos
cheleamos, reímos, cantamos y
recordamos
y así, solamente así
queremos llegar a viejos.

Marcos Isaac Cruz Sánchez

La Maza

Silvio Rodríguez

Si no creyera en la locura
de la garganta del sinsonte
si no creyera que en el monte
se esconde el trino y la pavura.

Si no creyera en la balanza
en la razón del equilibrio
si no creyera en el delirio
si no creyera en la esperanza.

Si no creyera en lo que agencio
si no creyera en mi camino
si no creyera en mi sonido
si no creyera en mi silencio.

Que cosa fuera
que cosa fuera la maza sin cantera
un amasijo hecho de cuerdas y tendones
un revoltijo de carne con madera
un instrumento sin mejores resplandores
que lucecitas montadas para escena
que cosa fuera -corazón- que cosa fuera
que cosa fuera la maza sin cantera
un testafarro del traidor de los aplausos
un servidor de pasado en copa nueva
un eternizador de dioses del ocaso
jubilo hervido con trapo y lentejuela
que cosa fuera -corazón- que cosa fuera
que cosa fuera la maza sin cantera
que cosa fuera -corazón- que cosa fuera
que cosa fuera la maza sin cantera.

Si no creyera en lo más duro

si no creyera en el deseo
si no creyera en lo que creo
si no creyera en algo puro.

Si no creyera en cada herida
si no creyera en la que ronde
si no creyera en lo que esconde
hacerse hermano de la vida.

Si no creyera en quién me escucha
si no creyera en lo que duele
si no creyera en lo que queda
si no creyera en lo que lucha.

Que cosa fuera
que cosa fuera la maza sin cantera
un amasijo hecho de cuerdas y tendones
un revoltijo de carne con madera
un instrumento sin mejores resplandores
que lucecitas montadas para escena
que cosa fuera -corazón- que cosa fuera
que cosa fuera la maza sin cantera
un testafarro del traidor de los aplausos
un servidor de pasado en copa nueva
un eternizador de dioses del ocaso
jubilo hervido con trapo y lentejuela
que cosa fuera -corazón- que cosa fuera
que cosa fuera la maza sin cantera
que cosa fuera -corazón- que cosa fuera

Índice.

Resumen	9
Introducción.	10
Capítulo 1.	
SALUD, MEDICINA Y AMBIENTE LABORAL	
1.1. Antecedentes De La Medicina Laboral.	16
1.2. Medicina Del Trabajo.	22
1.3. Medicina Laboral y Ergonomía.	26
1.4. Factores Psicosociales En El Trabajo.	36
1.5. Modos De Producción Capitalista Y Sus Efectos En La Salud.	43
Capítulo 2.	
FATIGA LABORAL Y EFECTOS NEGATIVOS DE TIPO PSICOLÓGICO	
2.1. El Trabajo Como Un Riesgo Para La Salud.	56
2.2. ¿Qué Son Los Efectos Negativos De Tipo Psicológico?	60
2.3. Estrés.	62
2.4. El Síndrome De Burnot.	73
2.5. Prevención Y Manejo Del Burnot.	76
2.6. Fatiga.	78
2.6.1. Historia De La Fatiga.	80
2.6.2. Definiciones y criterios de la fatiga.	84
2.6.3. Condiciones de trabajo y fatiga.	87
2.6.4. La prevención de la fatiga laboral.	93

Capítulo 3.

LA FATIGA LABORAL DESDE UN MARCO CONCEPTUAL HOLISTA

3.1. La Construcción Corporal Del Hombre.	98
3.2. Perspectiva Holista Y Concepción Del Ser Humano.	102
3.3. La Relación Salud – Enfermedad.	108
3.4. La Teoría Del Yin Y El Yang.	113
3.5. Teoría De Los Cinco Elementos.	121
3.6. ¿Qué Es La Enfermedad Psicosomática?	125
3.7. La Fatiga Como Enfermedad Psicosomática.	130

Capítulo 4.

Propuesta De Intervención.	138
-----------------------------------	------------

Conclusión.	154
--------------------	------------

Bibliografía.	169
----------------------	------------

Anexo

RESUMEN

El marco conceptual con el que está elaborado este proyecto parte de la perspectiva holista y la medicina tradicional china, esto se debe principalmente a que la medicina alópata no brinda los suficientes elementos explicativos que retomen de manera integral a la fatiga laboral. Esto queda demostrado a lo largo de los capítulos en donde se explica de manera detallada cada una de estas dos visiones. Esta forma de proceder no se realiza con el fin de desvalorizar o agravar el pensamiento médico cartesiano, más bien está planeada para describir las deficiencias en las que cae y buscar alternativas para cubrir dichas carencias. Así mismo se describen algunos de los Efectos Negativos de Tipo Psicológico (ENTP), estrés, burnout y fatiga, aunque claro está que el tema central de la tesis es la fatiga laboral por lo que se detalla más ampliamente, si se realiza de esta manera es con el fin de brindar una diferenciación clara entre ellos, ya que dentro de la empresa se llegan a confundir, lo cual no permite una clara atención en el tratamiento por sus características particulares, que si bien algunas son semejantes, también hay grandes diferencias. Es por ello que el objetivo general de esta investigación teórica es describir los procesos que se dan en el área laboral y que llevan al trabajador a construir una enfermedad psicosomática como la fatiga y proponer normas de intervención que reflejen la posición holista como una aportación en el área laboral.

Lo anterior se refleja en una propuesta de intervención descrita en el capítulo cuatro, en donde se articulan algunos principios y ejercicios del marco teórico antes señalado, tratando de retomar cuestiones importantes olvidadas por las disciplinas encargadas de velar por la salud de los trabajadores, como son: la alimentación, la respiración, algunos ejercicios simples de yoga y meditación, entre otras. La viabilidad de la propuesta y el alcance de la misma se describe en las conclusiones, así como las condiciones que promueven y mantienen la fatiga. Además de señalar el papel que juega la psicología dentro de los centros de trabajo y la importancia de atender los procesos de salud – enfermedad a los que miles de mexicanos se encuentran expuestos día con día.

INTRODUCCIÓN

Esta tesis tiene como finalidad estudiar la fatiga laboral desde una perspectiva psicosomática, si bien es un tema ya estudiado y descrito por diversos autores, pero la visión que tienen de ella es más bien alópata, es por ello que a lo largo de los capítulos se hace una descripción de ambas posturas no con el fin de agravar o desvalorizar a alguna, más bien para destacar lo que se hace y los medios que se utilizan para lograr sus objetivos. Esta recopilación de información me llevó a darme cuenta de lo complejo que puede resultar un término ya tan popular como la fatiga, es por ello que no solamente dedico espacio a describirla sino me he visto envuelto en una serie de temas y conceptos que de alguna forma tienen relación con el tema central. Es así como me queda claro que la fatiga laboral no es un problema solamente de esfuerzo y descanso, más bien implica cuestiones que tienen que ver con los modos de producción, la ergonomía, el estrés, los factores psicosociales, la comida, la contaminación, etc. Son por estas cuestiones que la medicina no ha podido brindar al trabajador la restauración completa de su salud, ya que son múltiples variables que influyen en el tratamiento y de no ser atendidas los cambios no son duraderos y mucho menos sustentables, dentro de la empresa o la fábrica siguen existiendo trabajos que son un peligro para la salud, los cuales siguen mancillando a la gente que los realiza.

La fatiga laboral es un problema que se ha presentado desde el nacimiento del trabajo (en cualquier forma), pero sus repercusiones han sido diversas independientemente de la época que retomemos. En la actualidad es un fenómeno muy estudiado por múltiples profesionales de diversas disciplinas, ya que sus consecuencias fisiológicas, psíquicas y emocionales son devastadoras en cualquier persona que la padezca, es bien sabido que reposando y con una buena alimentación sus efectos disminuyen o desaparecen, pero ¿qué sucede cuando las condiciones laborales son tan absorbentes y exigentes que no permiten al trabajador atenderse? ¿qué efectos se dan al irse agravando la fatiga laboral?, y aún más importante ¿qué hacer frente a un problema tan evidente?, lamentablemente los trabajadores no cuentan con la información suficiente para asumir de manera responsable su salud. Aún más preocupante es el hecho que los mismos profesionales que laboran a su lado encargados de su bienestar no atienden estas necesidades, tal vez por ignorancia, falta de interés o simplemente no tienen los medios

para conseguirlo, lo cierto es que las condiciones laborales actuales propician la fatiga y este hecho debería generar un mayor compromiso con nosotros mismos como profesionales de la salud frente a una sociedad demandante de mejores recursos para su bienestar. Es por ello que a lo largo de las siguientes páginas se busca dar respuesta a las siguientes cuestiones: ¿Qué efectos se presentan a partir de la fatiga laboral y cuáles son de índole psicosomático? ¿De que manera se va construyendo la fatiga como enfermedad psicosomática y cuales son los factores que acentúan este proceso? ¿Qué se puede hacer para contrarrestar los efectos de la fatiga en el centro de trabajo? Las soluciones más adoptadas hasta ahora para remendar el problema es la aplicación de metodologías y conceptos importados de otros ambientes laborales, los cuales no son funcionales en nuestro medio, ya sea por las características propias de la población o porque no se hizo una buena adaptación, las causas son muchas, el resultado el mismo, se deja de lado la cuestión que debería de ser prioridad en cualquier centro laboral; la salud y bienestar de sus trabajadores. ¿Porqué al capital no le interesa invertir en la prevención de los accidentes laborales o las enfermedades profesionales? ¿Cuáles son las enfermedades más propensas a sufrir una persona que padece algún Efecto Negativo de Tipo Psicológico?, pero aún más importante, si la medicina laboral no esta haciendo lo suficiente o no puede aliviar y subsanar las demandas de los trabajadores ¿qué otras opciones existen?, las respuestas no son claras desde un marco conceptual tradicional, es por ello que se aborda también la propuesta holista ya que aporta soluciones viables que en otras teorías no se encuentran.

Lamentablemente no se cuenta con las cifras que respalden la gravedad que representa la fatiga dentro de la empresa, esto se debe a que se ha popularizado el término, en los tiempos actuales hablar de fatiga laboral y estrés es muy común, lo que conlleva a que se tomen como un estado “normal” del cuerpo, de esta manera no se registran como enfermedades profesionales, lo cual es lamentable ya que habla de un abandono por parte de las instituciones encargadas de velar por el bienestar del trabajador. Afortunadamente si existen cifras que delatan otras enfermedades laborales y accidentes dentro de la misma empresa que pueden dar pie a clarificar esta situación. De esta manera la Revista Médica del IMSS¹ reporta que del año 1992 al 2002 se registraron en México 5, 212, 372 riesgos de trabajo en la población, de los cuales 78.9 % fue por

¹ Revista Médica del IMSS (2004). El IMSS en cifras: indicadores de salud en el trabajo. Vol. 42, N. 1.

accidente de trabajo, 17.5% debido a accidentes por trayecto, un 1.4% es por recaída y 0.9% fueron por enfermedades propiciadas por el entorno laboral. El impacto de los riesgos de trabajo se da predominantemente en la población de hombres, ya que 77.5% de los eventos afecta a este sexo y solo 22.5% a las mujeres. Así mismo, cabe señalar que del total de accidentes al Distrito Federal le corresponden 758,998 accidentes laborales y 1, 080,808 enfermedades del trabajo, lo cual es traducido a 4, 162,166 días de incapacidad en tan solo diez años. Estas cifras exponen claramente la gravedad de la situación, más aún, refleja la incapacidad de la medicina laboral (principalmente) por salvaguardar a sus trabajadores, la falta de leyes que promuevan la prevención de riesgos laborales.

De esta manera el presente trabajo aborda los Efectos Negativos de Tipo Psicológico (estrés, burnot, y fatiga, aunque la tesis es sobre este último, considero que es primordial mencionar los otros dos ENTP ya que en algunos casos van íntimamente relacionados) aunque se centra en describir específicamente la fatiga y las enfermedades psicosomáticas que pueden generarse a partir de ella. La razón para proceder de esta manera es simple; es importante documentar sobre un campo que puede definirse cómo poco trabajado por la psicología, al menos en nuestro país, el cual atiende de manera general las demandas de los trabajadores, sus necesidades, inquietudes y en último caso su salud. Aunado a lo anterior existe poca gente preparada para llevar a cabo semejante tarea, lamentablemente se aplican teorías y modelos de análisis que no pertenecen a una sociedad tercermundista y con un crecimiento de desarrollo limitado; por lo tanto la creación de proyectos teóricos y metodológicos brindarían las bases para un entendimiento mayor de las necesidades que se deben atender y las maneras de afrontar estos nuevos retos.

Si bien ya existen instituciones de investigación (principalmente en universidades) que están trabajando por llenar los huecos antes mencionados aún no es suficiente, de esta manera las implicaciones y beneficios que conlleva un trabajo como este son múltiples: la primera de ellas sería la creación de una tesis que aporte en la difusión y conocimiento de una nueva forma para que el psicólogo laboral proceda, ya que con la suficiente información y una buena preparación se podría cambiar muchas situaciones indeseables en el campo de trabajo, con beneficios rentables para los empresarios, lo cual proporcionaría una mejor vida laboral en miles de mexicanos. El segundo beneficio

sería la incorporación de un enfoque que permitiría concebir, entender, explicar y por lo tanto dar un tratamiento diferente a múltiples enfermedades que se presentan a partir de las condiciones físicas y emocionales a las que se exponen a diario miles de personas; es bien sabido que aún nos falta mucho camino por recorrer, pero tenemos que hacer un mejor esfuerzo para preparar gente que este dispuesta a observar de manera diferente el campo laboral, crear una visión más integral, con la cual la psicología del trabajo pueda cubrir las necesidades que una sociedad capitalista esta demandando; no con el fin de someterlos a nuevas formas de producción para la satisfacción y ganancia de unos cuantos, más bien para que en el trabajo, sea cual sea e independientemente de la empresa, puedan mejorar las condiciones laborales, esto beneficiaría notablemente en la salud de los trabajadores y por lo tanto en su desempeño. Pues existen miles de personas expuestas a diversas condiciones que perpetúan las alteraciones cardiovasculares y del sistema nervioso, estreñimiento, colitis, gastritis, migrañas, lesiones corporales, accidentes laborales, etc, tan solo por la falta de visión y preparación de las personas encargadas de la salud laboral, este tipo de situaciones indeseables se pueden prevenir, solamente se necesita contar con las herramientas adecuadas para lograrlo y una de ellas es la comprensión de lo que sucede dentro de la empresa, lo cual llevaría a un mayor compromiso por mejorar las condiciones del trabajador.

Se debe de empezar a promover un cambio de actitud, los psicólogos actuales deben de comprometerse aún más con su formación, ya que las condiciones a las cuales se enfrentan los mexicanos día a día no son sencillas, las formas de relacionarse y desenvolverse en una sociedad como la nuestra que cada vez resulta más compleja, y en el caso concreto del área laboral las maneras de producción son mortíferas, me atrevería a decir que deshumanizadas, donde el trabajador es visto como un simple medio de producción, un objeto, una maquina que debe laborar ocho horas diarias en condiciones que merman su existencia y promueven el aislamiento, lo cual lleva al abandono corporal, esto genera en la persona sentimientos de depresión, ira, frustración y antipatía, entre otras. De esta manera hay que buscar caminos que rompan dichas condiciones, la presente tesis busca ser uno de ellos. Si se logra realizar un trabajo lo suficientemente estructurado que promueva el análisis y la reflexión podría influir en otras personas su manera de percibir al trabajador y por ende el trato cambiaría, lo cual beneficiaría de manera directa en su salud. Lo anterior solo puede llevarse a la practica una vez que se adquiera una mentalidad más integral, considero que solamente por esta

vía se puede llegar a los ejecutivos o los dueños de las grandes empresas y así lograr inculcar la idea de que invertir para tener un trabajador sano tanto física como mentalmente es más redituable y conlleva mayores beneficios que el no atender dichas necesidades.

Es por ello que la tesis esta estructurada con la siguiente lógica: en el primer capítulo se describe el papel de la medicina dentro de la empresa, de esta manera se detalla su historia y sobre las bases en que se sustenta, además de su interacción con otras disciplinas. A fin de comprender con más detalle el ambiente laboral y su relación con el trabajador se hace referencia a el papel que juega la ergonomía y los factores psicosociales del trabajo que pueden resultar determinantes en el proceso salud – enfermedad, así mismo y para cerrar con este capítulo retomo los modos de producción capitalistas y sus efectos en la salud, con lo cual intento explicar las condiciones a las cuales esta sometido el trabajador y poder comprender más afondo su situación.

En el capítulo dos se describe detenidamente los Efectos Negativos de Tipo Psicológico, de esta manera se abordan las causas que originan estrés y el síndrome de Burnot, así como sus efectos en la salud tanto física como emocionalmente y lo que se hace por parte de la medicina para aliviar las demandas que generan estas enfermedades. A sí mismo se describe detalladamente el proceso de fatiga laboral, su historia y las condiciones que la generan, además de sus repercusiones en la salud ya que al volverse crónica puede resultar sumamente peligrosa para la persona que la padece, pudiendo generar cuadros degenerativos irreversibles. Finalmente se cierra el capítulo con las diversas propuestas que han tratado de combatir la sintomatología de la fatiga y que se esta haciendo en favor de su prevención.

En el capítulo tercero se retoman las ideas planteadas por el pensamiento holista, es por ello que se aborda desde este marco teórico la concepción del ser humano y su construcción corporal. Al igual que en la medicina, también se describe la relación salud – enfermedad aunque cabe destacar que la visión que se imprime al paciente y los procedimientos para restaurar el bienestar de la persona son sumamente diferentes, por lo cual se detalla el proceso de la enfermedad psicosomática, así como la teoría del yin y el yang y la de los cinco elementos, las cuales han sido utilizadas desde hace miles de años por los antiguos chinos. Lógicamente toda esta información tiene como fin

describir y analizar la fatiga laboral pero desde una perspectiva psicosomática, el cual es el último apartado de este capítulo.

A lo largo del capítulo cuatro trato de plasmar todo lo que hasta ese momento se ha revisado en una propuesta de intervención, tomando en consideración elementos ya usados y otros que vendrían a complementarlos. De esta forma se describen ejercicios prácticos que cualquier trabajador puede realizar dentro de su área de trabajo, con los cuales se pretende combatir la fatiga laboral o minimizar sus efectos, además de poder complementar lo anterior con modificaciones ergonómicas, actitudes, comida, etc.

Finalmente se incluye un apartado de conclusiones en donde se plasma mis últimas opiniones sobre el tema en cuestión y donde trato de analizar la viabilidad de la propuesta antes señalada. Posteriormente se incluye un lista bibliográfica utilizada para la construcción de los capítulos y por último se encuentra el anexo en donde se incluye un test indicativo para detectar la fatiga laboral.

CAPITULO I

SALUD, MEDICINA Y AMBIENTE LABORAL

**“El capital es trabajo muerto que,
al modo de los vampiros,
vive solamente chupando trabajo vivo,
y vive más cuanto más trabajo chupa”.**

Karl, Marx

1.1. Antecedentes De La Medicina Laboral

La salud en el trabajo tiene sus orígenes en lo más recóndito de la historia, desde la aparición de los primeros instrumentos creados por el hombre como la lanza o el cuchillo de piedra, con los cuales se realizaban las primeras cacerías de animales y en donde seguramente algún cazador salía herido o lastimado de gravedad, sus compañeros hacían lo posible por llevarlo a la guarida en donde regularmente el más viejo aplicaba sus conocimientos para mitigar el sufrimiento de su compañero. Algunos expertos en el área de la salud, principalmente los alópatas podrán argumentar que lo anterior es un error, que la manera de proceder de los más antiguos sanadores no es válida y por lo tanto no se le puede adjudicar el adjetivo de “curación”, “salud” y en último caso “medicina”, las razones de lo anterior pueden ser diversas, una de ellas es que los anteriores términos solo se aplican cuando ya se empieza a utilizar el método científico con fines curativos por lo tanto no se puede considerar como propiamente medicina lo que nuestros ancestros practicaban, y la segunda es por querer otorgarse el título como los únicos portadores del saber sobre la salud aunque también esta claro que dicha ciencia no ha contribuido como se esperaba al mejoramiento de la enfermedad (se discutirá este punto más adelante de forma extensa). A lo largo del tiempo el trabajo ha sido una de las más importantes actividades de la vida del hombre, conforme fueron creciendo las necesidades del mismo se tuvieron que realizar más actividades, de esta manera surgen los agricultores, cazadores, médicos (brujos), etc, y en todo momento se necesito salvaguardar el bienestar físico de las personas, de esta manera se puede apreciar que el trabajo y la medicina tienen orígenes paralelos.

En la antigüedad diversos observadores estudiaron las relaciones que existen entre ciertas maneras de enfermar y trabajar. De esta manera poco a poco se fueron dando reportes de numerosos estudios que hacían constatar la idea anterior. Por ejemplo, se puede señalar al código de Hammurabi, que otorgaba ciertos derechos al esclavo; el Talmut, que preveía de indemnización en casos de accidentes de trabajo; en el antiguo Egipto los esclavos tuvieron que ser respetados conforme a los derechos que tenían y por lo tanto les protegía; en Grecia, Aristóteles comenta las diversas lesiones de los gladiadores que se jugaban la vida en el Coliseum, por otro lado Platón describe las deformaciones causadas por diversas actividades, e Hipócrates describe los síntomas de la intoxicación por el plomo, tanto en su forma aguda cómo crónica, Lucrecio estudia la tos y la expectoración sanguinolenta de los mineros, y es en Roma donde se origina el primer contrato de trabajo que se conoce, referido al alquiler del esclavo (Jouvencel, 1994)¹.

Con el incremento y complicación del trabajo la medicina fue desempeñando papeles cada vez más importantes; como dijo Fernando Martínez Cortés: enfermedad y trabajo son un problema con historia, larga historia, pues empieza en los orígenes mismos de la medicina si bajo ésta comprendemos lo que se hizo desde el principio: la ayuda al enfermo, al herido (Vasconcelos y Castellanos 1980)². Por lo demás, siendo el trabajo y la medicina empresas humanas, siempre tuvieron contactos frecuentes, pero durante siglos estos tratos no trascendieron del acto médico acostumbrado, el coloquio, el diagnóstico y el tratamiento, realizados a veces por encargos de gobernantes o de jefes de las grandes empresas o de los ejércitos de los tiempos antiguos. También esta claro que los tratamientos más eficaces y los instrumentos para realizarlos estuvieron reservados para los grupos de la alta sociedad o para quienes pudieran costearlo, aún en nuestros días al menos en nuestro país tristemente es algo que sucede diariamente.

A medida que los pueblos se organizaban y con el incremento paulatino de la tecnología, se hizo más patente el hecho de que muchas actividades laborales daban coyuntura a determinadas patologías, lo que origina en forma paulatina la participación

¹ Jouvencel, M. R. (1994). "La salud como debate permanente". Ergonomía básica aplicada a la medicina del trabajo. Madrid: Díaz de Santos.

² Vasconcelos, R. Y Castellanos, J. (1980). "Nuevas relaciones con la medicina y el trabajo". Medicina del trabajo y ergonomía. México: Medicina del hombre en su totalidad.

del médico con más frecuencia e intensidad en el área de trabajo. Lo anterior se refleja en diversos informes y estudios realizados por médicos en diversas épocas. En 1473 Ulrich Ellenborg escribió sobre “los venenosos y malos vapores y humos que afligen a los orfebres”; casi un siglo más tarde, en 1556, Georgius Agrícola dio a conocer su trabajo sobre enfermedades de los mineros; al iniciarse el siglo XVIII Ramazzini emplea la palabra latina *diatriba* como título de sus consideraciones sobre las enfermedades de los trabajadores y artífices, y avanzado el siglo, en 1775, Pervival Pott, famoso cirujano inglés, agrega a sus obras quirúrgicas un trabajo sobre las enfermedades de los deshollinadores. Pero no fue sino hasta el siglo pasado (en 1831) cuando Turner Trackah publicó un amplio estudio sobre las enfermedades industriales y la pobreza (citado en Vasconcelos y Castellanos 1980).

Poco a poco el trabajo se fue complicando, las nuevas maneras de relacionarse con el empleo se fueron extendiendo por todos los países, por lo cual la medicina desarrollo una rama específica del ejercicio profesional cuya iniciación coincide con la mecanización del trabajo, mejor conocida como la revolución industrial, la cual se inicio en Inglaterra pasada la primera mitad del siglo XVIII y comprende los grandes cambios ocurridos a partir del incremento de la producción, debido al empleo de la fuerza mecánica producida por las máquinas de vapor en lugar de la fuerza animal y humana. De esta manera se fueron dando grandes cambios, los cuales afectaron drásticamente todas las maneras hasta entonces existentes de concebir y relacionarse con la naturaleza, surgió un “bum” de conocimientos y nuevos descubrimientos en todas las llamadas ciencias. Por supuesto en la medicina aparecieron también novedades como el descubrimiento de la percusión por Auenbrugger, la auscultación de Laennec y las descripciones del hipertiroidismo por Graves, la insuficiencia renal por Bright, la disfunción de las suprarrenales por Addison, estos son algunos ejemplos de los incontables que surgieron a partir del impulso que se diera a la medicina con las nuevas tecnologías (Nava, 1994)³. En el siglo XIX se inició el vigoroso desarrollo de la medicina preventiva y la salud pública incorporada a la legislación inglesa, pues fue en ese país en donde se presentaron los primeros problemas sociales derivados de los cambios por el nacimiento de la industria moderna. La primera ley que protege al trabajador fue la de 1757 para los trabajadores del carbón que trabajaban en el Támesis,

³ Nava, H. R. (1994). Antecedentes históricos de la salud en el trabajo. México: Méndez Editores.

aunque los beneficios que se les otorgaban no fueron de mucha trascendencia en la transformación de su manera de trabajar y vivir, pero el dato es relevante ya que son los primeros esfuerzos por lograr mejores condiciones laborales.

A principios del siglo XIX, en 1802 apareció la ley de la salud y lo moral de los aprendices, destinada a mejorar las condiciones de trabajo de los niños en las fábricas textiles, aunque al igual que los trabajadores del Támesis no fueron muchos los beneficios que trajo con ella. También se diseñaron informes acerca del estado de la salud, la vivienda y la familia obrera, en el cual se remarca las deplorables condiciones de higiene en que se encontraban, aunado a lo anterior la situación laboral no era favorable, las largas jornadas y el maltrato físico y psicológico al que estaban sometidos constantemente terminaban de mermar su condición. Paralelamente fueron apareciendo nuevas enfermedades, la esperanza de vida no rebasaba los treinta años ya que el desgaste era impresionante, por supuesto la medicina poco podía hacer ante estas nuevas condiciones sociales y políticas que veían al obrero como un producto, una máquina la cual se tenía que hacer rendir a toda su capacidad.

El siglo XX definió otra serie de circunstancias que influyeron en la forma y el contenido de la medicina del trabajo. El surgimiento de la primera guerra mundial requería de hombres en edad productiva que pudieran manejar el equipo y las armas necesarias para mantenerla, además de la introducción de numerosas sustancias químicas, lo cual conllevaba a un desgaste excesivo de los soldados. De esta manera, en dichas condiciones surge la propuesta de Taylor hacía una organización científica del trabajo (que predominó por largo tiempo) la cual sostiene que es el hombre el que se ajusta a las condiciones laborales, incluyendo herramientas, posturas y actividades, esta visión empezó a propiciar el auge de los primeros intentos por proteger la mano de obra, condición indispensable para el mantenimiento del inmenso proceso de producción. En este contexto la higiene y la seguridad en el trabajo surgieron como componentes indispensables, sobre todo para los países industrializados (Ortiz, 1982)⁴, ya que fue justamente en ellos en donde se dio un incremento de conocimientos en las llamadas disciplinas científicas, lo cual resultó en tecnologías cada vez más avanzadas. Los progresos que se generaron a partir de las dos grandes guerras mundiales y también en

⁴ Ortiz, Q. F. (1982). "Medicina del trabajo". Vida y muerte del mexicano II. México: Folios Ediciones.

la llamada guerra fría fueron fundamentales para el desarrollo de una medicina que respondiera a las demandas generadas por las nuevas maneras de producción, lo cual fue de enorme trascendencia para el mejoramiento de las condiciones de trabajo. La forma de concebir y aplicar nuevos conocimientos en pro del bienestar y la productividad eficaz fue originando que la medicina laboral ampliara sus horizontes, los nuevos profesionistas tenían que dominar un gran número de conocimientos y técnicas para lograr lo anterior, además se empezó a trabajar de manera multidisciplinaria para poder entender y dar cuenta de las múltiples necesidades del trabajador, por lo que poco a poco se fueron presentando cambios paulatinos para mejorar los ambientes de trabajo.

Las nuevas formas de entender al trabajador y su relación con el medio ambiente del trabajo no se dieron solamente en Europa y Asia, la evolución para lograr dichos cambios fue lenta en el continente de América, lógicamente el país que primeramente se comenzó a transformar a un ritmo acelerado fue Estados Unidos de América, lo cual originó que otros países trataran de aplicar la misma fórmula dentro de su sistema social y económico. En América Latina los primeros intentos por mejorar las condiciones laborales fueron a base de luchas sociales de los trabajadores. En nuestro país esa lucha estalló con violencia al cabo de 30 años de dictadura y condiciones esclavistas del trabajo; Armando List Arzubide doctor en pedagogía y Mariano Azuela, médico en Lagos de Moreno Jalisco y después en los campos de batalla, ofrecen valiosos testimonios sobre el origen y la realidad de esas luchas. Armando List termina sus apuntes sobre la prehistoria de la Revolución con las crónicas de las huelgas de Cananea en 1906 y de Río Blanco en 1907; impresionantes relatos de la crueldad e injusticia del gobierno de Porfirio Díaz. Por otro lado Mariano Azuela uno de los muchos médicos que contribuyó en la formación de la revolución la describe de la siguiente manera: “Y hacían galopar sus caballos, como si en aquel correr desenfrenado pretendieran posesionarse de toda la tierra. ¿Quién se acordaba ya del severo comandante de la policía, del gendarme gruñón o del cacique infatuado? ¿Quién del mísero jacal, donde se vive cómo esclavo, siempre bajo la vigilancia del amo o del hosco y sañudo mayordomo, con la obligación imprescindible de estar de pie antes de salir el sol, con la pala, la canasta o la manquera y el otate, para ganarse la olla de atole y el plato de frijoles del día?” (Vasconcelos y Castellanos 1980)⁵. De esta manera se describe en pocas

⁵ Vasconcelos y Castellanos, op. cit.

líneas y con una claridad solemne las condiciones laborales por las que pasaron miles de personas en una de las épocas más duras de nuestro país. Pero muy pronto las amargas realidades cambiaron los sueños en sufrimiento y muerte de estas personas durante más de veinte años. Pero en ese lapso se fueron logrando avances sucesivos y fue así como ya en 1917 la nueva Constitución Política, que sustituía a la de 1857, olvidada por la dictadura porfiriana, dedicó el artículo 123 a la legislación del trabajo en los siguientes términos: “el Congreso de la Unión, sin contravenir a las bases siguientes deberá expedir leyes sobre el trabajo, las cuales regirán entre los obreros, jornaleros, empleados, domésticos y artesanos, y de una manera general, sobre todo contrato de trabajo”. Posteriormente en XXXI bases se describen todos los aspectos del trabajo que serán regulados por la Ley Federal del Trabajo, la cual se ha modificado periódicamente para mantenerla acorde con las nuevas etapas del desarrollo de la producción laboral.

Uno de los acontecimientos más significativos para el área laboral fue el que promovió el presidente Cárdenas, ya que inició la formulación de la Ley del Seguro Social, el cual tenía como base proteger al trabajador de cualquier enfermedad o accidente laboral y poder brindarle asistencia médica gratuita, pero no fue hasta el próximo sexenio en el año de 1943 cuando el presidente Ávila Camacho promulgó la ley que creó el Instituto Mexicano del Seguro Social. Para la medicina esto fue el punto de partida para modificaciones profundas, ya que se empezaron a crear instituciones que permitirían una mejor atención médica, además de contar con equipo especializado para ciertas áreas. Esto no fue del todo posible o al menos no a corto plazo, ya que no se contó con la participación de organizaciones médicas vigorosas en la asesoría del programa de seguridad en cuanto a servicios médicos; no existían tales organizaciones y tal vez esa carencia explica la adopción inicial de formas de atención médica anticuadas similares a las que la beneficencia pública tenía establecidas, de esta manera y con dichos antecedentes es que el IMSS ha logrado su desarrollo hasta ocupar un sitio destacado en la atención médica de los trabajadores y sus familias (Vasconcelos y Castellanos 1980)⁶.

Ciertamente y como muchas opiniones lo podrían constatar, las instituciones médicas encargadas de proporcionar salud y bienestar a los trabajadores mexicanos que están

⁶ Vasconcelos y Castellanos, op. cit

afiliados a dichas organizaciones no brindan los servicios de calidad que se esperarían, ya sea por falta de instalaciones más adecuadas o de personal con mayor preparación, aunado a lo anterior la sobrepoblación a la cual se debe de prestar diariamente estos servicios deteriora la calidad de atención, entre muchas otras deficiencias que detienen el crecimiento o el surgimiento de servicios médicos de calidad como el ya tan conocido robo hormiga que carcome a la institución desde adentro. Por supuesto no solamente se necesitan mejorar las condiciones de las instituciones que brindan servicios de salud, sino a preparar profesionales que puedan prevenir eficientemente los riesgos laborales. Lógicamente para lograr dicho objetivo deben de sumar esfuerzos no solamente la medicina sino las múltiples disciplinas encargadas del bienestar y la salud del trabajador, lo cual incluye a la psicología que puede brindar atención clínica hasta realizar un análisis sobre el ambiente físico y su repercusión en el trabajador a nivel físico, psicológico y emocional. Los directivos empresariales deben evaluar los múltiples beneficios que se obtienen al invertir en dichas metas y por supuesto los organismos encargados de promover leyes deben de crear nuevas o rediseñar las existentes para una mayor protección a cada individuo, ya que la velocidad con la que se transforma una sociedad como la nuestra es sorprendente y les incumbe tomar medidas de acuerdo a esas características.

Como se puede apreciar es una larga trayectoria por la cual ha pasado la medicina para poder consolidarse como una de las disciplinas más estudiadas y con mayor prestigio hasta la fecha, pero también es cierto que en algunos campos de aplicación resulta obsoleta o poco efectiva, lo cual debería de llevar a replantearse si los cimientos sobre la cual esta erguida son los correctos, de no ser así replantearlos y realizar las modificaciones necesarias para lograr cumplir sus objetivos y compromisos ante la sociedad.

1.2. Medicina Del Trabajo

Una de las actividades más importantes para el desarrollo pleno de bienestar y salud en cualquier ser humano es el trabajo, casi cualquier actividad realizada en condiciones idóneas beneficia en gran medida al sujeto que la ejerce. Mediante el trabajo, las personas logramos acceder a una serie de aspectos favorables para mantener un estado propicio de salud. Un país refuerza lo anterior en su población cuando asegura que la

gente que esta en condiciones de laborar lo pueda hacer mediante un empleo que satisfaga no solo sus necesidades económicas, sino que llene otros aspectos importantes que brinda el trabajo como son: el salario, la actividad física y mental, contacto social, entre otros, los cuales repercuten en la autorrealización del sujeto. Dicha persona se convierte y se siente parte útil de la sociedad o la comunidad en la que se desenvuelve, lo cual le da una buena razón de existir. Lógicamente en una gran parte de la población esto no sucede, ya que se labora en actividades que no son de su agrado, en condiciones físicas inadecuadas y con relaciones sociales destructivas, dichas condiciones afectan de manera negativa en su bienestar. De esta manera se causan daños a la salud que son evidentes como accidentes de trabajo o las enfermedades profesionales. Por otro lado el trabajo también puede agravar una enfermedad ya existente como las cardiovasculares, en donde intervienen factores como el exceso de actividad, estrés, el cigarrillo, el colesterol elevado y el sedentarismo que por si mismos pueden accionar a la enfermedad. Complementando lo anterior se puede decir que los turnos de noche, la jornada larga y el exceso de frío o calor pueden ayudar a propiciar diversos cuadros de sintomatología.

Una de las disciplinas que ha tratado de encarar estas situaciones presentes en el área laboral es precisamente la medicina, la cual se enfoca principalmente a proporcionar el servicio médico requerido para curar o atenuar los accidentes y las enfermedades laborales. La Organización Mundial de la Salud define a la medicina laboral como “La especialidad médica que, actuando aislada o comunitariamente, estudia los medios preventivos para conseguir el más alto grado posible de bienestar físico, psíquico y social de los trabajadores, en relación con la capacidad de éstos, con las características y riesgos de su trabajo, el ambiente laboral y su influencia en su entorno; así como promueve los medios para el diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y calificación de la patología producida o condicionada por el trabajo” (Parra, 2003)⁷. Para llevar a cabo dicho cometido el profesionalista debe de estar preparado en anatomía, fisiología, epidemiología, psicología, ergonomía, traumatología, rehabilitación, entre muchas otras; básicamente la formación del médico está encaminada hacia tres líneas, un área de prevención, un área clínica y un área de organización y conocimientos empresariales, de esta manera se ha optado por conformar equipos multidisciplinarios que atiendan

⁷ Parra, M. (2003). Conceptos básicos en salud laboral. Central Unitaria de Trabajadores de Chile: Oficina Internacional de Trabajo.

todas las necesidades requeridas, lo cual viene a representar otro problema, es claro que algunas ideas, metodologías y puntos de vista son contrarias entre diversas disciplinas, ponerlas a trabajar en conjunto representa que se debe de llegar a acuerdos y sumar esfuerzos para trazar un mismo camino, lo cual resulta en ocasiones imposible ya que dentro de una misma disciplina existen grandes diferencias que no se pueden librar (como por ejemplo la psicología que continúa en una lucha de poder y control dentro de la misma) lo que lleva a perder los objetivos reales del porque están trabajando en conjunto. Finalmente los dueños o directivos de las empresas tampoco dan el suficiente apoyo para brindar a sus trabajadores las condiciones idóneas que propicien bienestar y calidad en el trabajo. Es cierto que no podemos generalizar, también existen instituciones que si se preocupan por lo ya expuesto, pero regularmente son las macroempresas o se dan en países donde hay estrictas reglas de calidad y control.

Siguiendo la misma línea de acción de la medicina laboral Rescalvo y Diego (2000)⁸ describen de manera sistemática el campo de aplicación dentro y fuera de la empresa.

En el interior de las industrias, o empresas, y en relación con los lugares de trabajo, sus funciones son:

1. Adoptar las medidas de seguridad más adecuadas en el manejo de máquinas e instrumental y reducir las situaciones de peligro con el fin de reducir los accidentes de trabajo.
2. Adoptar las medidas de higiene más adecuadas (ventilación, empleo de sustancias tóxicas, ruido, iluminación, etc) para evitar el contacto prolongado y la patología definida como enfermedades profesionales.
3. Adoptar las medidas necesarias para lograr el mejor ambiente psíquico posible en el lugar de trabajo, dado que la salud no se basa solamente en la ausencia de enfermedad y el bienestar somático, sino también en el bienestar psíquico y social.

⁸ Rescalvo, F. Y Diego, R. M. (2000). Patologías de origen laboral. Madrid: Dirección de Prevención de Ibermutuamur.

Con lo referente a el medio ambiente y en general las áreas fuera de la fabrica, destacan las funciones de:

1. Proponer las medidas necesarias, con carácter coordinado con los servicios de higiene y seguridad en el trabajo, para que, en caso de industrias que manejen sustancias tóxicas, estos no pasen al medio exterior o la industria, o lo hagan en cantidades o en condiciones que no dañen la salud de la población
2. En relación con los tóxicos que pasan al aire (gases y productos volátiles) es necesario un control de niveles de toxicidad y de medidas de ventilación. Un análisis en el exterior de la industria.
3. En relación con los tóxicos que se evacuan por vía acuosa (por ejemplo, alcantarillas que desembocan en lugares fluviales) se deben de tomar medidas de inactivación de los productos más reactivos y un análisis de los causes de ser susceptibles a contaminarse.

Esta claro que las acciones propuestas por los autores son poco posibles, ya que se necesitaría designarle al médico laboral una responsabilidad y un poder de acción muy grande que van mas allá de lo aceptable, tendría en sus manos prácticamente el futuro de la empresa y lógicamente en nuestro país esto no sucede, sí acaso se toman acciones a nivel del primer punto referente al interior de la fábrica, pero todas las cuestiones ambientales y de contaminación poco dependen de él, más bien los directivos o la administración tratan estos asuntos directamente con autoridades encargadas del lugar y en algunos casos no se respetan los niveles de contaminación permitidos, no es de extrañar que pudieran llegar a tenerse tratos ilegales que permitan el funcionamiento de dichas instalaciones. Con respecto a la salud psicológica de los trabajadores, existe regularmente un psicólogo dentro de la empresa, lo cual no necesariamente significa que haya una atención de las demandas requeridas, ya que a dicho profesional se le asigna desempeñar acciones de selección de personal, aplicación de pruebas psicológicas, crear programas de motivación para el mejor desempeño laboral, algunas cuestiones administrativas y relacionadas a la contaduría. Por lo tanto el trabajador esta muy lejos de tener las condiciones laborales ideales que le permitan desarrollarse y lograr un nivel de satisfacción estable.

Por otro lado y en contraste con lo ya planteado Desoille, Mercadar, Scherrer y Truhaut, (1986)⁹ opinan que el nivel de acción del médico laboral debe de ser más personal con el trabajador, esto es, si realmente se quiere comprometer con la salud de la persona se le debe de conocer antes de que empiece a laborar en dicho lugar, lo cual se puede lograr a partir de la aplicación del examen médico general, en donde se valorará si la persona esta en condiciones óptimas para el puesto que esta solicitando, ese primer contacto entre médico – persona es de suma importancia ya que el primero debe ganarse la empatía del segundo además de su confianza, una vez laborando en la empresa será de mayor facilidad acercarse al trabajador y poder seguir relacionándose, lo cual permitiría la comprobación de la adaptación del sujeto a su medio de trabajo, esto incluye por supuesto sus relaciones sociales con los empleados que ya laboraban en el lugar. También resulta optimo que si el trabajador se ausenta por lesión o enfermedad una vez reincorporado a sus actividades se le este checando con reconocimientos periódicos, lo cual además de vigilar su estado de salud ayudaría a crear en el trabajador un sentimiento de confianza, seguridad y aceptación por parte de la empresa. Todas estas medidas son de orden primordial para el médico dentro de la empresa, posteriormente vienen acciones como el estudio de los puestos de trabajo y el conocimiento del lugar donde se lleva a cabo, los cuales de no ser aceptables para las condiciones físicas y psíquicas de la persona se deben de cambiar o en todo caso colocarlo en otra área que le brinde las condiciones que él necesita. De esta manera queda claro que una relación más estrecha con el trabajador daría mejores resultados y estaría encaminada a cumplir los objetivos antes señalados.

1.3. Medicina Laboral y Ergonomía

En el apartado anterior se menciona que la medicina laboral y el psicólogo debía enfocarse principalmente a un área de prevención, un área clínica, un área de organización y conocimientos empresariales, así mismo y para poder cumplir en el área de prevención el médico tiene que haber tenido una formación en ergonomía, dentro de la misma también debe atender el estudio de los puestos de trabajo, aptitudes de los trabajadores, orientación profesional, selección de personal, fatiga y estrés laboral,

⁹ Desoille, H; Merendar, J. A; Scherrer, J Y Truhaut, R. (1986). “Principios de aplicación”. Medicina del trabajo. España: Masson.

estudio de los ritmos biológicos y el trabajo por turnos, lo cual vendría a proporcionarle las herramientas necesarias para controlar y prevenir riesgos laborales. La ergonomía es una tecnología básica dentro de una organización, ya que permite adaptar mejores condiciones de trabajo para cualquier persona. El término ergonomía proviene de las palabras griegas ergo (trabajo) y nomos (ley o normal) (Mondelo, Torada, y Bombardó, 2001)¹⁰, surge del concepto de que la actividad laboral no es la máquina o el individuo solo, mucho menos la persona manipulando la máquina, más bien es la investigación mutua para encontrar la concordancia entre las posibilidades físicas de la máquina y las propiedades psicofisiológicas del individuo, lo cual presupone una actuación en dos direcciones, 1) el análisis de las exigencias presentadas por el hombre a las máquinas y su funcionamiento y 2) el análisis de las exigencias presentadas por la máquina al hombre y las condiciones de su actuación, por supuesto dicha situación lleva a que diversas disciplinas como la antropología, la psicología, la sociología y la seguridad en el trabajo no traten de tomar decisiones aisladas y sumen esfuerzos para lograr un objetivo común. Los estudios ergonómicos no se limitan al ambiente laboral, sino que van más allá, aplicando sus criterios y esquemas a casi cualquier actividad humana, tanto en la producción como en la vida cotidiana. Una de sus aplicaciones es el diseño y la construcción de artículos industriales para el hogar, el transporte, la seguridad y comodidad en los automóviles, etc, de esta manera busca ofrecer medidas encaminadas a disminuir el trabajo físico y elevar su eficacia y calidad.

Comúnmente en los diversos textos que hablan sobre este tema se cita una anécdota que describe la situación frecuente que se presentó a lo largo del siglo XX en relación a la imposición del trabajador para acoplarse a las máquinas que utilizaba para la realización de su trabajo y las causas que originaron el nacimiento de la ergonomía. Dicha anécdota habla sobre Procusto el cual era un ladrón que inventó un sorprendente sistema para extorsionar a los cansados viajeros que llegaban a su casa. Les ofrecía su hospitalidad con la condición de que debían de dormir gratis en una de sus camas o bien pagar por la comida y bebida que llegaran a consumir. En el caso de que se optara por la primera opción, Procusto añadía otra condición de que el caminante tenía que ajustarse exactamente a una de las camas antes de acostarse en ella. Después de haber comido y bebido abundantemente el ladrón mostraba a la inocente víctima las dos camas de las

¹⁰ Mondelo, P. R.; Torada, E. G. Y Bombardó, P. B. (2001). "Definición, alcance y aplicación". Ergonomía y fundamentos. Barcelona: Mutua Universal.

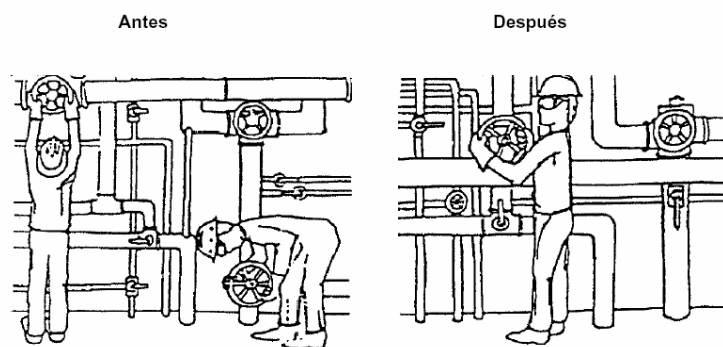
que disponía: una muy larga, otra muy corta. Como era de esperarse, ninguna se ajustaba con exactitud a las dimensiones de la persona, pero (Procusto insistía), a menos que así se consiguiese, el viajero debía, conforme a lo pactado, o pagar un exorbitante precio por la degustada cena o, por el contrario, someterse al doloroso proceso de estiramiento o amputación para coincidir exactamente con la longitud de una de las camas. Con este ejemplo se ilustra el proceso por el cual han pasado millones de personas en su trabajo, ya que predominó por mucho tiempo la concepción Taylorista de ajustar al hombre a las condiciones dadas por la tarea que se tenía que desempeñar. Para ello, se consideraba esencial la realización de procesos de selección de personal y formación de los mismos; buscando al hombre más adecuado que se ajustara a los requerimientos, se encontró que se seguían presentando inconvenientes tales como:

1. Tiende a reducirse el número de personas que pueden realizar la tarea.
2. Se alcanzaban niveles de realización inferiores a los que se conseguiría con ambientes laborales mejor diseñados.
3. El costo económico de las tareas se elevaba, ya que se requería de un incremento de entrenamiento que en otras circunstancias no se necesitaría o sería mínimo.
4. Cuando las jornadas laborales son prolongadas, los trabajadores olvidan parcial o totalmente la manera de desempeñar sus tareas, lo cual implica un nuevo reentrenamiento.
5. Los aprendizajes que no son intuitivos y que requieren de un mayor esfuerzo por parte de la persona para dominarlos tienden a olvidarse en situaciones muy estresantes, lo que evidentemente tiene riesgos para el trabajador.

Dichos ajustes comenzaron a contemplarse durante la Segunda Guerra Mundial, los avances tecnológicos permitían construir máquinas, herramientas o equipos hasta entonces inimaginables, pero pronto se visualizó que una alta tecnología no era suficiente para asegurar su buen funcionamiento. Se necesitaron numerosos estudios para darse cuenta que aún cuando el hombre estuviera capacitado para hacer funcionar bien el equipo se seguían cometiendo errores, de esta manera se dieron a la tarea de estudiar la relación entre la máquina y el hombre (P – M), de la cual surgió la ergonomía. Puede considerarse que en el mundo occidental surge la ergonomía como disciplina ya formada el 12 de julio de 1949 con la Sociedad de Investigación Ergonómica. En esta fecha se conformó un grupo interdisciplinario interesado en los

problemas laborales humanos. El 16 de febrero de 1950 se adoptó el término, dándole lugar a su bautizo definitivo. Todo lo anterior se dio como consecuencia del esfuerzo excesivo y estrés de la batalla, de la complejidad técnica de los nuevos equipos de guerra y se comenzó el diseño de equipos que estuvieran en función de la capacidad y limitación del individuo. Entre 1963 y 1964 se formula en Inglaterra la tesis del enfoque sistémico de ergonomía, cuyo máximo representante fue W. Singleton (Cavassa, 1991)¹¹.

Dar una definición clara de lo que implica la ergonomía es difícil, ya que existen tantas como autores que hablan sobre ella, a mí parecer la que aplica Jover, J. (2000)¹² es eficiente y puede retomarse para el desarrollo del presente apartado. Se puede entender a la ergonomía como una tecnología que aplica y descubre información sobre la conducta humana, sus capacidades, limitaciones y otras características para el diseño y mejora de herramientas, máquinas, sistemas, tareas y trabajos para lograr que los ambientes laborales sean productivos, seguros, confortables y efectivos. La siguiente figura muestra un claro ejemplo del ajuste persona entorno.



De esta manera la ergonomía busca crear las condiciones adecuadas para que el desgaste físico y mental sea mínimo y poder aprovechar al máximo las condiciones del sujeto, de esta manera se indaga la optimización de los tres sistemas hombre – máquina - entorno. El desarrollo de la tecnología permite la utilización de herramientas, máquinas, equipos y servicios con elevadas funciones, pero se debe exigir que en los trabajos donde se utilizan se respete y se adecuen a los límites de la capacidad de respuesta humana, por estas razones la tarea del ergónomo se debe centrar en la selección de criterio, primero en la selección del tipo de persona que debe realizar la

¹¹ Cavassa, C. R. (1991). “Introducción”. Ergonomía y productividad. México: Limusa.

¹² Jover, J. L. (2000). “Ergonomía, visión e información”. Ergonomía, evaluación y diseño del entorno visual. Madrid: Alianza.

tarea, posteriormente el lugar (físico) más adecuado donde se pueda realizar, las máquinas o herramientas a utilizar, los niveles de ruido, luz, tóxicos, que pueden interferir con la tarea y dañar al sujeto, etc. El ergónomo utiliza los métodos clásicos de investigación en ciencias humanas y biológicas, pero además adapta nuevas formas de proceder que pueden ser pequeñas variantes de metodologías conocidas, lo cual le permite recoger de manera extensa y económica las variables significativas de los problemas que se plantean en el transcurso de su intervención (Mondelo, Torada y Bombardó, 2001)¹³. De esta manera se destacan los siguientes puntos como líneas centrales de investigación para el ergónomo.

- Informes subjetivos de las personas, ya que el grado de bienestar de una situación no sólo depende de las variables externas, sino de la consideración que de éstas haga el usuario.
- Observación y mediciones. Esta técnica permite recoger datos cargados de contenido. Una variación en la metodología de observación, como puede ser la observación conjugada de varias personas con diferencias en formación, sexo, cultura, edad, experiencia, habilidad, enriquece los resultados.
- Simulación y modelos. Debido a la complejidad de los sistemas o a la innovación, en ciertos momentos se debe recurrir a la modelación o a la simulación de las posibles respuestas del sistema.
- Método de incidentes críticos. Mediante el análisis de estos incidentes, se pueden encontrar las situaciones características como fuentes de error, y ahondar en el análisis de las mismas.

Existen al menos dos maneras de llevar a cabo los puntos anteriores, en la primera la ergonomía debe realizar manuales, catálogos de recomendaciones o de normas que deben servir de guía a los encargados de la seguridad e higiene de la empresa y de suministrarles las herramientas, equipos y servicios necesarios para que ellos lleven a cabo las tareas. En la segunda forma la ergonomía requiere la presencia activa del ergónomo en todas las fases de intervención, lo cual posibilita el analizar la actividad de manera más profunda, entender la forma de actuación de los usuarios, realizar cambios necesarios en el medio para un mejor desempeño, rediseñar el equipo utilizado para un

¹³ Mondelo, Torada y Bombardó, op., cit.

menor desgaste, todo lo cual es necesario para elaborar estrategias más eficaces que promuevan el bienestar y la eficacia del trabajo. De esta manera la intervención ergonómica puede resumirse en una serie de etapas fácilmente identificables en cualquier proyecto como las siguientes.

1. Análisis de la situación. Ésta se realiza cuando aparece algún tipo de conflicto.
2. Diagnóstico y propuestas. Una vez detectado el problema el siguiente paso reside en diferenciar lo presente y lo latente, destacando las variables relevantes en función de su importancia para el caso
3. Experimentación. Consiste en la simulación o modelaje de las posibles soluciones.
4. Aplicación. Se aplicarán alguna o varias propuestas ergonómicas según se considere pertinente.
5. Validación de resultados. Se analiza el grado de efectividad, valoración económica de la intervención y análisis de fiabilidad.
6. Seguimiento. Por último se retroalimenta y comprueba el grado de desviación para ajustar las diferencias obtenidas a los valores pretendidos mediante un programa.

Debe considerarse que la ergonomía se enfoca en:

1. ¿Cómo el trabajador realiza su trabajo?
2. Los movimientos y posiciones corporales que se adoptan mientras trabaja.
3. Las herramientas y equipo que se utilizan.
4. Cuáles son los efectos que lo anterior tiene en el bienestar del trabajador.

Existen seis características conocidas como factores de riesgo que pueden causar problemas y deben ser contemplados a la hora de realizar un estudio.

- Repetición. Es cuando el trabajador solo esta utilizando un solo grupo de músculos durante la actividad laboral, la cual normalmente se prolonga en el mayor tiempo de la jornada.

- Fuerza excesiva. Es cuando la actividad requiere de una aplicación mayor de fuerza, como empujar o jalar objetos pesados.
- Posiciones o posturas que causan tensión. Cuando el trabajo obliga a mantener una parte del cuerpo en una posición incómoda que causa tensión en los músculos, los tendones o las coyunturas.
- Tensión mecánica. Es cuando hay un contacto fuerte y repetido con superficies duras de la maquinaria.
- Herramientas vibradoras. Se refiere a la utilización de herramientas vibratorias, especialmente en ambientes fríos o cuando están combinados con posiciones incómodas.
- Temperatura. Cuando los trabajadores tienen que trabajar en ambientes donde hace mucho calor o frío.

Para minimizar o eliminar los efectos causados por los factores de riesgo, el ergónomo debe de contemplar los siguientes puntos.

- Mientras más factores de riesgo haya, mayor es la posibilidad de desarrollar trauma acumulativo.
- No todos los empleados expuestos a estos factores serán afectados.
- Los niveles exactos que causan problemas serios (como cuántos movimientos o qué nivel de fuerza) no son conocidos.
- Mientras más se exponga una persona a un factor de riesgo, mayor es la posibilidad de una lesión.

De esta manera, se deben utilizar controles ergonómicos para ayudar a ajustar el trabajo al trabajador. Con ellos se busca poner al cuerpo en una posición neutral y reducir los factores de riesgo ergonómicos, los cuales tienen que acomodarse al más amplio rango del personal. Los controles ergonómicos están agrupados dentro de tres grandes categorías principales, ordenadas de acuerdo con el método de preferencia para prevenir y controlar dichos factores de riesgo.

1. Controles de ingeniería.

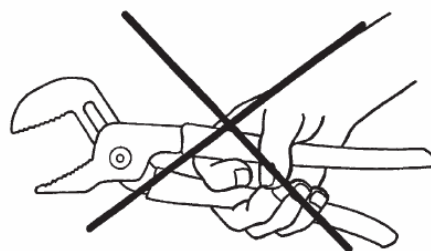
Los controles de ingeniería son la parte medular de la ergonomía: como por ejemplo el cambio de lugar de trabajo, herramientas y equipo que se ajusten al trabajador. El diseño debe acomodarse al amplio rango de personas asignadas a la tarea. En ocasiones debe volverse a diseñar el equipo o el área de trabajo para proteger las partes del cuerpo que están expuestas a lesiones o accidentes.



El puesto de trabajo debe ser diseñado de tal manera que el trabajador no tenga que levantar los brazos y pueda mantener los codos cerca del cuerpo.



Así mismo se debe procurar no utilizar herramientas que tengan huecos en los que puede quedar atrapados los dedos o la piel.



2. Controles administrativos.

Los controles administrativos son los métodos que se usan para darle estructura al trabajo, tales como: programar el trabajo, turnos y descansos, programas de ejercicio, programas de mantenimiento y respiración. De esta manera se toman decisiones de política administrativa y de empleo sobre la estructura y programa de las actividades del trabajo. Algunos ejemplos incluyen:

- ❑ Limpieza y mantenimiento apropiado. Pueden reducirse o eliminarse posturas incómodas asociadas a movimientos de enlace, doblar o girar, cuando se manejan materiales, herramientas u otros objetos. Los suelos y pisos deben mantenerse libres de tropiezo o resbalones. El mantenimiento deficiente de las herramientas eléctricas causa un aumento de vibración. Cortadoras y herramientas de perforación desafiladas pueden incrementar la fuerza requerida para usarlas.
- ❑ Turnos y aumento de trabajo. Esto implica rotación de trabajadores a través de diferentes trabajos o cambiar el trabajo para descansar los diferentes grupos musculares del cuerpo, reducir la repetición y reducir las exigencias mentales.
- ❑ Programa de trabajo. El programa de trabajo puede ayudar a evitar exceso de horas extras o la prolongación de la jornada laboral. Debe tomarse en cuenta el hecho de que el trabajo por turnos causa fatiga y aumentar el riesgo de una lesión.
- ❑ Instituir los ciclos de descanso en el trabajo con el tiempo adecuado de recuperación en el trabajador. Esto puede reducir la fatiga y los riesgos de lesiones ergonómicas. Los ciclos cortos de descanso en el trabajo son mejores para lograrlo.

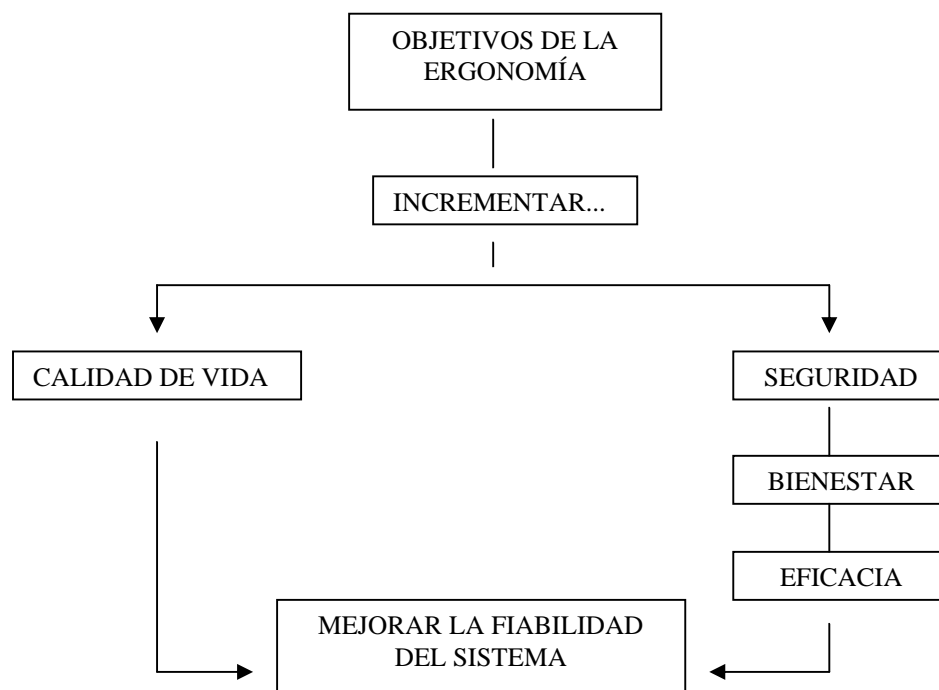
3. Controles de prácticas de trabajo.

Estos métodos se enfocan en la manera en que el trabajo es realizado, como el uso apropiado del cuerpo y mantenerlo en posiciones no desgastantes. El entrenamiento para cargar o levantar es la manera más efectiva de controlar los accidentes ergonómicos. El uso de controles de ingeniería y la sustitución de la necesidad de manejar materiales

pesados son las medidas más efectivas para reducir accidentes laborales. Como por ejemplo:

- Modificación de procedimientos y prácticas de trabajo para asegurar que sean usadas posturas neutras y técnicas de trabajo seguras.
- Introducción gradual al trabajo para empleados nuevos o que están reincorporándose.
- Organización y ritmo controlado del trabajador para reducir la fatiga y la exposición a factores de riesgo.

Todo lo expuesto hasta ahora, esta encaminado a cumplir el objetivo que se persigue en ergonomía, que es mejorar la calidad de vida del usuario, tanto en la empresa como en el hogar, y en todos los casos esto se concreta con la reducción de los factores de riesgo, y con el incremento del bienestar de las personas. El siguiente cuadro ilustra perfectamente este punto (citado en Barquín, Kahan, Szpirman y Legaspi, 2000)¹⁴.



¹⁴ Barquin, M; Kahan, E; Szpirman, L. Y Legaspi, V. (2000). “Generalidades de ergonomía”. La salud en el trabajo. México: JGH Editores.

Como se puede apreciar, es interesante la propuesta establecida por la ergonomía, al parecer ofrece buenos resultados en cuanto a sus beneficios, aunque difícilmente se aplica esta tecnología en las empresas, ya que resulta costoso el hacer los estudios y llevar a cabo las adecuaciones necesarias, aunado a que en nuestro país la mano de obra es muy barata y al gran desempleo existente, lo cual lleva a que los directivos se preocupen poco por emplear conceptos ergonómicos ya que resulta más costeable cambiar personal y contratar gente que este dispuesta a desempeñar esos cargos aunque atenten contra su salud. Se deben de hacer más rigurosas las leyes que controlan las condiciones laborales ya que la relevancia social de implementar una disciplina como la ergonomía es de enorme importancia para mejorar los centros de trabajo, lo cual se refleja en la salud y en el bienestar de millones de trabajadores.

1.4. Factores Psicosociales En El Trabajo.

Hablar sobre factores psicosociales en el trabajo llevaría a la necesaria construcción de una tesis dedicada completamente a ello, el objetivo del presente apartado es más bien dar una visión general de los mismos, ya que son determinantes para comprender como se dan algunos procesos dentro de las empresa y la manera en que afectan al trabajador. No es de extrañar que conceptos como estrés, fatiga, ergonomía, etc, aparezcan a lo largo de la presente descripción, ya que están muy relacionados entre sí. Los factores psicosociales en el trabajo son un poco complejos, ya que representan un conjunto de percepciones y experiencias del trabajador. Algunos se refieren al trabajador individualmente, mientras que varios están ligados a las condiciones del medio ambiente y el trabajo. Otros se refieren a las influencias económicas y sociales ajenas al lugar de trabajo pero que repercuten en él. En diversos estudios de investigación y análisis relativo al tema de factores psicosociales se ha tratado de caracterizar los anteriores componentes en términos más explícitos, así como de explicar la naturaleza de sus interacciones y efectos, dando especial importancia a la salud (OIT/OMS, 1984)¹⁵. Los factores individuales o personales del trabajador, sus capacidades y limitaciones en relación con las exigencias del trabajo parecen primordiales, así como la satisfacción de sus necesidades y expectativas. Las condiciones y el medio ambiente de trabajo incluyen la tarea a realizar, el espacio físico, las relaciones de los supervisores

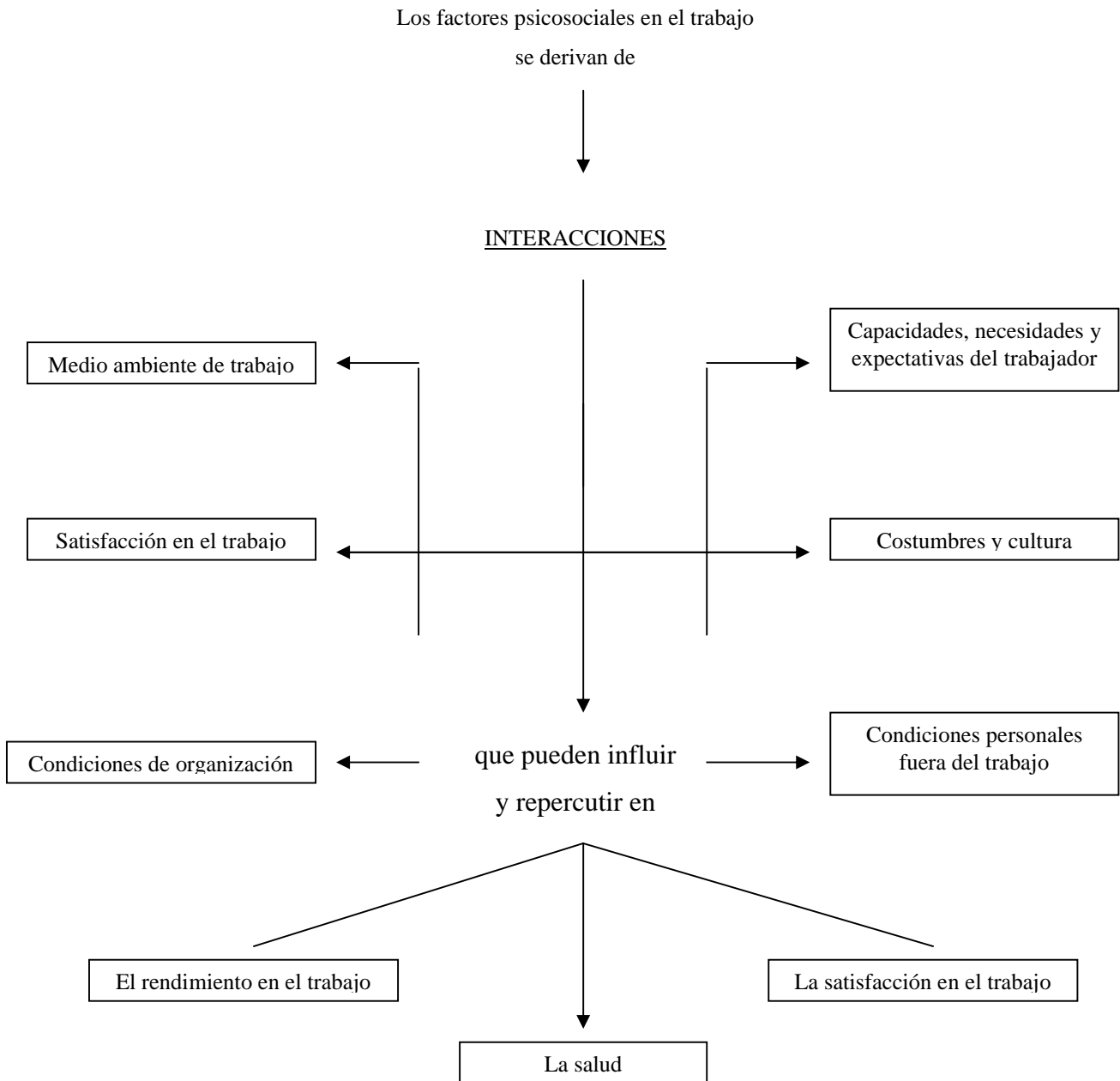
¹⁵ OIT/OMS (1984). Factores psicosociales, Naturaleza, Incidencia y Prevención.

con los trabajadores y las prácticas de la administración. También son importantes los factores externos al lugar del trabajo, pero que guardan relación con las condiciones psicosociales que derivan de la vida familiar, de elementos culturales, la nutrición, el transporte y la vivienda. De esta manera la OIT/OMS (1984)¹⁶ nos dice que los factores psicosociales en el trabajo consisten en interacciones entre el trabajo y el trabajador, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización, y por otro lado, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.

Dicha definición se refleja en el siguiente diagrama (figura 1), el cual presenta una serie de factores humanos y del medio ambiente que están en continua interacción. El medio ambiente de trabajo, las tareas y los factores de organización son representativos de las condiciones de trabajo. Las reacciones de los trabajadores dependen de sus habilidades, necesidades, expectativas, cultura y su vida privada, los cuales pueden cambiar a lo largo del tiempo para su posterior adaptación. La interacción negativa entre las condiciones de trabajo y los factores humanos pueden conducir a perturbaciones emocionales, problemas del comportamiento y cambios bioquímicos y neurohormonales que presentan riesgos adicionales de enfermedades mentales y físicas. Pueden también preverse efectos nocivos para la satisfacción y el rendimiento en el trabajo. Una comunicación óptima entre las capacidades y las limitaciones, además de las exigencias del trabajador con el medio ambiente, podría crear una situación psicosocial en el trabajo que tendría una influencia positiva sobre la salud, entre otras.

¹⁶ OIT/OMS, op., cit.

Figura 1. Factores psicosociales en el trabajo



Más explícitamente, la interacción entre los individuos con su medio ambiente de trabajo se determina por sus condiciones de trabajo y por sus capacidades y necesidades humanas. Los factores primordiales de esta interacción son la propia tarea, el medio ambiente físico y de trabajo, las prácticas administrativas y las condiciones de empleo en general. Los valores y las limitaciones humanas que determinan el éxito de la interacción están fundados en las características generales psicológicas y biológicas del

individuo, así como en las peculiaridades del contexto social (OIT/OMS, 1984)¹⁷. Cuando las condiciones y los factores humanos están en equilibrio, el trabajo crea sentimientos de confianza en la persona, esto hace que aumente la motivación, la capacidad de concentración, la satisfacción en general y todo lo anterior se ve reflejado en la salud del trabajador. Por otro lado el desequilibrio de las condiciones antes mencionadas producen reacciones diferentes. Cuando existe una mala adaptación, cuando las necesidades no están satisfechas y cuando se le exige demasiado o se le menosprecia, la persona reacciona de manera alterada tanto física, psíquica y emocionalmente, de tal manera que dependerá de las habilidades que posea el sujeto para enfrentarse a situaciones adversas o difíciles, lo cual se reflejará en consecuencias laborales y/o personales. Por ejemplo, de existir una exposición a una situación estresante, dentro de límites razonables, un individuo podrá reaccionar con éxito y mantenerse sano, mientras que otro tendrá problemas de salud. En el medio ambiente de trabajo se ha identificado una serie de factores psicosociales potencialmente negativos, vinculados con la salud. Tales factores son: la mala utilización de habilidades, la sobrecarga de trabajo, la falta de control, el conflicto de autoridad, la desigualdad en el salario, la falta de seguridad, los problemas en las relaciones laborales, el trabajo por turnos y el peligro físico (Kalimo, 1988)¹⁸.

El clima psicosocial de una empresa está vinculado no solamente a la estructura y a las condiciones de vida de la colectividad del trabajo, sino también a todo un conjunto de problemas demográficos, económicos y sociales. Se admite generalmente que el crecimiento económico, el progreso técnico, el aumento de la productividad y la estabilidad social no dependen solamente de los medios de producción, sino como ya se dijo, de las condiciones de trabajo, del nivel de bienestar y salud de los trabajadores y de sus familias (Levi, 1988)¹⁹. Por estas razones se debe de poner la suficiente atención a las dificultades económicas y de pobreza que prevalecen en muchos países en desarrollo, ya que la situación económica de sus habitantes repercute de manera directa en las condiciones psicosociales del trabajador. Los escasos ingresos familiares de numerosos empleados no les permiten satisfacer sus necesidades esenciales, lo cual se

¹⁷ OIT/OMS, op., cit.

¹⁸ Kalimo, R. (1988). "Los factores psicosociales y la salud de los trabajadores: panorama general". Factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud. OMS.

¹⁹ Levi, L. (1988). "Definiciones y aspectos teóricos de la salud en relación con el trabajo". Factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud. OMS.

refleja en la calidad de trabajo que logran desempeñar, no se le puede exigir niveles altos de desempeño a una persona que tiene como prioridad ganar el sustento de su familia al día, además que los sistemas económicos difícilmente permiten el crecimiento salarial, lo cual afecta a los sectores menos protegidos, uno de ellos son los agricultores o campesinos que en países tercer mundistas son explotados de manera denigrante. Si bien la gran mayoría de las personas más pobres viven en las zonas rurales, muchas también viven en las ciudades, frecuentemente trabajan en las empresas y en el sector informal. La pobreza es a la vez causa y razón para que el trabajador se haga vulnerable al estrés psicológico, las malas condiciones de vivienda y la falta de apoyo del medio circundante agravan la situación. Con el deterioro de las estructuras familiares y los cambios en las tradiciones, muchos sufren de condiciones de vida estresantes. Aunado a lo anterior, los rápidos cambios tecnológicos reducen la calidad e intensidad de la energía física consumida en el trabajo, pero aumentan las cargas mentales. Esto parece tener influencia sobre las actividades y el comportamiento de los trabajadores, campo en que los factores psicosociales parecen ser determinantes. Actualmente se reconoce que los acelerados cambios tecnológicos registrados en algunas ocupaciones (como agencias de viajes y de ventas, los que se relacionan con la informática, químicos farmacéuticos, y algunas ramas de equipos de construcción, entre otros) aunados a exposiciones profesionales y combinados con otros factores, generan o favorecen la aparición de enfermedades vinculadas al trabajo, o agravan desordenes existentes tales como: enfermedades crónicas de los sistemas locomotor, respiratorio y cardiovascular, así como trastornos del comportamiento o de la conducta (OIT/OMS, 1984²⁰ y El – Batawi, 1988)²¹.

Por estas razones las políticas de prevención ante los factores perjudiciales debe tender hacia un mayor conocimiento de los requerimientos esenciales para la creación de un medio ambiente sano, la adaptación del trabajo de acuerdo a la capacidad y necesidad de cada trabajador, a su condición física y mental, al establecimiento y mantenimiento de un medio de trabajo capaz de favorecer un óptimo estado de salud física y mental en relación con el trabajo. De esta manera las diversas disciplinas encargadas de la salud y

²⁰ OIT/OMS, op., cit.

²¹ El Batawi, M. (1988). “Problemas de salud psicosociales de los trabajadores en los países en desarrollo”. Factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud. OMS.

el bienestar del trabajador deben unir esfuerzos para lograr una vida laboral más sana y satisfactoria.

Este quehacer multidisciplinario ya se ha estado generando, principalmente en países primer mundistas donde las leyes que rigen dichas cuestiones están bien encaminadas para el cuidado y el bienestar del trabajador. Existen enfoques que intentan controlar los efectos nocivos de los factores psicosociales en el trabajo y de la promoción de un buen clima psicosocial en las empresas (El – Batawi, 1988)²². Algunos de ellos se centran en el contenido, la naturaleza del trabajo, en el medio ambiente y en la organización, mientras que otros se orientan al trabajador individualmente o a las interacciones entre el trabajador y su medio ambiente. Dichas medidas pueden comprender especialmente:

1. El reordenamiento de tareas: la modificación del contenido de trabajo, valorización de las tareas, rotación entre diferentes tareas, etc.
2. Medidas de organización: modificación de la organización del trabajo, mayor autonomía, delegación de responsabilidades, etc.
3. Medidas ergonómicas y mejoramiento del medio ambiente de trabajo: control de los riesgos profesionales, mejoramiento del medio ambiente (temperatura, iluminación, ruido, etc).
4. Modificación del espacio de trabajo y del tiempo de trabajo: medidas para evitar el hacinamiento de los lugares de trabajo o el aislamiento, prever los periodos de descanso en consulta con las personas interesadas.
5. El suministro de información sobre los procesos de trabajo: información anticipada respecto de los cambios tecnológicos o la introducción de nuevas tecnologías.
6. Participación de los trabajadores en las medidas de organización, los métodos de trabajo, etc.
7. Formación y educación apropiadas: educación sanitaria, detección de riesgos, medidas preventivas, etc.
8. Mejoramiento de la capacidad para enfrentar las situaciones estresantes, primeros auxilios psicológicos, etc.

²² El – Batawi, op., cit.

Existe una amplia gama de intervenciones posibles; sin embargo, hay que recordar que la mayor parte de la población activa trabaja en la agricultura y en pequeñas empresas. Por consiguiente, habrá grandes dificultades particularmente en los países en desarrollo, para la aplicación de estos métodos en ausencia de un apoyo apropiado. Por esta razón, se hace urgente acciones a nivel nacional, para la ejecución de medidas prácticas se hace necesario tener plena conciencia de los hechos. Todos los interesados deben ser convencidos de la gravedad del problema, de la validez de los estudios o de las encuestas que se realizan y de la necesidad de las medidas de control. Se necesita una difusión eficaz de la información, así como la persuasión. Deben realizarse esfuerzos en pro de la toma de conciencia de la población, de los empleadores y de los trabajadores, de los responsables de la medicina y la seguridad en el trabajo, así como entre los funcionarios públicos (OIT/OMS, 1984)²³. La formación y la educación de diversos grupos es una necesidad fundamental. El personal de medicina de trabajo necesita una capacitación que le permita adquirir un mejor conocimiento de los indicadores fisiológicos y del comportamiento psicológico, de la detección a tiempo de los trastornos de salud, del reconocimiento de los factores psicosociales, de su evaluación y de las medidas preventivas que deben aplicarse. Los especialistas de la medicina del trabajo deben igualmente adquirir, mediante una formación apropiada, comprensión de la importancia de los factores psicosociales vinculados a la prevención de accidentes. Por otro lado, al personal de dirección y los supervisores les corresponde tener conocimientos básicos de las situaciones estresantes y de técnicas de afrontamiento para su manejo o control. La educación sanitaria debería abarcar la información sobre los riesgos psicosociales en el trabajo. Y finalmente el progreso de la detección y control sería imposible sin plena cooperación de los propios trabajadores (El – Batawi, 1988)²⁴.

Como se puede apreciar, no es sencilla la manera de prevenir los factores psicosociales que afectan a la salud en el trabajo, se requiere un esfuerzo multidisciplinario y de todos los grupos dentro de la empresa, desde el dueño hasta el más humilde obrero, pero esta visión esta limitada en un país en donde se dominan pocos recursos para a mejorar las condiciones laborales en una sociedad que no esta educada para responsabilizarse por su salud.

²³ OIT/OMS, op., cit.

²⁴ El – Batawi, op., cit.

1.6. Modos De Producción Capitalista Y Sus Efectos En La Salud.

El trabajo debería resultar en cualquier ámbito gratificante, enriquecer la vida profesional, proporcionar las herramientas y las condiciones necesarias para poder realizar cualquier actividad en condiciones físicas favorables que propicien el bienestar del trabajador, además de brindar bienestar económico para cubrir las necesidades de quien lo realice. Como ya se menciona, son pocos los puestos dentro de una empresa que podrían proporcionar lo anterior, la gran mayoría de los centros de trabajo solo cumplen con las mínimas necesidades que necesita una persona para desempeñar su puesto, y no le brindan bienestar en el amplio sentido de la palabra. Ciertamente puede argumentarse que ha existido un proceso de evolución en el área laboral y que las condiciones actuales si bien no son las mejores se busca mejorarlas, además que ha habido un gran cambio en la manera de percibir, desempeñar y relacionarse con el trabajador, lo cual no es del todo cierto, efectivamente si ha habido cambios (cabe señalar que estos han sido con base en luchas sociales y no por una búsqueda de mejoría por parte de los patronatos) como por ejemplo el mejoramiento de las relaciones entre patrón y trabajador, actualmente ya no se le dice esclavo, tampoco la jornada dura quince horas y el centro laboral no es insalubre, pero la explotación que se sigue ejerciendo sobre la persona es la misma y el desgaste físico, psíquico y emocional ha aumentado, si bien se laboran menos horas; el desarrollo tecnológico, el desempeño y rendimiento con base en competencias y la enajenación laboral a través de ciertos modelos de producción, han propiciado que el trabajo sea aún más desgastante, esclavizante y generador de enfermedades laborales (como lo son los Efectos Negativos de Tipo Psicológico, ulceraciones, deformaciones músculo – esquelético, trastornos gastrointestinales, etc.) que en el siglo pasado.

De esta manera surge la pregunta ¿qué tipo de procesos se gestionan entre el trabajador y la empresa que permiten desarrollar entre otras cosas enfermedades e insatisfacción laboral? Para contestar dicho planteamiento es preciso describir mas a fondo la relación del trabajador y el centro de trabajo, si bien es justo decir que no todos los puestos laborales son dañinos y que algunos buscan mantener una simbiosis estable con la persona, también es loable señalar que esto sucede poco, ya que el sistema económico con que se mueve la empresa no permite y mucho menos busca mantener un trabajador contento y saludable. Para lograr descifrar los mecanismos que atan al trabajador,

necesariamente se tiene que describir el modo de producción capitalista, que es la bandera con la cual se mueve la economía actualmente. Marx desarrollo justamente una teoría que habla del capital y los modos de producción basado en las ideas de Hegel y Engels e influenciado por la filosofía alemana, la economía política inglesa y el socialismo francés. El capitalismo es una formación histórica, un sistema de producción que modifica profundamente las relaciones sociales, políticas y económicas previas, dando lugar a otras nuevas, como nuevas formas de producción y propiedad. Este sistema económico que surgió en Europa, planteo su desarrollo con base en las siguientes ideas: 1) la proclamación de que los hombres, por el solo hecho de nacer, eran libres política y jurídicamente. 2) que los hombres libres nacen en igualdad de condiciones y las leyes están obligadas a defender dicho principio. 3) los hombres pueden vender su trabajo a un propietario de capital en el mercado de trabajo, mediante un contrato, y finalmente 4) los hombres que adquieren bienes los adquieren en propiedad privada, incluida la fuerza de trabajo (Fromm, 1985)²⁵.

Dentro de sus primeros estudios y planteamientos Carlos Marx describe lo referente a la enajenación²⁶ política, religiosa y económica, comprende que el trabajo resulta enajenante para los obreros pero ¿cómo los enajena y porque? La respuesta se encuentra dentro del mismo sistema capital, en los fundamentos antes señalados, ya que al realizar un trabajo para el patrón y recibir un salario del mismo, al trabajador se le priva de “algo” que se queda el dueño. Como es bien sabido en esos tiempos la explotación del trabajador era constante, en gran medida y de una manera muy descarada por una minoría de privilegiados que crecían económicamente a costas de todo el pueblo, Marx se planteaba ¿qué pasa con el producto del trabajo de un obrero? Un obrero crea un producto a partir de su trabajo, pero una vez terminado este pasa a ser propiedad del patrón, para posteriormente convertirse en una mercancía, de esta manera se empieza a despojar al trabajador ya que su trabajo no es la realización de sus propios fines y mucho menos algún proyecto personal, su trabajo sirve para llevar a cabo los fines de otras personas. Aunado a lo anterior también se descubre que la enajenación no solo despoja sino que también despersonaliza al trabajador, termina convirtiéndose en un

²⁵ Fromm, E. (1985). “Alineación y capitalismo”. La soledad del hombre. Venezuela: Monte Avila Editores.

²⁶ Enajenación: distraer, pasar a otro el dominio de una cosa, privar a alguien de algo que le pertenece, etc. RIUS. (1972). Marx para principiantes. Especie de introducción al estudio del marxismo. México Ediciones de cultura popular

accesorio más de la máquina que manipula, ya que esta atado a sus condiciones, su ritmo y el método en que debe manipularse para que funcione adecuadamente (Aptheker, 1972)²⁷. De esta manera, cualquier producto o invención creada pasa a ser una propiedad privada de la o las personas que manejan el capital, los cuales utilizan los beneficios acarreados con el trabajo y esfuerzo de miles para someterlos aún más, por lo tanto la libertad del trabajador se empequeñece ya que el dinero obliga a los que no lo tienen a vender su fuerza de trabajo para conseguir un poco, evidentemente no va a ser lo suficiente para que salga de la pobreza o emprenda un negocio que compita con los grandes capitales, lo cual lo lleva a volver a rentar su fuerza de trabajo. Es así como mientras más se busca en adquirir cosas materiales más enajenado y despersonalizado se va a estar. Una forma de consumo exagerada se da por el hecho de estar insatisfecho, vacío, de tal manera que se busca llenar ese hueco en la personalidad con adquisiciones materiales. Se desarrolla una necesidad que esta en constante crecimiento de adquirir nuevas cosas, Fromm menciona que a medida en que el hombre se desarrolla culturalmente se crea mayores consumos y tiene necesidades más refinadas de un mejor alimento, objetos de placer, artístico, libros, etc. Pero dicho deseo de consumo pierde toda conexión con las reales necesidades del hombre. Originalmente, la idea de consumir más y mejores cosas significaba dar al hombre una vida más feliz y satisfactoria. El consumo era un medio con relación a un fin: la felicidad. Lógicamente esta idea “idealista” esta muy alejada de lo que sucede hoy en día. Actualmente el hombre esta fascinado por comprar más, mejores y nuevas cosas. Está hambriento de consumo. El acto de comprar y consumir se ha convertido en un fin compulsivo e irracional, de esta manera el hombre sigue promoviendo el sistema que lo esclaviza y del cual no va a poder librarse fácilmente.

¿De que manera puede cambiar la situación anterior?, lo ideal sería que la riqueza se repartiera en partes iguales o por lo menos que parte de esa riqueza le tocara al trabajador, lógicamente esto es muy difícil de que se lleve a cabo ya que el sistema capitalista tiene como su objetivo principal la ganancia, basado en la propiedad privada, lo cual solo se logra explotando el trabajo de la clase proletariada (Harnecker, 1976)²⁸. Esto se refleja en el sueldo que recibe el trabajador, el cual varía de acuerdo a las

²⁷ Aptheker, H. (1972). Marxismo y alienación. Barcelona: Península.

²⁸ Harnecker, M. (1976). Los conceptos fundamentales del materialismo histórico. México: Siglo Veintiuno.

actividades que realiza, el salario es la cantidad de dinero que el capitalista paga por un determinado tiempo de trabajo o por la ejecución de una tarea determinada. Por lo tanto, y todo parece indicar que el capitalista les compra a los obreros su trabajo; ellos venden su trabajo por dinero, pero esto es en realidad un engaño, lo que en realidad vende el trabajador es su fuerza de trabajo, el capitalista compra dicha fuerza por un tiempo y una vez adquirida la consume haciendo que la persona trabaje un tiempo determinado, de esta manera su fuerza de trabajo tiene un valor en el mercado, la cual se convierte en mercancía. Pero, ¿cómo se consigue ajustar el salario del trabajador y cuánto se le debe de pagar por laborar un tiempo determinado?, la respuesta a dicha pregunta se puede vislumbrar fácilmente, lo que determina el precio de un producto son tres diferentes tipos de competencia. La primera de ellas es vendedor contra vendedor, en ella la competencia se da por ver quién vende más barato y acabar con sus contrincantes más cercanos, este tipo de proceder abarata los precios. La segunda hace referencia a la competencia entre los compradores la cual funciona a través de ver quién se queda con la mercancía, incluso al pagar más por ella lo cual lógicamente sube los precios y la tercera es la competencia entre vendedores y compradores, unos funcionan por vender caro y los otros por comprar barato, lo anterior es llamado ley de la oferta y la demanda. Dicho lo anterior se puede describir más fácilmente lo referente al salario, en una sociedad como la nuestra en donde existe mucha mano de obra que busca un mismo trabajo lo único que genera es que se abaraten los precios y que el salario sea bajo, la manera de proceder de esta forma es que hay pocas vacantes y al vender tu fuerza de trabajo debes de someterte a los requerimientos impuestos por el patrón, de no quererlo simplemente se busca a otra persona que los acepte y labore brindando su máximo potencial regido por dichas condiciones.

Otro punto importante a desarrollar y que esta muy ligado con las ideas expuestas anteriormente es lo referente a la ganancia o plusvalía. Existen empresas que trabajan con un doscientos por ciento de ganancia, lo cual da una idea de la diferencia monumental que existe entre un simple obrero y el dueño del capital. Lo que sucede es que la fuerza de trabajo del obrero hace crecer el capital del patrón todos los días, el rico se adinera cada vez más y al pobre no se le permite salir de dicha condición. Mientras que el patrón logra sacarle al trabajo del obrero una ganancia fabulosa, el obrero no gana ni un peso extra por ese trabajo, esto es debido a que el dueño del capital y el de la fuerza de trabajo se unen para elaborar un producto cuyas ganancias vuelven a un solo

lado, de esta manera el dueño del capital obtiene una generosa ganancia sin haber metido las manos en el producto y con un mínimo esfuerzo (Rius, 1972)²⁹. Finalmente otro punto a considerar de la plusvalía es el hecho de la duración de la jornada de trabajo, supongamos que una persona labora normalmente ocho horas por las cuales gana una cantidad “x”, digamos que su tarea es realizar parte de una mercancía en la cual invierte seis horas, ahora bien; se le exige al trabajador dar su máximo esfuerzo y aumentar la productividad a lo largo de toda la jornada laboral (si es supervisado constantemente ese tiempo se reduce), el sueldo que percibe dicha persona esta cubierto con la ganancia al vender el producto final en que participo, pero; ¿qué sucede con las horas restantes de su turno de trabajo?, por supuesto no se le permite descansar y mucho menos se le pagara una cantidad extra por su fuerza de trabajo, se le seguirá presionando para que rinda lo mismo en ese tiempo para que siga generando mercancía, ese plusproducto es una ganancia extra del patrón, es la ya mencionada plusvalía. Por lo tanto los problemas económicos de los trabajadores seguirán existiendo mientras se siga perpetuando un modelo económico que busca la acumulación y la explotación de la mayoría.

El creciente empleo de las máquinas y la división del trabajo le quitan al trabajador y su actividad todo carácter propio y con ello le hace perder el atractivo y la estimulación que se necesita en cualquier centro laboral. La persona pasa a convertirse en un simple apéndice de la máquina, y sólo se le exigen las operaciones más sencillas, más monótonas y de más fácil aprendizaje. Esto se refleja en el salario que percibe, lo cual solo le sirve para ir subsistiendo y perpetuar su linaje, ya que el precio de cualquier trabajo como el de toda mercancía, es igual a los gastos generados por la producción, por consiguiente, cuanto más fastidioso y monótono resulte el trabajo menos se le pagará a la persona que lo realice. Lo anterior si bien es terrible resulta la única opción viable para poder subsistir ya que la industria moderna ha transformado el pequeño taller del artesano, el orfebre, el pequeño comerciante, en la gran industria del capitalista. Masas de personas hacinados en la industria, organizados de manera militar, de la misma manera, como soldados de la industria, están colocados bajo la vigilancia de toda una jerarquía de oficiales y suboficiales. No son solamente esclavos de la clase

²⁹ Rius, op., cit.

burguesa, del estado burgués, sino diariamente, a todas horas, esclavos de la máquina, del gerente, y sobre todo del patrón en la fábrica.

Por supuesto lo anterior no es una situación ajena al quehacer diario de millones de personas, la tecnología se esmera día a día para llegar a ser cada vez más sofisticada y de mayor complejidad, lo cual trae repercusiones a nivel personal, social, económico, ambiental, etc; se hace “normal” el adquirir tecnología más avanzada que su predecesor, se ha implementado en la sociedad la idea de que la tecnología va a mejorar la vida, por supuesto una vida llena de comodidades y con el mínimo esfuerzo para realizar cualquier actividad. Lo anterior queda bien señalado por Mander en su libro *En Ausencia de lo Sagrado*, del cual extraigo la siguiente cita, que si bien es larga, ejemplifica claramente lo que paso entre la relación tecnología - hombre “...El estilo de vida americano pasó a ser un tópico publicitario que trazó una equivalencia explícita entre la cantidad del consumo personal y el grado de patriotismo... El sistema de valores incorporaba ciertas actitudes claves, tales como: la innovación tecnológica es buena. Siempre es buena. Ahorra trabajo. Es el motor del crecimiento económico, el que a su vez impulsa el estándar de vida americano hacia arriba, lo cual beneficia a todos. La innovación técnica promueve la democracia, la libertad y el tiempo libre. El progreso técnico – científico se difundirá a todo el planeta y aliviará a las gentes del penoso esfuerzo que les ha oprimido desde los albores del tiempo... Todo fue tan rápido y tan poderoso que fue difícil comprender lo que estaba cambiando en el acto mismo de cambiar. El proceso en sí se sobrepuso a toda duda. No hicimos preguntas; ni siquiera tuvimos el tiempo de reflexionar. Y aunque lo tuviéramos, no teníamos los conceptos ni las palabras con las cuales expresar nuestras inquietudes. No había un lenguaje de evolución tecnológica, ni tampoco lo hay hoy en día. Los parámetros del análisis, incluso los parámetros del pensamiento estaban predefinidos por las instituciones corporativas, gubernamentales y científicas. No existía un mecanismo formal mediante el cual la gente común y corriente pudiera tomar parte de las discusiones o debates, ni escuchar los pros y los contras de lo que sucedía. No hubo un referendo nacional aparte de lo que aparecía en los medios. Y los informes de los medios principalmente se limitaban a la publicidad o los pronósticos oficiales. Si existió alguna visión alternativa, se mantuvo dentro de los círculos intelectuales y culturales invisibles para el americano medio. A falta de una visión alternativa, quedó ratificado el paradigma de que la innovación tecnológica era buena, invariablemente buena, y que sería el medio principal

de nuestra sociedad para la resolución de sus problemas y la producción de un mundo mejor...” (Mander, 1994)³⁰. Los estilos de vida a partir del “bun tecnológico” dado principalmente en el siglo pasado, cambio drásticamente la manera de sentir, relacionarse con el medio y aún más importante ha homogeneizado el pensamiento en pro del avance tecnológico, así como entre muchas otras cuestiones relacionadas con la política, lo económico y lo religioso. Es por ello que el avance tecnológico se hace normal, las personas quieren adquirir productos cada vez más modernos, que le ahorren esfuerzo y que haga más cómoda la vida, aún sin ser conscientes que lo que piden acorta su libertad, ensancha la desigualdad social, repercute en su medio ambiente y transforma de manera negativa su vida.

La implementación de mayor equipo tecnológico dentro del área industrial ha originado serias repercusiones entre la población trabajadora, pero también en la construcción y desarrollo de nuevas fuentes de empleo, si bien las computadoras y la automatización eliminarían los trabajos penosos y aliviarían la carga de trabajo (lo cual no es totalmente cierto, ya que ese tipo de información solamente se utiliza como eslogan de publicidad), dicha forma de proceder solamente ha generado una importante disminución de empleos que antes podrían estar disponibles, y ha dejado a miles de seres humanos en completo desempleo. La única manera en que la automatización beneficiaría a los trabajadores sería que la economía generada por dicha tecnología se compartiera con los empleados. Lógicamente sería muy difícil que algo de esa magnitud ocurriera, porque en una sociedad capitalista, los beneficios están desproporcionadamente asignados a las personas que son los propietarios del capital. Otro aspecto negativo de la tecnología dentro de la empresa es el constante monitoreo que se tiene sobre los trabajadores, mediante la computadora se registra todo, el minuto en que entra y sale del trabajo, si realizó alguna llamada telefónica, cuanto tiempo gasto en realizarla, el tiempo que duran sus descansos y el que le lleva consumir sus alimentos, por supuesto el rendimiento de los trabajadores esta muy controlado, lo cual equivale a intensificarse la tensión, la generación de estrés, el deterioro de las relaciones humanas, el desequilibrio emocional, y por supuesto se esta más propenso al deterioro de la salud física.

³⁰ Mander, J. (1995). En ausencia de lo sagrado. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Las razones por las cuales los dueños de las industrias y los altos directivos no se preocupan por sus empleados es simple. La fábrica o industria es un mecanismo que no cuenta con una existencia propia, se puede decir que es una máquina que esta al servicio de los dueños del capital, si en alguna ocasión surge algún problema con las autoridades, el ambiente o los mismos trabajadores, dicha máquina deja de funcionar, se abandona, y se traslada sus operaciones a nuevos territorios para seguir funcionando bajo leyes similares. A la empresa solo le importa cumplir con su objetivo, el cual es generar más capital para el dueño, de esta manera puede y debe utilizar los recursos con que cuente para lograr dicha meta. Mander (1994)³¹ señala once reglas obligatorias que debe de seguir cualquier empresa que desee ser competitiva en el mercado y cumplir con lo ya señalado.

1. El mandato de la ganancia. La ganancia es la medida definitiva de toda decisión corporativa. Tiene prioridad sobre el bienestar comunitario, la salud de los trabajadores, la salud pública, la paz, la conservación del medio ambiente y la seguridad nacional.
2. El mandato de crecimiento. Las corporaciones viven o mueren según su capacidad de sostener el crecimiento. De esta capacidad depende su relación con los inversionistas, la bolsa de valores, los bancos y la percepción pública. El mandato de crecimiento es también el motor del deseo corporativo de encontrar y desarrollar recursos escasos en lugares lejanos del mundo.
3. La competitividad y la agresividad. Por un lado las corporaciones requieren un alto grado de cooperación dentro de la gerencia. Por el otro, se coloca a cada persona dentro de la gerencia en una competitividad feroz con sus partes. Cualquier persona que se interesa por una carrera corporativa debe afilar sus capacidades para aprovechar cada oportunidad. Esto es aplicable al logro de una ventaja competitiva en relación con otra empresa u otro colega dentro de la compañía y uno debe estar dispuesto a pasar por encima de los propios colegas.
4. La moralidad. Dado que las corporaciones no son humanas y no tienen sentimientos, las corporaciones no tienen sentido moral ni metas altruistas. De modo que se toman decisiones que pueden ser contrarias a los objetivos comunitarios y a la salud ambiental, sin miramientos. De hecho los ejecutivos

³¹ Mander, op., cit.

corporativos alaban la “no-emocionalidad” como base de las decisiones “objetivas”.

5. La jerarquía. La ley corporativa requiere que las corporaciones se estructuren según clases de superiores o subordinados dentro de una estructura centralizada piramidal: presidente, directivos, ejecutivos, vicepresidentes, etc. La eficacia de esta forma jerárquica se cuestiona rara vez. Dicha falta de criterio da como resultado que parezca natural estar dentro de un orden nacional de mando. Algunos trabajos son mejores que otros, algunos estilos de vida son mejores que otros, algunos vecindarios, algunas razas, algunas clases de conocimientos. Los hombres por sobre las mujeres. Los occidentales por sobre los no – occidentales. Los humanos por sobre la naturaleza.
6. La cuantificación, linealidad y segmentación. Las corporaciones requieren que la información subjetiva sea traducida a la forma cuantitativa, esto es, en cifras. Esto excluye del proceso de toma de decisiones, todo valor no traducible en números. Las cuestiones subjetivas o espirituales, por ejemplo, no pueden traducirse y por consiguiente no entran en las ecuaciones corporativas. Los elementos de la producción que son factor de riesgo para la salud o el bienestar público (la contaminación, los desechos tóxicos, las sustancias cancerígenas) son traducidos a conceptos libres de valor tales como “la razón de costo – beneficio”.
7. La deshumanización. Tal como el medio ambiente y la comunidad son objetivizados por las corporaciones y cada decisión se evalúa según criterios de relaciones públicas o normas de ganancia, asimismo, al empleado se le objetiviza y se le deshumaniza. Las corporaciones hacen un esfuerzo consciente por despersonalizar. La introducción de la tecnología de la vigilancia computarizada en las operaciones comerciales, sobre todo para medir y controlar el desempeño de los empleados de oficina, ha hecho que la tarea de la deshumanización sea más sencilla y más acabada. Ahora cada golpe de tecla, cada palabra de cada trabajador podrá ser contabilizado por un computador central que compara el rendimiento de cada individuo al de los demás y a las normas corporativas. Aquellas personas que se comprueba que son demasiado lentas, a cuyo trabajo le falta consistencia o que toman muchos descansos para el café, serán más fáciles de individualizar y disciplinar, o despedir. De esta

manera los empleados son vistos como números que pueden ser reemplazables muy fácilmente.

8. La explotación. Toda utilidad corporativa se obtiene mediante una ecuación sencilla: la utilidad es igual a la diferencia entre la suma que se paga a un empleado y el valor económico de la producción de éste, y/o la diferencia entre la suma pagada para materias primas utilizadas en la producción (incluidos los costos de procesamiento) y el precio de venta final de las materias primas procesadas. Los dueños del capital se quedan con una parte del valor como ganancia, además de beneficios adicionales. La ganancia se obtiene a base del pago disminuido. Mientras el trabajador gana un salario, el propietario del capital recibe el beneficio de la labor del trabajador, el cual se reinvierte para obtener más utilidades, lo anterior también es aplicable cuando los trabajadores reciben salarios elevados, ya que este producirá ingresos mayores para la corporación de lo que se le paga. De manera que la ecuación se mantiene intacta, esto es, la utilidad se basa en el pago de menos del valor real de los trabajadores y los recursos. Lo cual sin lugar a dudas viene a ser explotación.
9. La transitoriedad. Las corporaciones existen más allá del tiempo y el espacio, ya que son creaciones que sólo existen en un papel. No mueren de causas naturales: sobreviven a sus propios creadores, esto significa que se llegan a heredar de generación en generación. Y no tienen ningún compromiso para con el lugar, los empleados y mucho menos los vecinos. Al no tener ningún código moral, ningún compromiso para con el lugar, y ninguna naturaleza física (una fábrica en alguna parte, a pesar de ser una entidad física, no constituye la corporación), la corporación puede reubicar la totalidad de sus operaciones en otro lugar a la primera señal de inconvenientes: trabajadores exigentes, impuestos muy altos, leyes que protegen el medio ambiente demasiado restrictivas.
10. La oposición a la naturaleza. Las corporaciones mismas y las sociedades anónimas están intrínsecamente comprometidas con la intervención en la alteración y la transformación de la naturaleza. Para las corporaciones que fabrican bienes de producción, la utilidad proviene de la transformación de materias primas a formas comercializables. Metales extraídos del suelo se convierten en automóviles. Los árboles se convierten en planchas de madera y luego en casas, muebles y productos de papel. El petróleo se convierte en energía. En todas esas actividades, un pedazo de naturaleza es extraído del lugar

donde pertenece y es procesado a una nueva forma. Así es que toda actividad manufacturera depende de la intervención en y la reorganización de la naturaleza. Después de que hayan usado todos los recursos naturales en una región del mundo, la corporación se muda a otra. Dicho proceso puede ser gradual y paulatino, pero en las sociedades capitalistas se acelera porque dichas sociedades y las corporaciones deben de crecer. Es parte intrínseca de su existencia la extracción de recursos naturales y su reprocesamiento a una velocidad mayor. Mientras tanto, la parte del ciclo consistente en el consumo también se acelera, ya que las corporaciones tienen un interés intrínseco en convencer a la gente de que los bienes de producción traen consigo la satisfacción. Modalidades de plenitud basadas en la autosuficiencia (la satisfacción interior, el bienestar derivado de la naturaleza o las relaciones humanas, una falta de deseo por la adquisición de la riqueza) son subversivas para las metas corporativas. Para sobredimensionar la producción, es decir, para transformar las materias primas en bienes de producción y luego en utilidades, el otro extremo del ciclo que es el consumo debe sobredimensionarse de modo similar. El efecto final es la depredación de la naturaleza.

11. La homogeneización. El pensamiento capitalista declara que la sociedad de los bienes de producción entrega mayor número de alternativas y diversidad que otras. Lo anterior significa alternativas de productos, alternativas dentro del mercado. Muchas marcas entre las cuales elegir. En realidad, sin embargo, las corporaciones tienen un interés en que todos nosotros vivamos nuestras vidas de un modo similar y que obtengamos nuestros placeres de las cosas que se compran. De esta manera la familia nuclear es una idea mucho mejor para la manutención de la sociedad corporativa consumista. Cada familia vive sola en una casa de familia única y tiene todas las mismas máquinas que cualquier otra familia del vecindario. Aunado a lo anterior, el fenómeno de la gente soltera ha resultado aún más atractivo que la familia nuclear, ya que cada persona es la duplicación de los patrones de consumo de una familia.

Como se puede apreciar las corporaciones solo existen para perpetuar sus propios intereses, nada ni nadie les interesa, la única cosa que los mueve es su ambición en busca de mayor capital y crecimiento corporativo, de no lograrlo se les considera incompetentes y no competitivas, lógicamente dicha situación las llevaría a la

quiebra y los grandes bancos como el Banco Mundial y el Fondo Monetario Internacional no financiarían sus proyectos. Por lo tanto difícilmente una empresa tendrá un verdadero interés en la ecología, las condiciones en que se encuentran sus instalaciones y por supuesto el bienestar de los trabajadores. Cambiar dichas condiciones necesariamente implicaría nuevas reformas sociales y económicas las cuales no se realizarán ya que afectaría de manera directa a los dueños del capital, que aunque ya tienen más que suficiente para vivir sin ningún tipo de preocupación económica están deseando y buscando llenar más sus arcas aún a costa de millones de personas que apenas pueden subsistir. Lógicamente este no es el lugar para plantear las diversas alternativas que se podrían adoptar para cambiar dicha situación, lo cierto es que existe la posibilidad real de generar un cambio económico, lamentablemente no se logra ya que se necesita una gran y constante unión de los trabajadores, y un sindicato que busque hacer valer y perpetuar mayores derechos y mejores condiciones laborales, así como un trato más justo y humano. En las circunstancias actuales es difícil generar mecanismos que aseguren la salud del trabajador, que disminuyan o eliminen la explotación a la que se encuentra sujeto y los elementos que lo atan a la empresa son cadenas que no se rompen fácilmente. Por ejemplo, los aumentos salariales, mejores prestaciones, seguro médico, etc., solo sirven para perpetuar el sistema, las condiciones reales que llevan a los trabajadores a sufrir accidentes laborales o desarrollar enfermedades como la fatiga sigue funcionando a su máxima capacidad, un crecimiento económico no conlleva necesariamente al mejoramiento de la salud, por el contrario; esta demostrado que entre más elevado sea el salario que se percibe mayor es el rendimiento y la ganancia que el trabajador debe brindar a la empresa. Por lo tanto, es claro que los cambios a realizar deben ser profundos, orientados a mejorar la vida del trabajador, no solo económicamente, más bien espiritualmente, darle un sentido más elevado que el solo adquirir productos en los centros comerciales, la visión del obrero debe transformarse, pero para ello se necesita mejorar el sistema económico, ya que esta claro que el capitalismo no ofrece las soluciones requeridas. Para ello la unión obrera es sumamente importante, un sindicato de trabajadores que busque el bienestar general, ya que solamente de esta manera el dueño del capital reestructurará el trabajo, finalmente es él quien determina las condiciones en que su personal labora. Por otra parte la medicina laboral no puede brindar las soluciones pertinentes con el medio que le rodea, por más avanzada que sea la tecnología y los

adelantos médicos no podrán subsanar las heridas de los trabajadores, ya que el fondo sigue siendo el mismo, por el contrario, conforme transcurre el tiempo la demanda sigue creciendo, solamente disminuye los dolores, ofrece prótesis para sustituir el miembro perdido, pero es incapaz de brindar una vida de calidad digna al trabajador en su centro de trabajo. Es por ello que a lo largo del siguiente capítulo se describen los Efectos Negativos de Tipo Psicológico, ya que son una manifestación directa de las condiciones a las que están sometidas millones de personas, así mismo se describe lo que se está realizando para tratarlas y en el mejor de los casos prevenirlas.

CAPITULO 3

LA FATIGA LABORAL DESDE UN MARCO CONCEPTUAL HOLISTA

**Hay una cosa sin forma pero completa
que existía antes que el cielo y la tierra;
Sin sonido, sin sustancia,
de nada depende, es inmutable,
todo lo impregna, es infalible.
Se la puede considerar la madre
de todo cuanto existe en el cielo.
No conozco su verdadero nombre;
la denomino Tao".
Tao te king**

3.1. La Construcción Corporal Del Hombre.

Nos encontramos en una sociedad sumamente competitiva, con constantes cambios tecnológicos y ambientales, los sistemas de creencias se están reformando a una velocidad que a nuestros abuelos sorprende, por lo tanto, la manera de percibir y concebir el mundo se esta transformando a cada minuto, la realidad se transmuta en muy poco tiempo, lo cual genera cambios drásticos en las formas de pensar, sentir y actuar. Lógicamente estos cambios mueven al individuo de una manera violenta, lo arrancan de su realidad y en ocasiones lo fuerzan a reestructurar su manera de vivir para no extinguirse en la sociedad. Cuales son entonces los mecanismos que se generan para soportar ese constante flujo de información que atraviesa literalmente todo cuanto toca, ya que sus efectos pueden ser devastadores en todos los ámbitos. En la actualidad se tiene que ser el mejor en todos los aspectos y a cualquier costo, se debe rendir al máximo, actualizarte en nuevas teorías, desechar creencias y reestructurar nueva información es fundamental, ya no basta con estudiar una carrera universitaria para conseguir un empleo, se tiene que tener conocimientos en otras áreas, programas de computo, lenguas, conocimientos generales, especialidades, etc. El manejo de la información es fundamental para llegar a conseguir éxito social, para ser alguien en la vida, un reconocimiento hueco, vacío, que no llena las expectativas de quienes tanto

luchan por tenerlo. Aunado a ello debes ocuparte de otras cuestiones como lo son la familia, la pareja, amigos, entretenimiento, cuidado personal, y muchas otras más. Dicho ir y venir enajena a las personas, las enferman, se saturan de actividades, objetos, emociones, proyectos, sueños, deseos, lo cual deja poco espacio para conocerse, entenderse y por lo tanto escucharse. La sociedad mal llamada moderna se está alejando de las cosas primordiales, como cuidarse, quererse, sembrar la compasión, la tolerancia.

A este respecto López (2002)¹ escribe: “...La muerte sentimental y la muerte de la alegría de vivir se hicieron una condición natural de los seres humanos; los suicidios se convierten en la única salida para huir de una angustia o una frustración; es una posibilidad de escapar del cuerpo; la evasión en la droga, el refugio en el médico, la automedicación, el abandono corporal, explotar el cuerpo en el sexo, en la gula, en la ignorancia, en lo banal de la vida, sólo permite construir algunas posibilidades que justifican las acciones de los seres humanos”.

Desde el momento en que se concibe un nuevo ser humano se le aprisiona en los deseos, las costumbres y creencias de una sociedad, los padres depositan en él sus aspiraciones, ambiciones, frustraciones y anhelos, de esta manera empieza a crecer con dogmas e ideales que no le pertenecen. La cultura en que habite lo moldeará y con base en ella creará su percepción del mundo, su manera de sentir y de relacionarse con sus semejantes. Ahora bien, en una sociedad en donde se perpetúan valores que se encaminan hacia la destrucción, no se puede esperar que ese sujeto haga diferentes las cosas con su cuerpo y sus semejantes. Se le nubla la vista y no puede percatarse de que existen otras opciones de relacionarse y expresarse, pero para ello se necesita trabajo corporal, López (2002)² lo explica de la siguiente manera: “... los pacientes tienen pocas posibilidades de salir de los procesos corporales que han construido por años, es decir, se necesita trabajar con y el cuerpo para abrir nuevos espacios de construcción corporal que permitan darle otro sentido a la existencia personal; eso significa trabajar con las emociones y los sentimientos, con el deseo de poder y el sentimiento de dominar y controlar a los otros, pues el cuerpo también es un espacio donde se guardan sentimientos nobles y no tanto, como resentimientos y envidias...”. Creo que el primer

¹ López, R. S. (2002). Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I. México: Plaza y Valdés.

² López, R. S. Lo corporal y lo psicosomático, reflexiones y aproximaciones II. México: Zendova.

paso hacia esa transformación es escuchar el vacío y el desencanto que produce la vida que se tiene, de ahí al sujeto se le abre la elección de continuar por el mismo rumbo o buscar otras alternativas más viables. Lo malo es que se quiere todo fácil, la ley del mínimo esfuerzo predomina, por eso es que son tan funcionales las pastillas que desaparecen el síntoma aunque la enfermedad siga latente. Como bien es señalado, se debe trabajar con el cuerpo, no es una batalla que se logre ganar en una semana o en un año, esta lucha es hasta la muerte y solo así tal vez se logre tener una muerte más digna, sin tanto sufrimiento y dolor, cuando llevo veinticuatro años destruyendome y agrediéndome es poco probable que en meses logre cambiar esa memoria corporal, el proceso es lento y acumulativo, poco a poco se transforma hasta encontrar un nuevo sentido a las cosas y en ese camino tengo la posibilidad de encontrarme y saber quién soy en verdad; no ser ni papá o mamá, no parecerme a los tíos o hermanos, entonces puedo señalarme en el espejo e identificar el rostro y poder decir ese soy yo. “La multiplicidad de formas y estilos de vida en la sociedad contemporánea es solo un planteamiento que pone a los individuos en una lógica de no participar en la construcción de la sociedad de manera intencionada; la despersonalización se instituye como un mecanismo ajeno al individuo, lo que le hace perder sentido de su individualidad. Somos víctimas de las circunstancias y no tenemos opciones para nuestras vidas; lo que nos asigna la familia y la sociedad es lo que hacemos; se asume como verdadero, eso resta posibilidades al sujeto de hacer su vida y su estilo personal de vivir. La pérdida de las opciones no sólo en el sentido social sino en el proceso de la elección individual se convierte en un fenómeno que no permite apropiarse del cuerpo, por tanto eso implica una distancia entre el cuerpo y la sociedad, lo que es un contrasentido al ser éste, el cuerpo, un producto histórico – social” (López, 2002)³.

Otro hecho trascendente para comprender como se mueve el cuerpo son las cuestiones que giran entorno a la “compra – venta” del cuerpo. Estamos invadidos por medios de información que certifican lo que es bueno para el cuerpo y lo que no lo es. De esta manera se busca un ideal de ser humano, lógicamente basado en reglas que solo destruyen y desarmonizan el interior de la persona, lo fragmenta, le hace creer que su ser es sucio, pecaminoso, deforme, le vende sueños de cambio, y le crea la ilusión de que la perfección se encuentra en un número determinado de talla, con grandes

³ López, op., cit.

músculos o senos grandes, en general se vende una idea del cuerpo, lucran con él. Llevados por la superstición y la ignorancia, los cuerpos se someten a operaciones brutales, lo deforman según lo que este en “moda” para sentirse bien consigo mismo. Se compran toneladas de maquillaje anualmente para esconder marcas, para resaltar rasgos, se someten a dietas y a largas jornadas de ejercicio que solo laceran y atrofian los músculos y tejidos. Si no se cumple con las características dictadas por el mercado se decae la autoestima, se desvaloriza, la gente no se cree capaz de recibir amor, ya que en el espejo solo observa deformidades creadas en la mente, ilusiones que aunque no son reales dañan el cuerpo como si lo fueran. La apariencia es el calificativo con el que se juzga a las personas, un olor agradable, prendas nuevas, una buena casa, un gran coche o una pareja atractiva resalta tu valor en lo social, por lo tanto lo que se es interiormente, emocionalmente, se olvida, no se cuida y por lo mismo no se cultiva. “El cuerpo humano, sometido por la sociedad de la industria y la competencia de ser primero en cualquier actividad, enfrenta la decadencia y el deterioro de la armonía en el interior de los individuos y parece que no existe ninguna relación entre lo que se hace y se produce en la sociedad del consumo del ser humano... La memoria corporal de los individuos cambió en la sociedad industrial, hizo que las necesidades de su cuerpo cambiaran. Este proceso se cruza con la idea del éxito y de la competencia, lo que hace que los seres humanos puedan destrozarse su cuerpo con la idea de que los tiempos de hoy son una posesión interior que se aleja de la necesidad de una cultura que engloba la intención de mantener el orden, la apariencia, dejando de lado la esencia de la vida. La muerte interior es la proyección de la muerte de los árboles, de la contaminación de los ríos, de la tierra; el desequilibrio está en el interior del cuerpo porque los estilos de vida han entrado en decadencia, sus implicaciones van más allá de la apariencia de una cultura de la decadencia o de las catástrofes, es la ruptura del círculo de la vida, de la herencia de una cultura que llega a su frontera, la crisis que se nos presenta se proyecta en esa infinita discusión de que si son o no son problemas graves lo que le acontecen al planeta y a los seres humanos” (López, 2002)⁴.

El camino no es sencillo, ya que enfrentarse a lo que somos y a lo que nos construye para reconocer esas partes que nos conforman requiere de valor y constancia, también es cierto que no somos los únicos en el camino, ya otras personas lo han recorrido, de esta

⁴ López, R. S. (2002) Historia del aire y otros olores en la ciudad de México, 1840-1900. México: CEAPAC.

manera los que estamos comenzando y los que tienen un trabajo corporal y espiritual más profundo muestran a partir de las actitudes y acciones con sus semejantes que se puede cambiar, que existen otras opciones porque “Conocer que la vida de los otros y nuestra, esta unida a los problemas de familia, hábitos alimenticios, odios, rencores y resentimientos; así como la imposibilidad y dificultad de expresar los sentimientos: cuesta mucho trabajo, a veces, decirle a alguien que lo queremos es un gran esfuerzo, que muchos no están dispuestos a culminar... sólo haremos lo que nosotros debemos hacer por los otros que se encuentran en la frontera del olvido y desde allí empezar a construir lo que deseamos se haga con otros grupos de trabajo, pero deseamos proponer sin destruir a nadie, sólo construir, creemos que a eso venimos” (López, 2002)⁵. De esta manera se abren otras opciones de vivir y sentir como la nobleza, la compasión, el agradecimiento, pocos son los que toman la oportunidad, pero, por algún lado se debe empezar.

3.2. Perspectiva Holista Y Concepción Del Ser Humano.

El ser humano siempre ha buscado responder a las preguntas fundamentales ¿quién soy?, ¿de donde vengo? y ¿hacia donde voy?, en esa larga búsqueda se ha enfrentado consigo mismo, no solo por el hecho de que para encontrar las respuestas que busca tiene que ahondar en el interior de sí, sino también porque algunos de los caminos que ha emprendido en su recorrido lo llevaron a callejones sin salida, lógicamente no se han encontrado respuestas universales, y difícilmente se tienen respuestas concretas a las preguntas y de haberlas no sirven para todos, ya que bien lo dice un dicho popular “cada cabeza es un mundo”, cada persona esta inmersa en una cultura, un proceso histórico y un modo de pensar diferente al de su vecino, por lo tanto las respuestas no son suficientes. Es por ello que se han buscado maneras de estudiar y comprender cada vez más a todos los organismos vivientes y su entorno. De tal forma que se crearon diversas ramas llamadas “científicas” para dar cuenta de complejas relaciones que nos conforman, de esta manera surge la Historia, Sociología, Medicina, Psicología, Filosofía, Biología, etc, cada una encargada de dar respuestas y ayudar a armar el gran rompecabezas llamado ser humano. Pero contrariamente a lo que se esperaba, estas se han ido alejando la una de la otra, poco a poco se perdió el punto en común, ahora cada

⁵ López, op., cit.

cual lucha por encontrar su verdad y refutar a las demás. Poco importa el ser humano, se le ha dejado de lado, ahora se buscan cosas diferentes como control, poder, dinero, globalización, lo cual solo hace que se alejen del camino original.

La psicología y la medicina es un claro ejemplo de ello, por un lado a la medicina se le dio la tarea de buscar mantener la salud del ser humano, para lograrlo se ha dedicado a indagar cada aspecto fisiológico, químico, y genético del cuerpo para tener un mapa claro de él y así poder afrontar los retos que se le presenten concernientes a la salud – enfermedad, para ello se subdividió y creo ramas especializadas, hay gente que estudia por separado el corazón, el hígado, los huesos, los tejidos, el cerebro, etc., y la lista podría seguir casi indefinidamente. Por lo tanto una persona se somete a rigurosos y diversos análisis con el fin de descubrir y entender su enfermedad, posteriormente el médico elige lo más conveniente para tratar a su paciente, desde realizar una operación para extraer o mutilar una parte del organismo hasta la prescripción de medicamentos por “n” cantidad de tiempo, lo cual dependiendo del cuerpo (que tan fuerte es, y la manera en que logra asimilar las sustancias tóxicas que se desprenden de los medicamentos) puede presentar secuelas con el mismo padecimiento o desarrollar algún otro, el cual no se tenía antes, lógicamente se vuelve a repetir el procedimiento y así sucesivamente hasta la muerte del paciente. Por otro lado, la medicina se deslindo del estudio de la mente, dicha tarea la retomo la psicología, pero al igual que ella se fragmento en múltiples corrientes, que si bien buscan cosas similares, sus métodos de estudio son muy diversos y los conceptos en que se fundamentan las teorías varían enormemente la una de la otra, por lo que la comprensión de la psique es aún limitada. Si la medicina y la psicología no logran articular sus propios conceptos, es aún más difícil para ambos concebir la relación existente entre soma y mente, si bien se entiende que realmente existe esa relación con las llamadas enfermedades psicosomáticas, aún no la explican del todo, la prueba esta en que los médicos no saben que hacer con un paciente psicosomático y su último recurso es el psicólogo, lo más sorprendente aún es que ni este último comprende totalmente dichos procesos, y esto le lleva más tiempo poder ayudar a su paciente.

Desde mi entender este problema radica en la fragmentación corporal, la superespecialización de la medicina no sirve para comprender los diversos mecanismos utilizados por el cuerpo para la somatización, y tampoco cuenta con las herramientas

necesarias para brindarle a ese cuerpo la alternativa de recuperarse, y aún esta muy lejos de lograr prevenir la enfermedad, lo cual significa que aún le falta mucho para cumplir sus promesas de bienestar en la población. A este respecto Dethlefsen y Dahlke (1989)⁶, escribe en su libro enfermedad como camino.

“...Ya para nadie es un secreto que la medicina académica ha perdido de vista al ser humano. La superspecialización y el análisis son los conceptos fundamentales en los que se basa la investigación, pero estos métodos, al tiempo que proporcionan un conocimiento del detalle más minucioso y preciso hace que el todo se diluya”.

“... Hasta ahora la actuación de la medicina responde sólo a criterios de funcionalidad y eficacia; la falta de un fondo le ha valido el calificativo de inhumana. Si bien esta inhumanidad se manifiesta en muchas situaciones concretas y externas, no es un defecto que pueda remediarse con simples modificaciones funcionales”.

De esta manera se puede decir que se necesita un cambio epistemológico profundo para dar cuenta de las demandas sociales que actualmente existen. Por su parte la psicología se encuentra perdida en un laberinto que ella misma se ha fabricado, de la misma manera, no encuentra las respuestas para aliviar las crisis emocionales que se presentan comúnmente en las sociedades industriales, conflictos familiares, de pareja, suicidios, adicciones, baja autoestima, etc. Las soluciones que se ofrecen solo sirven como parches emocionales, no tratan la raíz, después de un año de terapia las oportunidades de mejoría no son muchas y la gente regresa, se hacen adictas, necesitan de un asidero emocional, en ocasiones se cae en un círculo vicioso del cual es difícil salir ya que el terapeuta lo alimenta o no se percata de la situación. Las alternativas no son muchas, la gente sigue enfermándose, muriendo, su calidad de vida disminuye considerablemente y los responsables de levantarla no logran hacerlo, porque no modifican nada en absoluto, se siguen empeñando en hacer las cosas de la misma manera.

Afortunadamente existen otras opciones, personal de salud que trabaja desde otro marco conceptual, ya que se han dado cuenta que no sirve lo dicho por la medicina, profesionales que se empeñan en crear nuevas oportunidades para brindar alternativas

⁶ Dethlefsen, T. Y Dahlke, R. (1989)., La enfermedad como camino. Barcelona: Plaza & Janes .

de vivir mejor, como la perspectiva holista proveniente de la china antigua. Dicha teoría no es un concepto nuevo, viene aplicándose hace miles de años y sorprendentemente sigue dando resultados efectivos, usada principalmente por las culturas orientales en donde la manera de concebir el mundo y por ende la relación que tenían con el era diferente que en occidente. Dentro de este marco conceptual no se divide al ser humano en partes, tampoco se le trata de estudiar aisladamente, por el contrario, se le considera un ser integral, una parte del todo, del universo mismo, un pequeño microcosmos que esta sujeto a las mismas leyes que el macrocosmos, de esta manera no hay diferencia entre interior y exterior, por esas razones la armonía que se mantiene con el medio circundante es importante para el bienestar mental y corporal. López (2002)⁷ en *Lo corporal y lo psicósomático, reflexiones y aproximaciones I*, explica con mayor claridad este punto, indica que “la concepción del cuerpo que maneja la acupuntura está sostenida en la analogía con un microcosmos en armonía que, al ser violentado, produce desequilibrios energéticos en el cuerpo; el desequilibrio puede tener orígenes diversos que van desde los alimentos que se consumen, la forma en como se respira, el lugar donde se vive, el tipo de trabajo, las formas de expresar los sentimientos y cómo se vive la sexualidad entre otras cosas... La analogía con un microcosmos rompe con la idea atomizada, antropocéntrica, de desvincular al hombre del lugar donde vive y hacerle creer que hizo “su naturaleza” y es autónomo de los procesos del planeta. Esta ilusión sólo ha llevado a que los individuos tengan muchas dificultades para encontrar un lugar en el planeta, en su sociedad o algo más cercano: su vida. El no cultivar la relación con la naturaleza ha producido desequilibrios ecológicos y corporales que se expresan en una nueva complejidad razón –cuerpo de cuyo proceso han intentado dar cuenta las teorías occidentales”. Lógicamente bajo esta perspectiva no se trabaja de la misma manera con el paciente o el enfermo. Desde este punto de vista se busca equilibrar la energía corporal del sujeto, y lograr armonía dentro de él. A partir de hierbas, masaje, dieta y otros métodos tradicionales, tonifica la energía deficiente, elimina la excesiva, enfría la energía calurosa, calienta la fría, seca la humedad, humedece la sequedad, dispersa las energías malignas y cultiva las energías nutritivas (Reid, 1989)⁸. Se puede apreciar una gran diferencia entre los métodos antes expuestos, aunque sería tal vez injusto decir que una es mejor que la otra, ya que surgen en

⁷ López, op., cit.

⁸ Reid, D. (1989). *El tao de la salud, el sexo y la larga vida*. México: URANO.

contextos muy diferentes, es pertinente indicar que al menos la teoría holista da mejores resultados y sin secuelas de otro tipo, además a partir de su teoría un médico que la practique puede prevenir eficazmente la aparición de alguna enfermedad. Esto se debe a que la medicina china se desarrolló de manera independiente a la occidental, posee una filosofía tan diferente como sus fundamentos, y una teoría funcional del cuerpo que contrasta notablemente con nuestras creencias.

Es muy importante considerar la importancia que tiene el medio ambiente para la teoría holista, el cuerpo humano es un microcosmos, por lo tanto la manera en que yo altere mi ecosistema va a repercutir directamente en mi organismo. Es por eso que en las ciudades industrializadas existen más cuadros patológicos que en las zonas rurales, ya que en las primeras se ha dañado a veces de manera irreversible el medio ambiente, se han exterminado especies del lugar, y talado miles de hectáreas forestales, se pavimentan las calles, y los niveles de contaminación son muy altos, sin mencionar el ruido, el estrés, la inseguridad, entre muchas otras que al estar diariamente en contacto con un organismo lo desequilibra y finalmente lo enferma. Las personas de las urbes no se percatan de dichos procesos, viven su vida en constante agitación y no se dan el tiempo para estar con ellos mismos, para contemplarse, cuidarse, mejorar su dieta, apreciarse, etc., esto no les interesa, se mueven por el capital, la enajenación los impulsa, están tan ocupados por adquirir una mejor calidad de vida (económicamente y emocionalmente) que no se dan el tiempo que se requiere para cuidar su salud. No es de extrañar entonces que una persona presente fatiga emocional o fisiológica con la calidad de vida que lleva. Una vez roto el equilibrio, aparecen síntomas corporales que señalan dicho acontecer, pero a estas señales no se les presta atención, ni siquiera las percatan, solamente cuando brota alguna enfermedad que requiere de mayor atención es cuando deciden revisarse.

Para la medicina moderna esto es muy conveniente, ya que la gente busca deshacerse lo más pronto posible de las molestias que la aquejan, entonces resulta muy atractiva la idea de ingerir una píldora que desaparecerá las molestias y permitirá que la vida continúe “normalmente”, ya que adentrarse en un proceso como el que ofrece la medicina holista aunque más efectivo requiere de mayor tiempo, no es lo mismo inyectarse, a cambiar los hábitos alimenticios o estarse tomando un té antes de cada comida y mucho menos arreglar un problema emocional que se viene arrastrando y el

cual hemos decidido ignorar. Es una carga emocional intensa, no es de extrañar que el cuerpo se enferme, por estas razones la fatiga laboral se presenta con más intensidad, sus síntomas se agudizan y las relaciones que la mantienen se complejizan.

Al momento de ofrecer soluciones para mejorar la salud de los trabajadores, se deben de tomar en cuenta las diversas variables que influyen en el proceso salud – enfermedad, de esta manera el tratamiento tendrá mayor eficacia, muy pocos son los métodos que a partir de su marco teórico logra hacer dicho análisis, uno de ellos es el perteneciente a la teoría holista. La mayoría de los médicos no adoptan estas técnicas antiguas, ya que no son consideradas como científicas y las desacreditan. En este sentido, quién o que institución aprobaría dicha mención cuando pone en peligro demasiados intereses capitales de un número reducido de personas que controlan el monopolio, esta teoría no fue creada con la misma visión que se tiene en occidente, para los chinos no fue importante darle esa validez, ya que no es relevante, se busca que el paciente pueda mejorar su salud y elevar su calidad de vida, eso es lo trascendental. Como se ha comprobado que su método funciona con miles de personas, no se necesita más para confiar en lo que se hacía, los resultados hablan por si mismos. Lo que sucede con la llamada científicidad es buscar el reconocimiento y financiamiento de organizaciones lucrativas, la avaricia esta detrás de esas puertas y el lucro con la salud. Por lo tanto, los practicantes de la acupuntura (por ejemplo) han sido descalificados y llamados charlatanes, no se permite que se practique de manera abierta, esto se debe a que existe un gran monopolio que anualmente produce millones de dólares, sin contar a las compañías farmacéuticas que de igual manera lucran con la salud, lógicamente en una sociedad del consumo dichos valores difícilmente pueden ser removidos.

El objetivo de la teoría holista es mejorar cada aspecto de la vida del paciente, como por ejemplo su sexualidad, la alimentación, su trabajo, la diversión, su vida familiar, ejercicio, el contacto que mantiene con la naturaleza, etc. Como ya hice notar en el primer capítulo, lo anterior no se puede conseguir de la medicina superespecializada, en donde predomina el hermetismo y la frialdad, al médico no le interesa la alimentación del paciente al menos que este tenga una gastritis, ulcera, o sufra de estreñimiento, es difícil que en la revisión el doctor pregunte por la sexualidad del paciente como dato importante para entender un padecimiento que al parecer no tendría que ver. Esto tiene que ver con la visión de la persona, en la medicina se le estudia por partes, de otra

manera no se logra su comprensión, es por ello que le es difícil descifrar las dolencias de sus enfermos. La teoría holista por su parte no comete ese error, ve al sujeto como una unidad indisoluble, por lo tanto, cada aspecto de su vida es fundamental para comprender los padecimientos que pueda presentar el paciente.

Ahora bien, es importante señalar que comprender lo anterior y los métodos de tratamiento conlleva tiempo y de mucha preparación, normalmente se necesitan años de práctica y de un maestro que funja de guía en su preparación. Aunque existen libros en donde se tiene documentado lo que se necesita para empezar a practicar por ejemplo la acupuntura, no es recomendable, ya que de no tener a alguien que le oriente, puede confundirse o a mal interpretar los conceptos y aplicarlos erróneamente. Por lo tanto y al igual que los estudiantes de la medicina moderna, se requiere constancia, empeño y dedicación para poder llegar a ejercer con el suficiente conocimiento y la responsabilidad necesaria para no abusar de él.

3.3. La Relación Salud – Enfermedad

Si bien a lo largo de los capítulos de la presente tesis he mencionado las palabras salud o enfermedad para denotar procesos psicocorporales, ahora pretendo desarrollar más ampliamente dichos términos y lograr construir una idea de lo que comprendo sobre el tema para poder relacionarlo posteriormente con la piedra angular de este trabajo, el cual se relaciona con fatiga, enfermedad psicosomática y los conceptos relacionados con la teoría holista y los cinco elementos. Aunque no es difícil describir los conceptos de salud y enfermedad desde la medicina moderna, mi objetivo va un tanto diferente, ya que dichas definiciones no satisfacen las necesidades planteadas y por lo tanto no cubren con los requerimientos, retomaré las ideas expuestas por Thorward Dethlefsen y Rüdiger Dahlke en su libro la enfermedad como camino, ya que los postulados ahí expuestos concuerdan o se cruzan con lo antes expuesto.

El concepto de salud y enfermedad utilizado por la medicina moderna, no es sino un claro ejemplo de su lucha por cientifizarlo todo, al decir que una persona esta enferma rápidamente remite al médico, al cuerpo y a una serie de síntomas explícitos que presenta su paciente, ya sea temperatura, flujo nasal, pulso anormal, erupciones, alergias, trastornos motrices, etc., de esta manera pone tangiblemente un proceso

corporal y es más sencillo para él diagnosticarlo y tratarlo. A su vez la enfermedad al igual que la salud responden a la ley de causa – efecto, un paciente se enferma por estar expuesto a determinado estímulo que causa una deficiencia o ataca el sistema inmunológico, la consecuencia lógica de este proceso es que el cuerpo somatice. Por lo tanto, si se elimina la causa aunado con un tratamiento se esperaría que la persona mejorara y sanara. Si bien algunos procedimientos pueden ser así de simples, lo común es que dicho proceso varía de persona en persona. La respuesta más simple sería que las defensas de unos están más altas que las de otros, aunque hay quienes aseguran que es más complicado que eso y por lo tanto la manera de tratar un simple resfriado tiene otra lógica y por lo tanto el tratamiento es diferente. A mi parecer el proceso de enfermedad es diferente, ya que cuando la persona enferma es signo de que existe un desequilibrio, no solo corporal (que es donde se manifiesta) sino emocional y espiritual. “Enfermedad significa, pues, la pérdida de la armonía o, también, el trastorno de un orden hasta ahora equilibrado... Ahora bien, la pérdida de armonía se produce en la conciencia, en el plano de la información, y en el cuerpo solo se muestra. Por consiguiente, el cuerpo es vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia... si una persona sufre un desequilibrio en su conciencia, ello se manifestará en su cuerpo en forma de síntoma. Por lo tanto, es un error afirmar que el cuerpo esta enfermo, por más que el estado de enfermedad se manifieste en el cuerpo como síntoma...” (Dethlefsen y Dahlke, 1989)⁹. Esta breve idea da por completo otro significado de lo que es enfermedad y salud. La enfermedad como tal a nivel corporal no existe, lo que existen son los síntomas que no son más que el resultado de la enfermedad que se produce a nivel de la conciencia, a si mismo la salud sería determinada no por la ausencia del síntoma sino por el equilibrio de la conciencia.

Ahora bien, la conciencia no se encuentra localizada en alguna parte del cerebro humano, ni es un estado propio de él, más bien la conciencia es un estado corporal, en donde cada célula, órgano, y tejido, juega un papel fundamental para que dicha conciencia se mantenga equilibrada. ¿Que sucede por ejemplo con los llamados enfermos mentales?, a nivel corporal y energético son un desastre, están sumamente desequilibrados, la red de cooperación interna no funciona bien, y por lo tanto el cerebro

⁹ Dethlefsen y Dahlke, op., cit.

no es la excepción. A este respecto Durán (2002)¹⁰ señala: “Nuestra sociedad ha favorecido la racionalidad sobre la intuición. Históricamente, el positivismo, más que ninguna otra corriente filosófica, puso un fuerte énfasis en ello dentro de la investigación de las ciencias sociales, como todos ya sabemos. Históricamente, también, la sensibilidad femenina de la intuición ha sido descalificada por la sociedad y los científicos. Para nosotros el cuerpo constituye una fuente de energía armónica cuando se encuentra equilibrada en su flujo de alimentación a cada órgano y al cerebro. Es, por lo tanto, el vehículo para que estas dos categorías, racionalidad e intuición, se alternen en la construcción del conocimiento. Conocemos mejor el equilibrio entre izquierdo y derecho, incluye al cuerpo y al cerebro, porque en los últimos estudios sobre cognición, correspondientes a la teoría de Santiago, se ha establecido que el cerebro no es necesario para la existencia de la mente, es sólo la estructura específica a través de la cual este proceso opera. Dicha teoría expone que una bacteria o una planta no tienen cerebro, pero tienen mente, las células del cuerpo poseen memoria. De acuerdo a esta visión la mente “no es una cosa, sino un proceso: el proceso mismo de la vida”. En este sentido se abren nuevas posibilidades de comprender al cuerpo, el nuevo concepto de cognición resulta mucho más amplio que el de pensamiento, ya que incluye tres aspectos a la vez: percepción-emoción-acción, todo el proceso vital de un ser humano que se despliega en una acción corporeizada”.

Esta idea puede dar un mayor sentido a lo que se está exponiendo en el presente apartado, la relación salud – enfermedad existe en otro plano que no es el corpóreo, más bien en el se manifiestan los desequilibrios generados por maltratos, descuidos, mala alimentación, etc., en forma de síntoma. De esta manera también es erróneo decir que una persona sufre de varias enfermedades, ya que enfermedad solo hay una, lo que si puede haber son síntomas. Ahora bien, para devolver el equilibrio al cuerpo hace falta buscar la raíz del problema, se debe de eliminar la causa que lo genera, por lo tanto tenemos que ir más allá. Lógicamente en el síntoma se encuentra la clave, ya que contiene información vital del desequilibrio interno, de la pérdida del orden o la armonía de la conciencia, informa de que falta algo, o más precisamente al paciente le falta algo, desde luego dicha información contiene otro tipo de lenguaje que es de orden psicosomático, el cuerpo habla a través de él. Siguiendo esta lógica entonces es un error

¹⁰ Duran, A. N. D. (2002). “Incorporación de la intuición por medio del cuerpo”. En: López, R. S. (2002). Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I. México: Plaza y Valdés.

recetar fármacos, ya que solamente se escondería el síntoma, no es de extrañar que tiempo después aparezca en otra parte, ya sea de la misma intensidad o transmutado en algo diferente. No hay que olvidar que la raíz del problema sigue siendo la misma, el cuerpo busca la manera de comunicarse, ya que por naturaleza existe un instinto de sobrevivencia el cual trata de alertar de lo que ocurre interiormente. Por eso mismo, insisto en que el cuerpo no es solamente órganos, tejidos y reacciones químicas, existen procesos muy complejos que la medicina moderna aún no logra descifrar.

“...Entender que un paciente es mas que la suma de sus partes, no sólo huesos, tejidos o músculos, crecimiento, estado educativo o traumático, alimentación, nivel patológico o funcional. Lo primero es pensar que es lo que se quiere hacer con ese cuerpo, pensamos en él como un libro porque es en realidad un documento, un documento vivo. Su lectura debe ir más allá de lo que se ve, pues cada uno tiene un tiempo distinto al nuestro; se debe hacer una observación más profunda que nos permita llegar a un plano más hondo. La unidad del cuerpo no es como nos enseña la medicina tradicional, una fragmentación del cuerpo donde hay una especialidad para cada parte, pensando en el todo como una complicada máquina a la que a veces le fallo algo. La división provoca la pérdida de la causa real de la enfermedad promoviendo que cada especialista busque su propia causa a nivel orgánico, olvidando otras posibilidades; como son la vida laboral, familiar, afectiva y emocional, donde la construcción del cuerpo empieza en la mente, de ahí que la gran mayoría de las enfermedades tengan un origen psicosomático. ¿Por dónde empezar entonces a abordar ese todo que es el cuerpo? ¿Qué es aquello en lo que podemos trabajar? Entendí a través de mi propio cuerpo que en él se encuentran corrientes de energía presentes desde el nacimiento, que si no se nutren y ejercitan se debilitan o deterioran. Un cuerpo con energía se compone de una vida emocional, sexual, con proyectos, alimentación y un descanso adecuados” (Chávez, 1997)¹¹.

A diferencia de la medicina moderna, los métodos tradicionales usados para restablecer el equilibrio de la persona y devolver la salud son: la acupuntura, el masaje, moxa, ventosa, herbolaria, alimentación, auriculoterapia, ejercicios de respiración, entre otros. Ya que la enfermedad se debe al desequilibrio de la energía en este caso yin - yang, todos los métodos de tratamiento deben de ir dirigidos a corregir dicho desequilibrio. En

¹¹ Chávez, P. (1997). “Lo lúdico de la epistemología”. En: López, R. S. (1997). **Zen, acupuntura y psicología**. México: CEAPAC, Plaza y Valdez.

el tratamiento acupuntural existen procedimientos de selección de puntos del lado derecho para tratar trastornos del lado izquierdo y viceversa; o de selección de puntos de la parte inferior del cuerpo para tratar trastornos de la parte superior. Todas estas técnicas se basan en un concepto; el cuerpo es un todo, y su propósito es recobrar armónicamente la relación entre yin y yang y promover la circulación de qi y sangre (Zhang y Zheng, 2002)¹². Mientras que la medicina occidental emplea la tecnología como arma para luchar contra las fuerzas de la naturaleza que intervienen en los síntomas presentados en los humanos, la medicina china procura armonizar y desviar las energías malignas a fin de volver a equilibrar y poner a punto todo el organismo humano. Sin prisa, estos métodos devuelven al organismo humano su estado de equilibrio, eliminando los síntomas que surgen, inevitablemente, cuando las energías humanas pierden el equilibrio interno y la armonía con las fuerzas ambientales del cielo y la tierra (Reid, 1999)¹³.

La medicina tradicional china considera que la principal causa para que ocurra un desequilibrio son los factores patógenos como el viento, frío, calor, humedad, sequedad, en condiciones de exceso que van más allá de la adaptabilidad del sujeto. Como ya se menciono, en la teoría de los cinco elementos influyen más factores que pueden romper la red de cooperación interna del organismo humano, en este caso a cada elemento también le corresponde una estación del año, así la madera es primavera, el fuego verano, la tierra verano tardío, el metal otoño y el agua invierno. Por esta razón es que un clima desequilibrado inevitablemente traerá consecuencias al organismo, la razón es muy sencilla, se produce un exceso o deficiencia en un elemento y cambia la relación energética de intergeneración a interdominancia. Es por ello que los médicos chinos examinan la condición de la persona a partir del clima que esta presente, al igual que la comida, las emociones, el exceso o deficiencia de un elemento y de un órgano. De esta manera se busca encontrar lo que falta o sobra en la vida del paciente y organizarlo nuevamente. También cabe mencionar que actualmente y por las condiciones de vida que se generan en las grandes urbes, las personas sufren de problemas más de índole existencial o espiritual, lo cual deteriora el flujo normal del qi. Este tipo de dolencia (si es que se le puede llamar así), es complicada, ya que encierra todo un sistema de valores

¹² Zhang, J. Y Zheng, Jing. (2002). Fundamentos de acupuntura y moxibustión de china. México: Berbera.

¹³ Reid, D. (1999). Medicina tradicional china. Una introducción a los aspectos fundamentales de este antiguo conocimiento. México: URANO.

y creencias que la persona tiene arraigadas, cambiarlo no es sencillo y tampoco existe un método preciso para llegar a él, pero se sabe que debe realizarse ejercicios que vayan encaminados al conocimiento interno, y se debe empezar a cultivar más la comprensión, la tolerancia y el amor por el prójimo, lo cual no es fácil para alguien que es altamente competitivo.

Finalmente lo que se busca es lograr que el individuo mejore su calidad de vida, desde lo que come hasta lo que excreta, lo cual no se puede lograr con un método reduccionista, se necesita que el sujeto aprenda a expresar sus emociones abiertamente y que no lo dominen, realizar actividades por gusto, cuidar la naturaleza, darle significado a la vida, lo cual no se logra con una pastilla o una operación, solamente tratando de conciliar toda su vida podrá haber cambios, de otra manera se obtendrán los mismos resultados, sin avances. No es conveniente enfrascarse en polémica y debates absurdos de si lo que se hace es científico o no, lo primordial es que de resultados, que la gente se sienta mejor, escuchada, comprendida, ya que con eso se logran avances significativos, si los tratamientos funcionan, entonces no hay que discutir, el camino es diferente al de la medicina moderna, ellos seguirán haciendo bien lo que saben y los que consideren que eso no es suficiente buscaran nuevas formas de mirar al cuerpo. Para nosotros lo importante es partir de una explicación distinta en donde el cuerpo no es fragmentado sino observado y descrito a partir de la totalidad e integrarlo a la relación del Yin – Yang.

3.4. La Teoría Del Yin Y El Yang

Antes de comenzar a hablar sobre lo que significa la teoría de los cinco elementos y su aplicación, es importante mencionar algunos conceptos sobre su origen y en especial sobre la acupuntura. La acupuntura data de más de 2000 años, la manera de proceder a partir de ella conlleva toda una teoría milenaria, se encuentra fundamentada en la creencia de la energía corporal, esto significa que existe una energía llamada “qi” que recorre todo nuestro cuerpo que no es la sangre, y la influencia del yin y el yang. En su libro *Historia del aire y otros olores en la ciudad de México 1840 – 1900*, López (2002)¹⁴ menciona que la energía del ser humano se compone básicamente de dos tipos:

¹⁴ López, op., cit.

el qi genético, que es la energía que nos heredan nuestros padres y el qi adquirido, que vendría siendo la energía que tomamos de los alimentos, el sol, el agua, y la relación que se establece con la naturaleza inmediata en donde se vive. El primero de los dos empieza a disipar la energía en el mismo instante del nacimiento, ya que antes la madre suministraba de todas las necesidades del sujeto y no hay necesidad de que se utilice dicha energía. Una vez nacido la regulación del desgaste del qi genético determina la duración de su vida, pero al igual que el qi adquirido, este se puede cultivar y alimentar por medio de la respiración, la dieta, la vida sexual regulada y otras disciplinas taoistas que tienden a restaurar o a almacenar más cantidad de qi y por lo tanto se puede prolongar la vida (Reid, 1989)¹⁵. A este respecto también se debe mencionar que una sana alimentación y la buena respiración contribuyen a que el qi adquirido sea mayor, por lo tanto, si se tiene una buena dosis de qi adquirido el cuerpo no tendrá la necesidad de tomar qi genético, de esta manera también se protege y promueve la duración de la vida. El sistema energético humano está sometido a la influencia de diversos tipos de energía ambiental, especialmente a las condiciones meteorológicas, que los chinos denominaban la energía celeste “tian qi”. El hombre y los demás seres vivos se hallan entre el polo Yang positivo del cielo y el polo Yin negativo de la tierra y la energía celeste del clima pasa a través del sistema energético humano del mismo modo que la electricidad circula por un conductor. Por lo tanto para cumplir su función, el qi necesita un poderoso campo eléctrico que lo impulse, lo cual solo se logra a partir de la relación existente entre Yin y Yang.

El significado original del idiograma chino que representa el yin es el de la ladera umbría de la colina. Representa la oscuridad y la pasividad, y se asocia con las cualidades de receptividad, flexibilidad, blandura y contracción. Se mueve hacia abajo y hacia adentro, y sus símbolos principales son la mujer, el agua y la tierra. Yang significa la solana o ladera soleada de la colina, representa la luz y la actividad, se asocia con la resistencia, la dureza y la expansión, se mueve naturalmente hacia arriba y hacia fuera, y sus símbolos son el hombre, el fuego y el cielo (Reid, 1989)¹⁶. La teoría del Yin – Yang sostiene que todo fenómeno o cosa en el universo conlleva dos aspectos opuestos los cuales son: yin y yang, estos se hallan a su vez en contradicción y en interdependencia, lo cual significa que dependen mutuamente para existir y a su vez se

¹⁵ Reid, op., cit.

¹⁶ Reid, op., cit.

repelen para complementarse. La relación entre yin y yang es la ley universal del mundo material, principio y razón de la existencia de millones de cosas y la causa primordial de la separación y desaparición de muchas otras. La teoría del yin yang se compone principalmente de los principios de oposición, interdependencia, crecimiento y decrecimiento e intertransformación de los mismos (Zhang y Zheng, 2002)¹⁷. Estas relaciones son ampliamente usadas en la medicina tradicional china para explicar la fisiología y patología del cuerpo humano y sirven de guía para el diagnóstico y tratamiento del trabajo clínico.

La oposición entre yin y yang generaliza la contradicción y lucha entre dos fuerzas opuestas dentro de una cosa o de un fenómeno para mantener el equilibrio de éste. La relación de interdependencia entre ambos significa que cada uno de los dos aspectos es una condición para la existencia del otro y que ninguno de ellos puede existir aisladamente. Por ejemplo, sin día no hay noche, sin inhalación, no hay exhalación, de esto se puede ver que yin y yang se mantienen a la vez en oposición, en intergeneración y en interdependencia. La existencia de uno depende de la del otro, y al mismo tiempo se opone el uno al otro en una entidad única. El cambio y movimiento de una cosa se deben no solamente a la oposición y al conflicto entre yin y yang sino también a su relación de interdependencia y apoyo mutuo. Decrecer implica perder o debilitar y crecer implica ganar o reforzar. Estos dos aspectos del yin yang dentro de una cosa no son estáticos sino dinámicos permanentes. El decrecimiento o crecimiento de cualquiera de los dos afecta inevitablemente el cambio de yang o yin por la relación de interposición e interdominancia de ambos. Por ejemplo, el crecimiento de yin conduce al decrecimiento de yang, y a la inversa. Las actividades funcionales del cuerpo humano requieren una cierta cantidad de nutrientes, ejemplificando así el proceso de decrecimiento del yin y crecimiento de yang, mientras que la formación y el almacenamiento de sustancias nutritivas dependen de las actividades funcionales y debilitan la energía funcional produciendo un aumento del yin y un decrecimiento del yang. Pero este mutuo decrecimiento – crecimiento es imposible que se mantenga en una posición de equilibrio absoluto. En condiciones normales se consigue un balance relativo, en condiciones anormales predominará alguno de los dos. La intertransformación del yin y yang es la ley universal que gobierna el desarrollo y el

¹⁷ Zhang y Zheng, op., cit.

cambio de las cosas. Por ejemplo, la primavera comienza con su calor cuando el frío del invierno llega a su máximo; el fresco del otoño llega cuando el calor del verano está a su máximo. Lo mismo pasa en la transformación de la naturaleza de la enfermedad. Un enfermo que ha sufrido una crisis de fiebre aguda posteriormente presenta un descenso de la temperatura global, palidez, extremidades frías, pulso débil y filiforme. Esto indica que la enfermedad del paciente se ha transformado del yang al yin y el método para tratarlo debe variar según dichos cambios (Zhang y Zheng, 2002)¹⁸.

A su vez, el cuerpo está dividido en yin y yang, lo cual no significa que pertenezca solo a uno o al otro, ya que dentro de yin existe yang y dentro de yang está yin. De esta manera si se divide por una línea invisible el cuerpo humano que lo parta justo a la mitad pasando por los genitales, el ombligo, la nariz, en medio de las cejas, tendríamos que la mitad derecha pertenece a yang, masculino y calor, por el contrario el lado izquierdo es yin, femenino y es frío, pero a su vez el lado derecho contiene yin y el lado izquierdo yang. Por otro lado esta división se puede observar en el cerebro, el hemisferio izquierdo vendría siendo yang y el hemisferio derecho sería yin, recordemos que las funciones del lado izquierdo del cuerpo las controla el hemisferio derecho y a la inversa. Por lo tanto, el hemisferio izquierdo podría denominarse el hemisferio verbal pues es el encargado de la lógica y la estructura del lenguaje, de la lectura y escritura. Descifra analítica y racionalmente todos los estímulos de estas áreas. Es decir, piensa de manera digital. Es también el encargado del cálculo y la numeración y la noción del tiempo. En el hemisferio derecho encontramos todas las facultades opuestas: en lugar de capacidad analítica, permite la visión en conjunto de ideas, funciones y estructuras complejas. Esta mitad cerebral permite concebir un todo partiendo de una pequeña parte. Al parecer, debemos también a este hemisferio la facultad de concepción y estructuración de elementos lógicos (conceptos superiores y abstracciones) que no existen en la realidad. En el lóbulo derecho encontramos únicamente formas orales arcaicas que no se rigen por la sintaxis sino por esquemas de sonidos y asociaciones. Aquí reside también el pensamiento analógico y el arte de utilizar los símbolos. El hemisferio derecho genera también las fantasías y los sueños de la imaginación y desconoce la noción del tiempo que posee el hemisferio izquierdo (Dethlefsen y Dahlke, 1989)¹⁹.

¹⁸ Zhang y Zheng, op., cit.

¹⁹ Dethlefsen y Dahlke, op., cit.

Según la actividad del individuo, domina en él uno u otro hemisferio. El pensamiento lógico, la lectura, la escritura y el cálculo exigen el predominio del hemisferio izquierdo, mientras que para escuchar música, soñar, imaginar y meditar se utiliza preferentemente el hemisferio derecho. Independientemente del predominio de un hemisferio concreto, el individuo dispone también de información del hemisferio subordinado, ya que a través del cuerpo calloso se produce un activo intercambio de datos.

Ahora bien, existen canales o meridianos a lo largo del cuerpo por los cuales viaja la energía en todo el organismo para conectarse con los órganos internos y externamente con los tejidos, de esta manera es como se logra conectar el exterior con el interior a través de los canales. Es su función de los canales transportar el qi y la sangre, calentar y nutrir los tejidos y conectar a todo el cuerpo de manera que se mantenga completa la estructura y se coordinen los diversos órganos llamados Zang – Fu o también conocidos como los órganos tesoro y los órganos taller, los Zang son el Hígado, Corazón, Bazo, Pulmón y Riñón, los cuales tienen la función de guardar y administrar el qi genético, por otro lado los Fu tienen la capacidad de recolectar el qi adquirido y son la Vesícula Biliar, Intestino Delgado, Estómago, Intestino Grueso y Vejiga, cada uno de los órganos tanto los Zang como los Fu tienen su propio canal, los cuales se conectan en el interior del organismo. Es sumamente importante remarcar que dichos canales están en todas las personas y son de gran importancia para el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades a partir de la teoría de los cinco elementos y el tratamiento con acupuntura, moxa y ventosas. Cabe mencionar de manera general que los meridianos se pueden dañar o atrofiar, lo cual ocasionaría diversos cuadros somáticos, lo anterior dependería del tipo de meridiano que se dañó y la zona atrofiada, de suceder lo anterior rompería con la red de armonía y cooperación existente y al no corregir o detener el proceso aparecerían cuadros degenerativos en la persona que se encuentre en dicho estado. Existen doce meridianos principales, cada uno de ellos asociado con los órganos vitales antes mencionados, más dos meridianos denominados Pericardio y Constricto de Corazón o también conocidos como Pericardio y Sanjiao respectivamente, además de los canales Du y Ren que vendrían siendo extras. La terapia por acupuntura manipula la energía vital por medio de la red de meridianos del cuerpo para conseguir dos efectos en dicho movimiento; tonificar o dispersar. La tonificación se produce cuando existe una

deficiencia en alguna región u órgano, esto se logra mandando energía por medio de la aguja ya sea suministrando o moviendo la que se tiene en el organismo, mientras que la dispersión hace que se desbloquee la energía que haya en exceso dentro de alguna área estancada. La estimulación se logra insertando finas agujas en los puntos vitales adecuados situados sobre los meridianos de energía, quemando moxas sobre los mismos o aplicando una fuerte presión digital sobre los mismos.

La mayoría de los médicos occidentales sigue identificando los meridianos con los nervios o los vasos sanguíneos, aunque es bien sabido por los chinos que es errónea dicha afirmación. La técnica habla por sí sola; cuando se inserta correctamente la aguja en el punto apropiado, no brota ni una gota de sangre y el paciente no siente dolor alguno. Por el contrario si se clava la aguja en un vaso sanguíneo o en algún nervio, de inmediato brota la sangre o se perciben dolores agudos, de modo que algunas de las opiniones occidentales sobre la acupuntura están fundamentadas erróneamente (Reid, 1989)²⁰.

La acupuntura es un método muy eficaz, cuando se utiliza adecuadamente logra equilibrar la energía yin yang del cuerpo, lo cual conllevaría a una notable mejoría en la salud de cualquier persona. Pero, para lograrlo el acupuntor debe entender que el cuerpo es un microcosmos y cualquier alteración que le suceda afectará internamente, tal como sucede con el macrocosmos, se ha observado que la deforestación, la contaminación, el calentamiento global, etc., conllevan cambios a nivel climático, no solo en las áreas afectadas sino en otras partes del mundo, del mismo modo ese desequilibrio en el ambiente afecta de manera directa los organismos vivos que se encuentran en contacto con el, incluyendo por supuesto al hombre. Esto se debe a que las relaciones complementarias del yin y del yang impregnan todo el infinito universo, y las diversas conexiones antes descritas proporcionan la fuerza necesaria para cualquier cambio o movimiento. Dentro del cuerpo no es la excepción, existen diez órganos vitales que están agrupados en cinco pares los cuales están divididos en un órgano yin macizo (zang u órgano tesoro) y un órgano yang hueco (fu u órgano taller). Los órganos yin son más vitales que los yang, y su perturbación ocasiona daños más graves en la salud. De

²⁰ Reid, op., cit.

esta manera cada órgano no está arbitrariamente el uno con el otro, más bien los unen conexiones funcionales concretas, Reid (1989)²¹ lo explica de la siguiente manera.

Corazón. Es llamado el Jefe de los Organos Vitales, el corazón regula a los demás órganos por medio del control de la circulación sanguínea. Alberga el espíritu y rige los estados de ánimo y la claridad mental. El estado de la energía cardíaca se refleja en el color del rostro y la lengua: un rojo oscuro indica exceso, por el contrario un gris opaco es deficiencia. El corazón está emparejado con el intestino delgado, que separa los subproductos de la digestión en puros e impuros, controla la relación entre excrementos sólidos y líquidos y absorbe los nutrientes, que posteriormente envía al corazón para que éste los distribuya por todo el cuerpo.

Hígado. El hígado almacena y enriquece la sangre, y regula la cantidad enviada al torrente sanguíneo para la circulación en general. “Cuando el hombre se mueve, la sangre se mueve; cuando el hombre está quieto, la sangre retorna al hígado”, esto es lo que indica el libro clásico del Emperador Amarillo. Esta afirmación coincide perfectamente con el hecho de que en los períodos de descanso, sobre todo en tiempos de frío, de un 30 a un 50 por ciento del volumen total de la sangre permanece acumulada en el hígado y en el páncreas. Durante el sueño la sangre se fortalece en el hígado para ser usada posteriormente por el resto del cuerpo en cualquier actividad. El hígado alberga el alma humana, como se refleja en el término chino *hsin-gan* (corazón e hígado), que se traduce como “cariño o querido”. El corazón y el hígado albergan nuestras características más específicamente humanas. El hígado es la sede metabólica del organismo y por tanto el responsable más directo de la vitalidad y el bienestar general de la persona. Las afecciones del hígado se reflejan en los ojos, en las uñas de las manos y los pies y en los músculos. El compañero yang del hígado es la vesícula biliar.

Páncreas. El páncreas controla la producción de las enzimas vitales necesarias para la digestión y el metabolismo. Esta función lo relaciona con su compañero yang el estómago. Si el páncreas deja de producir enzimas suficientes, el proceso digestivo se estanca, con lo que los alimentos se fermentan y pudren en el estómago en vez de ser

²¹ Reid, op., cit.

digeridos. El páncreas controla la racionalidad del ser humano; sus perturbaciones se reflejan en la demarcación de la piel, carne y extremidades, escaso tono muscular, fatiga crónica, dificultades digestivas e incapacidad para concentrarse.

Pulmones. Los pulmones controlan el qi, declaran los textos de medicina china. Puesto que qi significa tanto aliento como energía, los pulmones gobiernan la respiración y la circulación de la energía. Cuando el aliento es deficiente, también lo es la energía. Los pulmones, yin, están relacionados con el intestino grueso yang. Las afecciones pulmonares se reflejan en la piel, hecho bien conocido por la medicina occidental, pues la piel es en sí un órgano respiratorio, y tanto los pulmones como el intestino grueso son en realidad extensiones internas de la piel, una desde arriba, la otra desde abajo. La neumonía y otras enfermedades respiratorias graves suelen presentarse con estreñimiento, y el estreñimiento puede causar opresión y malestar en el pecho.

Riñones. Los riñones controlan el agua. El exceso de agua y otros líquidos de desecho son enviados a los riñones y convertidos en orina, que posteriormente pasa a la vejiga para ser excretada. Así la vejiga está funcionalmente relacionada con los riñones, como órgano yang hueco. Los riñones reciben la denominación de la puerta de la vida porque son los que controlan el equilibrio de la energía. Los riñones son los principales equilibradores del yin y el yang en el organismo humano. Albergan el atributo de la fuerza de voluntad y controla la médula ósea, el lomo y las regiones sacra y lumbar. Sus perturbaciones suelen traducirse en dolores de la parte baja de la espalda e incapacidad para enderezar la columna. Están estrechamente relacionados con la corteza suprarrenal (glándulas suprarrenales), que los envuelve y segrega a la corriente sanguínea cortisona, adrenalina, y hormonas sexuales esenciales. Los riñones y glándulas relacionados controlan las funciones y potencia sexual.

El yin y el yang se manifiestan en todo lo visible, ya sea a escala grande o pequeña. En el cuerpo humano, yin controla las superficies internas, las regiones inferiores y la parte delantera, tanto en el cuerpo como en su conjunto como en cada órgano individual, mientras que yang rige las superficies externas, las regiones superiores y las partes posteriores. Yin controla la sangre, yang gobierna la energía. Los instintos innatos pertenecen a yin, las habilidades adquiridas a yang, yin descende, yang asciende. Comer es una actividad nutritiva yin, mientras que beber alcohol es una actividad

depletina yang. En la respiración, inhalar es yin exhalar es yang. En el ciclo de las estaciones, el fresco otoño y el frío invierno pertenecen a yin, mientras que la tibia primavera y el caluroso verano pertenecen a yang (Reid, 1989)²². La lista puede seguir indefinidamente, pero la regla es la misma; nada existe ni actúa si no es a causa de estas dos fuerzas que lo gobiernan todo, desde la enfermedad hasta los fenómenos naturales se deben a un desequilibrio de alguna de estas dos fuerzas. La fatiga laboral no es la excepción, existe un desequilibrio tanto interno como externo, no hay armonía yin yang en los centros de trabajo lo cual repercute directamente en la salud. Los ambientes no están diseñados para preservar un equilibrio, normalmente se encuentra exceso de yin o yang y por consiguiente deficiencia de su contrario. Predomina el calor sobre el frío, la sequedad con la humedad, el esfuerzo sobre el descanso, los ambientes artificiales sobre los naturales, etc., aunado a la mala alimentación, el mal manejo de emociones y el incremento del sentido de competencia. Desde este punto de vista, no se puede esperar que una persona mantenga su salud por tiempos prolongados, lógicamente procesos degenerativos se desarrollan y el cuerpo no tiene los medios para defenderse en las circunstancias ya descritas. Hay que generar cambios si se quiere recobrar un estado de plenitud y equilibrio, mientras no se comprenda esto, la medicina moderna no podrá sanar y prevenir las dolencias de los trabajadores.

3.5. Teoría De Los Cinco Elementos.

La teoría de los cinco elementos sostiene que la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son los elementos básicos que constituyen el mundo material. Entre ellos existen diversas relaciones creadoras e inhibidoras, lo cual determina su constante estado de cambio y movimiento. Mediante esta teoría se explica principalmente la relación de intergeneración primogenia o origen, interdominancia y contradominancia. La medicina tradicional china usa esta teoría para clasificar en diversas categorías los fenómenos naturales, la mayoría de los órganos, tejidos y emociones humanas e interpreta las relaciones fisiopatológicas del cuerpo humano y el medio ambiente natural, aplicando a cada uno de estos procesos las leyes antes mencionadas.

²² Reid, op., cit.

El hombre vive en la naturaleza, de esta manera los cambios climáticos influyen considerablemente en sus actividades fisiológicas, lo cual es un hecho que muestra la dependencia del hombre hacia el medio ambiente así como la propia adaptabilidad de su organismo. De esta manera queda clara la interdependencia del hombre y la naturaleza. Partiendo de esta consideración, la medicina tradicional china relaciona lógicamente la fisiología, la patología de los órganos zang, los órganos fu y la correlación entre hombre y medio ambiente (Zhang y Zheng, 2002)²³. Estos factores son clasificados en cinco categorías tomando los cinco elementos como base. Dichas relaciones quedan más claras en la Tabla 1, en donde se puede apreciar cada elemento con la unión de factores internos y externos, dando la relación de microcosmo – macrocosmo, donde lo uno depende del otro para una optima armonía.

Tabla1. Las cinco categorías de las cosas clasificadas de acuerdo a los cinco elementos.

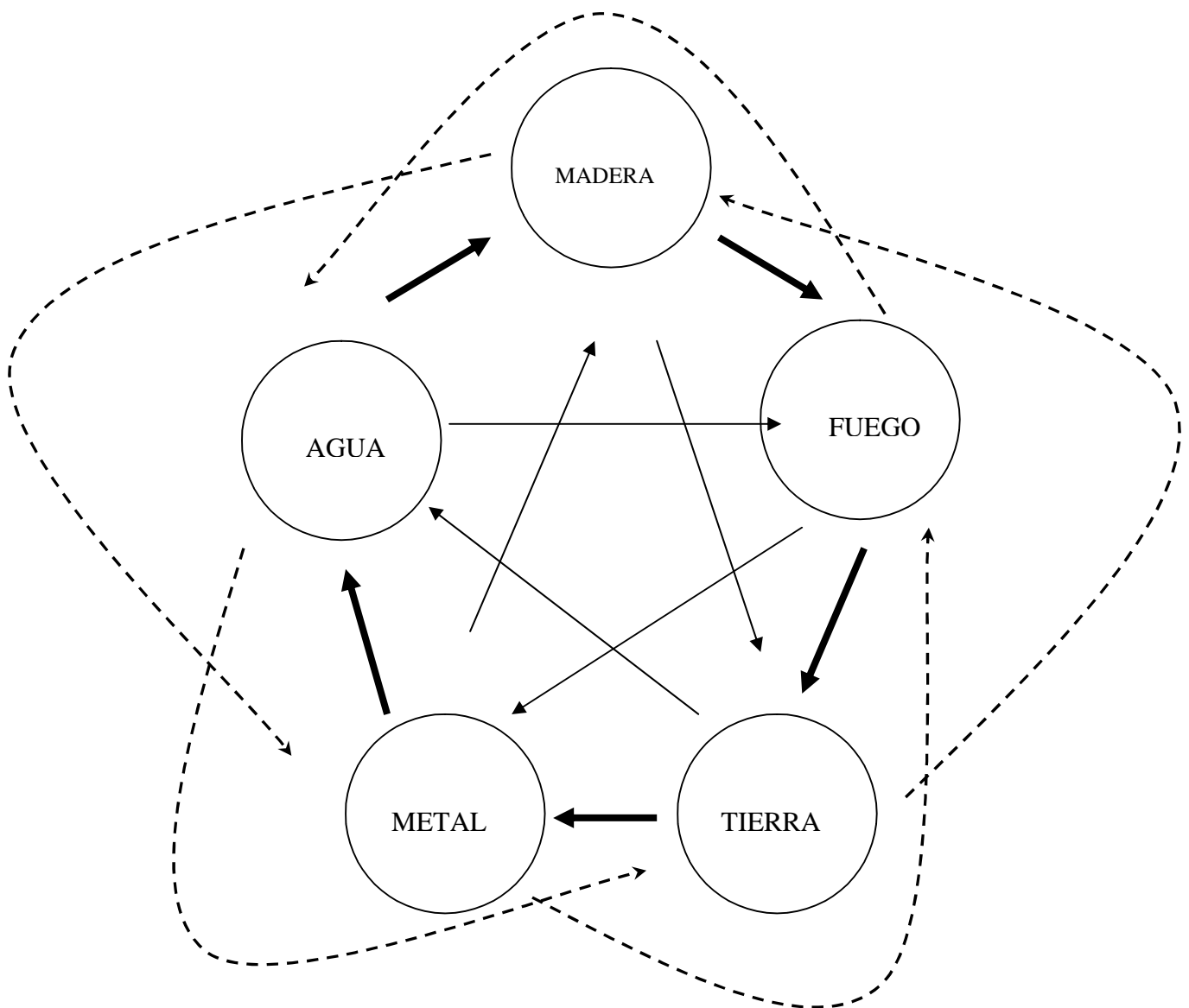
Cinco elementos	Cuerpo humano					Naturaleza					
	Zang	Fu	Órganos de los cinco sentidos	Los cinco tejidos	Emociones	Estaciones	Factores ambientales	Crecimiento y desarrollo	colores	sabores	Orientación
Madera	Hígado	Vesícula	Ojos	Tendón	Ira	Primavera	Viento	Germinación	Verde	Agrio	Este
Fuego	Corazón	Intestino delgado	Lengua	Vasos	Alegría	Verano	Calor	Crecimiento	Rojo	Amargo	Sur
Tierra	Bazo	Estómago	Boca	Músculos	Ansiedad	Verano tardío	Humedad	Trasformación	Amarillo	Dulce	Centro
Metal	Pulmón	Intestino grueso	Nariz	Piel y pelo	Melancolía	Otoño	Sequedad	Cosecha	Blanco	Picante	Oeste
Agua	Riñón	Vejiga	Orejas	Huesos	Miedo	Invierno	Frío	Almacenamiento	Negro	Salado	Norte

Como se puede apreciar en la tabla (1) y en el esquema de los cinco elementos, a cada elemento le corresponde una emoción y dos órganos uno es zang el otro fu (ver figura 1). En la primera relación de intergeneración, se puede observar que el movimiento energético es en el sentido de las manecillas del reloj, esta correlación es la más armoniosa de las tres, se puede decir que con ella se obtiene un equilibrio al interior del cuerpo, por lo tanto, la enfermedad no aparece en el sujeto ya que todo funciona adecuadamente. La madera al arder genera el fuego, posteriormente el fuego crea cenizas, que alimentan a la tierra, la cual crea metales que se extraen de ella, los metales

²³ Zhang y Zheng, op., cit.

generan agua y finalmente el agua alimenta los árboles para crear madera., estableciéndose un ciclo que puede continuar indefinidamente. Bajo estas circunstancias cada elemento es siempre generado (hijo) y generador (madre); lo cual es conocido como la relación madre – hijo de los cinco elementos. Por ejemplo: la madera (hijo) es generada por la (madre) agua, y el (hijo) fuego es generado por la (madre) madera, así un elemento es a la vez formado por otro y creador del siguiente.

Figura 1. Teoría de los cinco elementos.



Relación de intergeneración **————→**
 Relación de interdominancia **————→**
 Relación de contradominancia **- - - - ->**

Cabe mencionar que para mantener constante y armonioso el ciclo de intergeneración deben cuidarse diversos aspectos de la vida del individuo, por ejemplo, ningún elemento en el ambiente cercano debe dominar sobre otro, esto es; en la casa o en el trabajo debería de hallarse cada elemento en proporción con su prójimo, de faltar uno o por el contrario si hay exceso, dicha relación se rompe. Por otro lado cada emoción afecta de la misma manera al ciclo, en una sociedad competitiva como la nuestra en donde predomina el estrés, la ansiedad, la ira, el miedo, la tristeza, etc., es sumamente fácil que una emoción domine en el cuerpo. Si una persona se la pasa enojada la mayor parte del día o angustiada, esto lógicamente afectará la red de cooperación interna del organismo produciendo o generando la segunda o tercera relación, las cuales solo se generan por exceso o deficiencia, esto es, si algún elemento, emoción, nutriente, etc., esta en grandes cantidades en la naturaleza, esto va a afectar tanto como si hubiera poco o nulo contacto, por ejemplo, el elemento madera o la emoción de la alegría que habitualmente no se hallan en los centros de trabajo, van a romper la red de cooperación interna, si esta situación no se corrige y persiste por un tiempo prolongado es natural que el cuerpo se enferme. El espacio que existe entre la ruptura del flujo natural del qi y la presentación de un cuadro sintomatológico puede variar, dependiendo de la resistencia del organismo, hay que recordar que cada individuo es diferente, lo cual determina si son días, meses o años.

La relación de interdominancia se da una vez que se rompe el flujo natural del qi en el interior del organismo, como su nombre lo indica comienza a haber dominancia de un elemento a otro. Por lo tanto, la madera agota las sustancias nutritivas del suelo, con lo que acaba con la tierra, la tierra enfanga y estanca el agua de modo que la conquista. Por su parte el agua elimina el fuego, hasta extinguirlo completamente. El fuego funde el metal, y el metal suprime la madera cortándola, este ciclo también se le conoce como vencedor – vencido. Este tipo de relación hace que la persona que lo padece sufra de algún trastorno fisiopatológico, el cual puede presentarse poco tiempo después de romperse la relación de intergeneración (pueden ser días o semanas), aunque en la gran mayoría de los casos tarda meses o incluso años en manifestarse claramente el desequilibrio generado por la dominancia. Los procesos generados a partir de ella se pueden interrumpir y restablecer el flujo natural de la energía, con lo cual el sujeto puede recuperar por completo su salud.

Finalmente la relación de contradominancia es la última y la más destructiva, cuando en el cuerpo la energía se mueve de esa manera; entra en cuadros crónico degenerativos que no pueden restaurarse por completo, en ocasiones solo se logra detener el avance de la enfermedad, como en los casos de SIDA y el Cáncer. Lo que sucede a nivel energético es que la madera destruye el metal, el metal apaga el fuego, a si mismo el fuego consume al agua, el agua destruye la tierra y finalmente la tierra no permite que crezca la madera. Dichas relaciones son generadas por gente que ha estado desequilibrada por un tiempo muy prolongado y en vez de tratar de corregir su situación se empeña en seguir destruyéndose.

Al igual que las emociones y los elementos pueden alterar el movimiento energético de intergeneración, existen otras causas que se deben de tomar en cuenta, ya que a cada elemento también le corresponde un sabor, una estación, un color, entre otras, que en exceso causa que la red de cooperación interna se rompa. No es de extrañar pues, que en nuestra sociedad existan tantos desordenes fisiológicos y crónicos cuando las personas de la urbe no toman en cuenta estos aspectos, consumen comida enlatada y de microondas, los alimentos refinados son una pésima alimentación, la falta de ejercicio, la mala respiración, la alteración de los ciclos ambientales, la predominancia de un estado emocional, todos estos factores combinados invariablemente van a producir en el cuerpo alguna consecuencia. De esta manera los médicos chinos utilizan una combinación de estos factores junto con la teoría de los cinco elementos para diagnosticar la causa de la enfermedad, pronosticar su evolución y mandar los remedios convenientes. Solamente así se logra restaurar al organismo, si en la naturaleza existe un orden, y el clima, la vegetación, los animales, el agua, tienen relación, no hay razón por la cual pensar que no sucede igual al interior del cuerpo humano, por tanto, no es de extrañar que en estos tiempos por un lado se observen ciclos naturales extremos, por el otro, patologías más complejas en el hombre y cuadros degenerativos que lo destruyen, literalmente, en donde no sólo se afecta a los órganos sino a las emociones y en general al cuerpo, en el cual el resultado son los padecimientos psicosomáticos.

3.6. ¿Qué Es La Enfermedad Psicosomática?

Cada vez son más los pacientes que llegan al psicólogo con alguna dolencia que el médico no pudo curar, son canalizados para un análisis psicológico ya que su malestar

es de origen psicosomático. Al parecer este tipo de pacientes antes de llegar a terapia han pasado por diversos exámenes que aplica la medicina moderna, se han sometido a un sin fin de tratamientos farmacéuticos y su estado no cambia, ¿que es lo que pasa?, ¿que tipo de mecanismos accionan un padecimiento somático que no se cura con los tratamientos más sofisticados con que cuenta la medicina moderna?, las respuestas ya estaban siendo develadas en los apartados anteriores. Los pacientes no son un conjunto de músculos, tejidos y huesos, hay más, esta escondido para la visión fragmentada, para los científicos que a diario se empeñan en mutilar la realidad corporal, aún no existe máquina que ofrezca una placa del espíritu o del alma que la haga visible, más tangible, y menos mística. Pero el hecho de que no se vea no quiere decir que no exista, hay otros métodos, menos sofisticados pero que ofrecen las respuestas que se buscan, ejemplos claros son el yoga y la meditación zen. En la medicina tradicional se parte de un concepto de lo humano y su funcionamiento equilibrado a partir del cual se identifican las causas y elementos que lo desequilibran. Obviamente la práctica del Tai chi puede llegar a parecer absurda como un medio terapéutico, pero no se debe de pasar inadvertido el hecho de que dichos ejercicios no buscan combatir a la enfermedad, sino mantener el equilibrio en el cuerpo, y sería más preciso decir al ser humano como un todo (Alcaraz, 2003)²⁴. ¿Cómo es posible que los antiguos chinos logran un conocimiento tan exacto del mundo y del cuerpo sin contar con las innovaciones tecnológicas que ha producido occidente?, la respuesta puede ser muy evidente, por medio de la contemplación y la observación no solamente del exterior, sino en el interior, ahí es donde hay que buscar profundamente, de esta manera se desarrolla la intuición, mientras más perceptiva se vuelva una persona, el cuerpo funciona en conjunto para lo que se necesite, solo de esta manera se puede conocer la verdadera naturaleza de las cosas, los resultados están ahí, solamente que la medicina moderna no ha querido escuchar.

“...sigue siendo válida la teoría de que la medicina psicosomática defiende la doctrina de la unidad del cuerpo y alma del enfermo, quién se encuentra inmerso en una red de relaciones sociales... Describe de qué manera y en qué medida la aparición, el curso o la superación de las enfermedades físicas (desde el resfriado hasta el cáncer) están

²⁴ Alcaraz, G. J. R. (2003). “Creencias y procesos psicosomáticos”. En: LÓPEZ, R. S. (2003), Lo corporal y lo psicosomático, reflexiones y aproximaciones III. México: CEAPAC.

determinados en cierto grado por procesos biológicos, psicológicos y sociales. Las enfermedades psicosomáticas, en sentido estricto, son aquellas cuya manifestación y desarrollo están bajo la influencia demostrable de factores psicosociales” (Luban – Plozza, Pöldinger y Laederach – Hofmann, 1997)²⁵.

Como bien se señala, es sumamente importante resaltar la unidad del cuerpo, sin ella, la comprensión de las enfermedades psicosomáticas no sería posible. Por otro lado, se debe rastrear el origen de la enfermedad, sea emocional, orgánico o social, ya que esta viaja en el interior del cuerpo y se instala en un síntoma que al parecer ninguna relación tiene con dicho origen. La búsqueda puede resultar laboriosa, ya que en la gran mayoría de los pacientes (sino es que en todos) no es un solo factor el que determina la enfermedad, esto es; el sujeto es un ente histórico social por naturaleza, esta condición determina de forma multicausal la manera en que una persona desarrolla su enfermedad, por lo tanto no se pueden separar, ni disociar. Aunado a ello están los procesos emocionales, los cuales se conjugan con la carga social, de esa mezcla surge otro agente que ya es diferente al original y si se mezcla con alguna deficiencia física (que puede ser congénita o no) el proceso se vuelve más complicado, aunado a que cada individuo es diferente entre sí, ya que cada cuál asimila de manera diferente lo emocional y lo social, por lo tanto; las recetas o guías no sirven para el diagnóstico y la cura de una sintomatología específica. No se puede aplicar el mismo tratamiento para dos personas aunque compartan patologías similares. Esta es la razón por la que una pastilla no puede corregir la condición corporal, solo adormece los síntomas, pero el origen sigue latente esperando brotar en cualquier momento. Luban – Plozza, Pöldinger y Laederach – Hofmann (1997)²⁶ señalan que: “la medicina psicosomática es un concepto terapéutico, que defiende que los conceptos biomédicos, psicoterapéuticos y socioterapéuticos son segmentos de una misma medicina integradora (que con frecuencia se denomina “integral”). En la práctica médica, la integración de estos aspectos parciales se produce de dos formas; por una parte, mediante la ampliación de la comprensión (psicosomática) de cada médico, por otra parte, por la cooperación estrecha de médicos físicos y médicos espirituales o psicólogos. Gracias a ello el médico está bien preparado para solucionar las situaciones cotidianas. El paciente, sea joven o viejo, fácil o difícil,

²⁵ Luban - Plozza, B; Pöldinger, W; Kröger, F. Y Laederach – Hofmann, K. (1997). “El pensamiento psicosomático y la actuación médica”. El enfermo psicosomático en la práctica. España. Herder.

²⁶ Luban – Plozza, Pöldinger y Laederach – Hofmann, op., cit.

agudo o crónico, y sea cual fuere el órgano enfermo, puede estar seguro de tratar con un doctor que considera de igual forma los trastornos biológicos, espirituales y sociales..., sin prejuicios y de acuerdo con las necesidades de cada caso”. Efectivamente se deben de unificar las terapias en una medicina integral, pero el mecanismo que se sugiere no es funcional ya que se sigue fragmentando soma y mente, teóricamente suena “bien” pero en la práctica se llevan a cabo los mismos procedimientos y no se obtienen diferentes resultados.

“Los problemas orgánicos por sí solos únicamente explican las dolencias que aquejan a los pacientes en un tercio de los casos. En la tercera parte, tanto los factores orgánicos como los psicosociales son los causantes de la manifestación de la enfermedad, y en el resto de los pacientes resulta imposible establecer una causa orgánica clara. Muchos médicos siguen estando ciegos ante los factores psicosociales que determinan la aparición de la enfermedad, lo cual conlleva mucho sufrimiento humano y enormes costos económicos” (Huard y Wong, 1968)²⁷. Efectivamente el solo contemplar los síntomas del paciente sin relacionarlos con los procesos psicosociales ocasionan pérdida de tiempo y dinero. En condiciones normales una persona esta en tratamiento médico por años antes de que busque otras opciones o su médico desista y le sugiera en el mejor de los casos alternativas diferentes. El problema básico de la medicina moderna es que no logra comprender el movimiento energético del cuerpo humano, el cual unifica todo el organismo para que funcione y se conecte como un ser integral, mente y cuerpo no están separados, ninguno es sirviente del otro, cualquier cosa que afecte a uno inevitablemente repercutirá en el otro, esta visión es la que permitirá establecer una relación estrecha con los síntomas y los procesos sociales.

La medicina china trata justamente el problema antes señalado, se encarga de restaurar directamente los desequilibrios internos y la red de cooperación interna, de esta manera se restablece el equilibrio. Los mensajes del cuerpo deben ser escuchados y atendidos, solamente así se perpetuará el orden, de seguir ignorándolos, la red se vuelve a romper y los síntomas reaparecen, en sí, es un trabajo de toda la vida. La elección es del sujeto, en él se encuentra la determinación de recuperar su salud o seguir atado a la enfermedad, no existe otra forma, solamente con trabajo y constancia se logra, puede elegir el no

²⁷ Huard, P. Y Wong, M. (1968). “La medicina tradicional y la china contemporánea”. La medicina china. Madrid. Guadarrama.

cambiar o renovarse y crecer, no hay más opciones. Por lo tanto, las propuestas de generalizar a los seres humanos se convierte en obsoleta, cuando a diario el flujo de información hace que se construyan nuevas formas de sentir, soñar y experimentar, lo cual se refleja en los estilos de vida. Todo ello se refleja en el cuerpo, de ahí surgen los problemas psicosomáticos, no se sabe que hacer con lo que se tiene, con la vida, por lo tanto es de esperar que aparezcan gastritis, colitis, enfisemas, cáncer, las respuestas están ahí, solo hay que observar la manera en que se vive, las predicciones no son alentadoras, los síntomas aparecerán y las maneras de morir son previsibles. “...el miedo a morir se convierte, tal parece, en un enemigo a vencer por la vía que sea. Lo cierto es que no hay manera de vencer a ese pequeño espacio de tiempo que nos tocó como individuos en este planeta. Por lo tanto, la actitud que tengamos sobre el particular, podrá darnos una calidad de vida sin tanto sufrimiento por el hecho de que vamos a morir; hasta ahora la fuente de la eterna juventud no existe. Lo cierto es que hay maneras de morir y uno puede elegir entrar en ese mundo a vencer la ignorancia que nos da miedo y que nos permite aferrarnos a ideas pequeñas sobre lo que significa la vida” (López, 2002)²⁸.

Todo cuanto se ha desarrollado hasta ahora busca una relación entre sí, con el fin de difundir otra alternativa en la lucha contra la enfermedad, no obstante aún se requiere más investigación y mayor exploración del cuerpo, que es el único lugar en donde se obtendrán las respuestas necesarias y los caminos a seguir para restaurar el equilibrio en el paciente. Aunque se alienta a seguir utilizando los métodos tradicionales, también es cierto que los tiempos han cambiado, aunque el qi sigue viajando de igual forma por los meridianos, la manera de entender los procesos fisiológicos deben de enriquecerse, la teoría de los cinco elementos es efectiva para realizar el análisis pero se deben articular los elementos de nuestra presente sociedad, ya que solamente de esa manera se lograra descifrar el viaje de la enfermedad psicosomática en un cuerpo que es por mucho diferente al de hace tan solo cien años. Cada vez son más las variables para analizar y articular, la contaminación, la alineación, la deforestación ambiental, la ira y la tristeza (como elementos emocionales predominantes en nuestra sociedad), son solo ejemplos que sirven para enfatizar que hay más elementos que actúan en la construcción corporal y deben de contemplarse si se quiere ayudar al paciente.

²⁸ López, op., cit.

Así mismo, también es nuestra tarea como psicólogos retomar y articular todos esos elementos para ofrecer oportunidades de cambio eficaces, que no consuman el tiempo sobre el diván, los procedimientos deben ser efectivos y los resultados apreciarse en lapsos cortos. Para ello, nuestro cuerpo no debe escapar a ese viaje, lo debemos de recorrer antes o junto al paciente, no ser ajeno al proceso, ya que solamente conociendo el camino se tiene certeza de por donde guiar al otro, de no ser así, el engaño se cierne sobre terapeuta y paciente, el ego lo opaca todo y uno de los dos se cree inmune, el terapeuta puede entonces detener el proceso y perderse en su verdad. Mí “Maestro” siempre ha reiterado que no puedo ofrecerle al paciente algo que no tengo yo, de esta manera solo queda trabajar conmigo para poder contemplar la posibilidad de brindarle “salud” al otro, aunque en este momento el padecimiento que nos ocupa es la fatiga y por lo tanto es a la que nos referiremos.

3.7. La Fatiga Como Enfermedad Psicosomática.

La fatiga es un proceso de larga duración el cual no es sencillo diagnosticar y aún en menor medida lograr su recuperación, ya que implica un sin fin de circunstancias que pueden estar afectando en el sujeto. Como ya se menciona en el anterior capítulo, no solamente afectan las condiciones físicas y emocionales del trabajador, existen factores psicosociales muy importantes que determinan la condición corporal, de esta manera es necesario un análisis de la vida total de quién la padece, solo así se puede comprender de manera integral la condición de la persona. Por ejemplo: una deficiencia en la alimentación causaría que el páncreas no pueda mantener sus funciones correctamente, como la producción de enzimas necesarias para la digestión y el metabolismo, por lo tanto la digestión se pararía y los alimentos se fermentarían en el estómago, lo cual repercutiría en la salud del sujeto. Este acontecimiento lleva a la baja producción de qi adquirido, si el organismo no cuenta con la suficiente energía tendrá que buscar la manera de cubrir dicha necesidad, el qi genético es la solución, el organismo comienza a gastar dicho suministro lo cual se refleja en la condición del sujeto y en cuestión de semanas se puede presentar una fatiga crónica en él. A este respecto Reid (1989)²⁹ señala que la fatiga crónica es una señal de que las baterías del cuerpo se están agotando y la resistencia se halla disminuida, lo cual debe tomarse como un aviso de que la

²⁹ Reid, op., cit.

enfermedad puede atacar en cualquier momento; su causa principal es una deficiencia crítica de enzimas activas en la dieta y una superabundancia de alimentos muertos, elaborados, y excesivamente cocidos, en combinaciones incompatibles; estas dietas, características de los tiempos actuales, mantienen a las células hambrientas de nutrientes y energía y permiten que se acumulen desechos tóxicos en los tejidos; en consecuencia, el cuerpo es incapaz de generar y dedicar energía para el trabajo o el juego; toda la energía disponible debe utilizarse para mantener las funciones vitales del organismo.

La mala alimentación es el pan de cada día, los alimentos refinados o muy cocidos son comunes en las combinaciones que se ingieren, se ha dejado de lado el consumo de vegetales verdes o al vapor, la mayoría de las personas han condicionado su paladar para ingerir cosas dulces, picantes, saladas y grasosas, dichos sabores son preferentes en cualquier cosa que se lleve a la boca, se ha perdido el concepto de comer por nutrir al cuerpo, ahora la glotonería consume a la sana alimentación, la mercadotecnia ha sabido manejar muy bien dicho concepto, ya que productos enlatados, realizados con conservadores y saborizantes artificiales se venden como alimentos saludables y con mejor sabor que los naturales. Alimentos desbalanceados que alteran el organismo, que deforman el intestino y que hacen trabajar mucho más a los órganos internos para poder asimilar las sustancias contenidas dentro de ellos, son las comidas predominantes en nuestra sociedad. Las personas ya no tienen tiempo de comer en casa, mucho menos de preparar sus alimentos, comen en la calle, en restaurantes, o dentro de la empresa, lo cual ha contribuido a deformar los hábitos alimenticios, comidas cargadas de carbohidratos refinados y proteína animal son la causa de las funestas consecuencias energéticas. Para terminar de ilustrar claramente esta idea pongamos dos ejemplos, en el primero imaginemos que un obrero llegada su hora de comer ingiere lo siguiente dentro de su trabajo o en un restaurante: sopa de pasta, carne de res con puré de papa, de postre una rebanada de pastel o fruta y para tomar un refresco. Este tipo de alimentación que puede considerarse como balanceada trae consigo grandes problemas digestivos y no contribuyen a una buena absorción de nutrientes, esto se debe a que son incompatibles, por ejemplo las pastas no se deben de combinar con ninguna proteína concentrada ya que un estómago sano requeriría de doce horas para digerirla completamente, aunado a lo anterior las proteínas no se mezclan con féculas, en este caso el puré de papa, cuando estas dos llegan al estómago se inhibe la descomposición de la proteína por la pepsina ya que se digiere primero la fécula con otras enzimas alcalinas, todo esto permite que

las bacterias ataquen la proteína, con lo que se desencadena la putrefacción, por lo tanto sus nutrientes se vuelven inaprovechables y se producen desechos tóxicos y gases fétidos, además si la carne cuenta con suficiente grasa esto ayuda a inhibir los jugos gástricos lo que retarda aún más su digestión, lo mismo ocurre cuando se combina con azúcares como una rebanada de pastel, en donde estos últimos tampoco llegan a aprovecharse por el intestino delgado, ya que su paso hacia él se retrasa por la proteína y al igual que con la fécula las bacterias fermentan el azúcar liberando toxinas y gases nocivos. Por otra parte, al consumir alguna fruta como postre no es benéfico ya que el estómago está ocupado tratando de digerir todo el alimento anterior y la fruta se estanca lo cual beneficia su putrefacción. Como se puede apreciar este tipo de alimentos mezclados de esa manera errónea son contraproducentes y no benefician en nada al trabajador, la energía que gasta en digerir y desechar su comida le conlleva un mayor esfuerzo que el beneficio obtenido.

Ahora bien, el segundo ejemplo es una comida más ligera y complementaria, tomemos como primer plato una buena ensalada de vegetales crudos, los cuales puede incluir brócoli, espinaca, germen de trigo, zanahoria, pepino, etc., posteriormente si se desea consumir proteínas es más conveniente que sean ligeras o algún sustituto de la carne animal, en este caso puede ser pollo, pescado, soya o tofu de origen vegetal, los cuales pueden estar acompañadas con algunos hidratos de carbono siempre y cuando estos no sean concentrados. De esta manera la ensalada proporciona enzimas activas y masa fibrosa, además de ser una buena fuente de vitaminas, minerales, aminoácidos y otros nutrientes que son esenciales para un óptimo funcionamiento, además tiene otro beneficio adicional que es no interferir con la correcta asimilación de las proteínas, todo ello originaría un mejor funcionamiento y aprovechamiento por parte del organismo. No está por demás señalar que este tipo de comida beneficiaría enormemente al trabajador, a su estómago no le llevaría mayor tiempo descomponer los alimentos, lo cual se transformaría en la energía que se necesita.

El anterior contraste demuestra que una deficiente alimentación solo perpetúa la fatiga laboral, de que manera se pretende que el organismo no se desgaste rápidamente si las jornadas laborales son mínimo de ocho horas a un ritmo acelerado, de donde se quiere suministrar al cuerpo de energía para realizar todas las actividades que se le exigen, aunado a la deficiente alimentación, el cansancio físico se acentúa con una respiración

insuficiente. Se respira solamente la cantidad de oxígeno necesario para no morir, según los taoístas, la nutrición obtenida por el aire por medio de la respiración es aún más importante para la salud que la obtenida de los alimentos y la bebida por medio de la digestión. Si contamos con un aire contaminado y los lugares de trabajo son cerrados, sin aire que circule, lógicamente empeorara la situación.

“Al igual que todos los regímenes taoístas para la salud, la respiración se basa en el equilibrio yin/yang y la armonía de los tres tesoros. Del mismo modo en que una dieta correcta refuerza las reservas de esencia nutricional del cuerpo, la respiración correcta refuerza el suministro de energía vital. Puesto que aliento y energía forman un puente entre mente y cuerpo, la respiración puede ser controlada tanto física como mentalmente, y es la única función vital que escapa a la división entre el control voluntario y el involuntario. Si no se le presta atención, la respiración se produce de forma tan espontánea y natural como el latir del corazón; cuando es controlada por la mente, la respiración se vuelve tan voluntaria como el andar y puede utilizarse para regular todas las demás funciones vitales, tales como el pulso cardíaco, la presión de la sangre, el metabolismo digestivo, la eyaculación, la secreción de hormonas y demás. Debido a su posición de bisagra entre el cuerpo y la mente, la respiración constituye el elemento más importante de por sí en todos los regímenes taoístas para la salud y la larga vida” (Reid, 1989)³⁰.

Es bien sabido que una buena respiración mantiene al cuerpo alerta y con energía para realizar cualquier actividad, no solamente ayuda al buen funcionamiento corporal sino que evitaría accidentes laborales en el área de trabajo, pero en la mayoría de los centros laborales no existen árboles que suministren de oxígeno al cuerpo, contrario a ello hay más sustancias tóxicas flotando en el poco aire que se consume y del cual no pueden obtenerse los beneficios antes mencionados, en vez de ello, el cuerpo se enferma, y la aparición de la fatiga no es la excepción. “Las emisiones dan nuevas combinaciones en la calidad del aire y no sólo eso, cambian la composición química de éste, lo que significa un proceso muy puntual de la atmósfera de la ciudad de México... los cambios sustanciales se dan en ese proceso de producción de gasolinas y petróleo, los cambios en todas las mercancías y su valor llevan a una transformación de los cuerpos humanos

³⁰ Reid, op., cit.

y a la creación de nuevas respuestas en el sistema inmunológico, hasta antes desconocidas. Las conjugaciones con la comida llena de pesticidas, de una ropa sintética, de un aire enrarecido no puede ser una buena combinación para la salud que se altera en un ciclo energético que no tiene muchas alternativas para lograr el equilibrio en los seres humanos. Esto me lleva a una lectura distinta del cuerpo, no puedo tratarlo con la lógica de una máquina que debe ser ajustada, por el contrario debo de ver lo que existe en el sujeto y su condición de vida: ¿se ha roto el equilibrio que guardaba el hombre con los cinco elementos de la tierra? La respuesta es sí...” (López, 2002)³¹.

Cuando la fatiga se presenta el cuerpo habla, habla sobre cansancio, mala alimentación, deficiente respiración, ansiedad, tristeza, ira, trastornos digestivos, problemas de menstruación, impotencia, deficiencia motriz, tendencia a consumir medicamentos, café, alcohol, cigarrillos, dulces, alteraciones del sueño, etc., la lista puede extenderse ampliamente y la medicina moderna no hace lo suficiente por combatirla, o tal vez esta fuera de sus posibilidades. “La alteración de los espacios inmediatos donde se habita cambiará el proceso de la tierra, de los árboles, de los cursos de ríos y eso se proyectará en el cuerpo humano de los habitantes de la zona. Quizá el ejemplo más ilustrativo es el Distrito Federal donde los árboles se han talado y no existe la flora que demanda el lugar, por eso los sujetos tendrán problemas con el hígado, lo que los hará irritables y con problemas de carácter, insomnio, cansancio crónico, demasiado estrés, incluso abscesos hepáticos” (López, 2002)³². Se necesitan cambios profundos que muevan al sujeto de donde se encuentra encallado, pero para ello es necesario visualizar claramente el problema, ya que la fatiga no se va de la memoria corporal con unas vacaciones de dos semanas, ciertamente puede disminuir los síntomas pero, una vez de regreso en el trabajo se incrementa nuevamente, la solución tampoco es una pastilla (como vitaminas por ejemplo) para no sentirse tan cansado y creo que es claro que el tratamiento de los síntomas por separado tampoco soluciona el problema. Debe existir una articulación de cada elemento para comprender en su totalidad el problema, y de esa manera tratarlo, mejorar las posturas del trabajo, realizar cambios ergonómicos, aunque sean pequeños podrían complementar de manera positiva la recuperación del trabajador, aunado al manejo adecuado de emociones, cambio de dieta, ejercicios de respiración, tal vez técnicas para la afrontación de problemas, relaciones interpersonales, familiares,

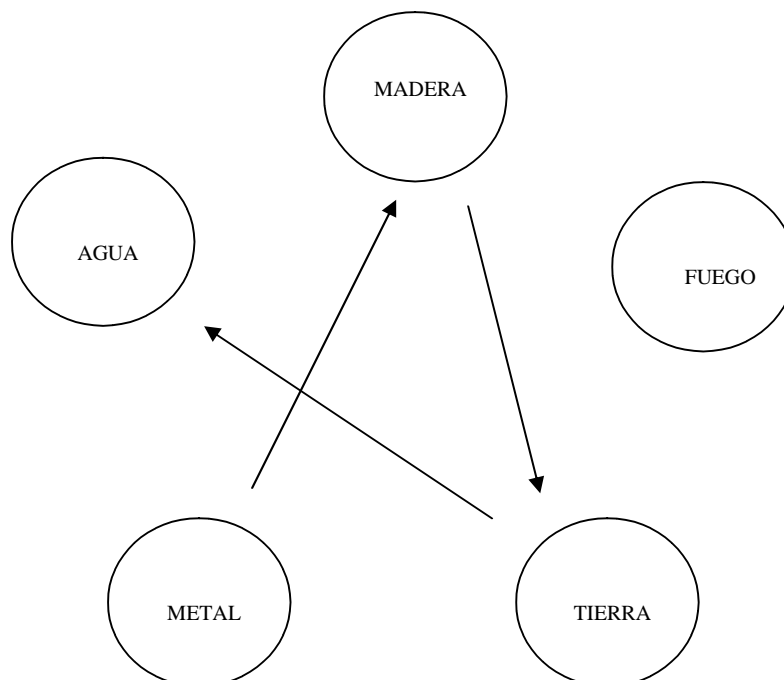
³¹ López, op., cit.

³² López, op., cit.

acupuntura, masaje, existen muchas posibilidades, las cuales estarán determinadas por la condición única del sujeto, el objetivo es claro, integrarlo nuevamente al ciclo de cooperación interna, ayudarle a que se reencuentre consigo, que se entienda y escuche, que pueda contemplar otras posibilidades y transformar su vida, las opciones están ahí, solamente que no las ve un sujeto contaminado, intoxicado, y condicionado por la cultura y su sociedad.

El análisis para entender el proceso de la fatiga tiene que realizarse tanto interna como externamente, es por ello que la teoría de los cinco elementos resulta fundamental, ya que con base en ella se integran ambos elementos. El movimiento interno que sigue la fatiga es de interdominancia y contradominancia. Aunque dicha afirmación no es de carácter general, debido a que algunos aspectos que se describen a continuación pueden variar en cada sujeto, ya que cada persona tiene características únicas que determinan su individualidad tanto física como emocionalmente. También es cierto que la fatiga crónica presenta características similares entre la población afectada; de esta manera, pueden variar algunos aspectos y el viaje energético cambiar de elemento o terminar en otro, no se puede generalizar pero si es viable decir que la ruta puede ser similar a las que se presentan a continuación.

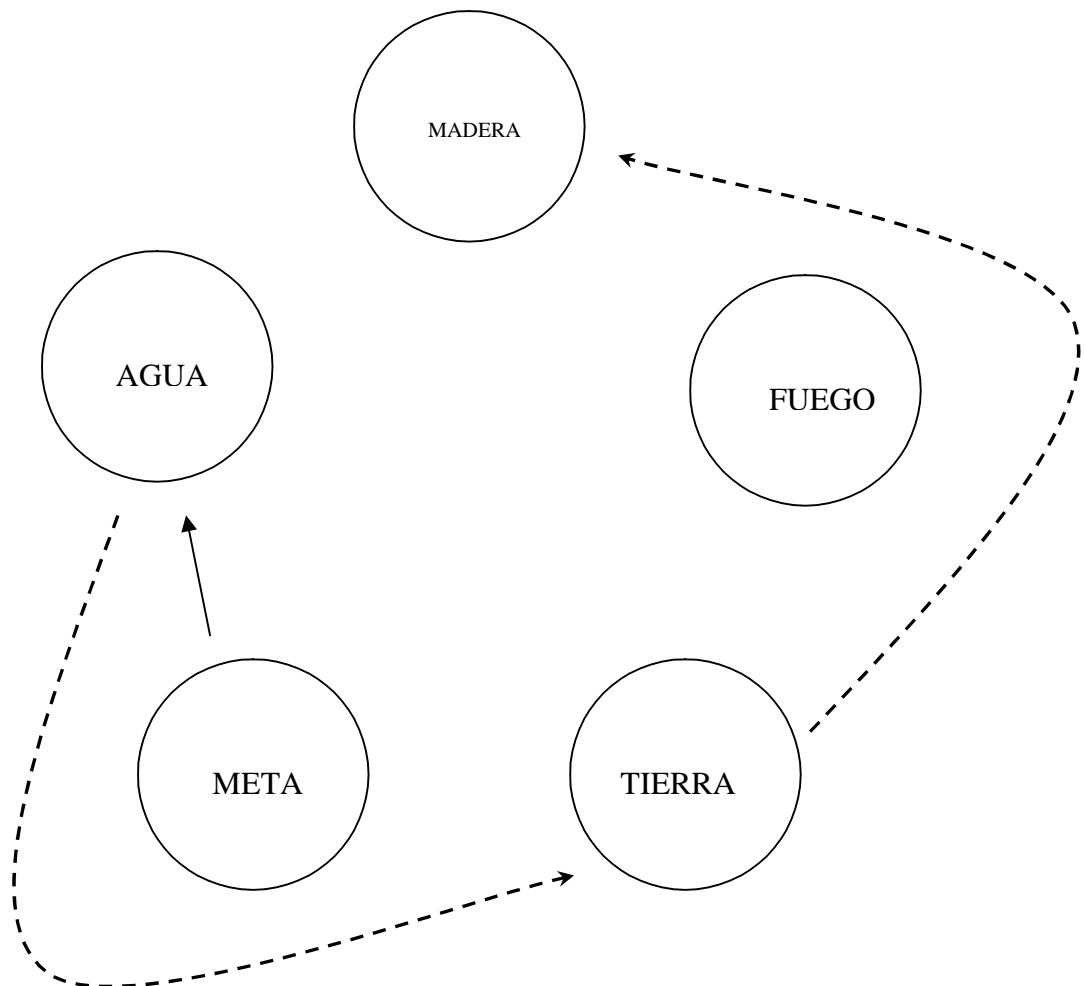
Figura. 2.



En la figura 2, puede observarse que la red de cooperación se rompe en el elemento metal ya que regularmente se presenta la tristeza acentuado con dolores de cabeza como

uno de los componentes principales de la fatiga, posteriormente viaja a madera, es aquí en donde se percatan dolores musculares o contracturas en los mismos, existe irritabilidad y movimientos torpes, lo cual tiende a incrementar ya que en las ciudades industrializadas como la nuestra el elemento madera es escaso, y en los centros de trabajo no aparecen árboles que equilibren este deficit. Después llega a tierra, los niveles de ansiedad se disparan, las personas tienden a comer más, fumar desmesuradamente, toman grandes cantidades de café, por lo tanto pueden llegar a sufrir de trastornos digestivos como gastritis y colitis, finalmente viaja al elemento agua, en donde se perciben miedos, trastornos de sueño, problemas de menstruación y fertilidad.

Figura 3.



Por otro lado en la figura 3 tenemos un viaje energético aún más desequilibrado que el anterior. El equilibrio rompe en el mismo sitio, pero ahora viaja hacia el elemento agua, en donde se pueden presentar los mismos síntomas que en la relación anterior aunado

con impotencia y cuadros somáticos con el esqueleto, posteriormente viaja a tierra, en este caso el daño es más severo y puede formarse una úlcera o el mal funcionamiento del órgano. Finalmente acaba en madera, en donde los trastornos musculares y la emoción ira dominarían al sujeto, es aquí en donde pueden encontrarse parálisis de algún miembro, mal funcionamiento del hígado o la vesícula, entre otras. Estas relaciones son más destructivas que la mostrada en la figura dos y el proceso para regresar a la intergeneración será más complicado, ya que implicaría que el cuerpo esta mas deteriorado y abandonado. Una persona que se encuentre en dichas condiciones no se recuperará de ella con vacaciones, mucho menos con medicamento farmacéutico, necesariamente requiere otro tipo de tratamiento, un tratamiento integral, lo cual le tiene que llevar a realizar cambios en su vida. Por otra parte en el trabajo puede requerir de modificaciones ergonómicas y mejorar las medidas de seguridad, como niveles de luz, ruido, toxicidad, etc., de esta manera le serán menos fatigantes las actividades que desempeñe. Cabe mencionar que de realizarse los movimientos pertinentes, la situación mejorará, pero su condición no se restituirá por completo en lapsos cortos de tiempo, ya que para modificar la memoria corporal se necesita un trabajo constante, por ejemplo, si le ha llevado ocho años desarrollar los síntomas de fatiga crónica, es de esperar que en dos meses no pueda corregirse ese problema, ya que de hacerse las transformaciones pertinentes en su entorno, aún falta que reestructure su manera de relacionarse con él, debe cuidar su vida para encontrar el equilibrio de intergeneración, de esta manera necesita manejar establemente sus estados emocionales y estar en contacto con los cinco elementos sin que halla dominancia de alguno, lo cual es primordial, solo de esta manera se logra una transformación profunda.

Capítulo 4

Propuesta De Intervención

**“... las formas y las actitudes de un ser humano
revelan necesariamente las emociones de su alma.
El cuerpo expresa siempre el espíritu del que es envoltura.
Y para el que sabe ver
el desnudo ofrece el significado más rico”.**
Auguste Rodín

La presente propuesta de intervención tiene como fin contemplar y aplicar los elementos antes expuestos, si bien resulta complejo determinar la manera de proceder ya que cada individuo es único, sirve de base para crear una idea de los cambios que pueden realizarse en el área de trabajo y a nivel personal, cabe señalar nuevamente que no es una receta y las modificaciones deberán ser establecidas solamente por las características particulares, según el caso. Por lo tanto, necesariamente hay que contemplar elementos ergonómicos, sociales y personales. Los cambios a realizar en la vida de una persona deben estar dirigidos por un tratamiento que pueda contemplar dichos elementos dentro de su campo conceptual, solo de esa manera se articulará la vida del sujeto en cuestión, la terapia que sugiero es con base en la acupuntura, masaje y herbolaria, combinado con otros elementos como alimentación, ejercicio, respiración, etc., que lograrán mejorar notablemente su condición. Por otro lado, es sumamente importante señalar que la persona debe estar consciente de que los cambios más profundos a realizar los tendrá que hacer él, ya que solamente en su interior se encuentran las respuestas que busca. Lo anterior puede menguar su compromiso en principio, pero conforme avanza el trabajo personal, el camino a recorrer se hace menos laborioso y los resultados hablan por sí mismos, eso brindaría el coraje suficiente para seguir buscando restaurar la red de cooperación interna. La siguiente guía consta en una serie de puntos a contemplar para lograr los objetivos antes señalados, cabe mencionar que no necesariamente debe seguirse punto por punto, solamente trato de describirlos de manera ordenada y los que a mí parecer resultan más convenientes.

1. Ergonomía laboral.

Los cambios a realizar por medio de la ergonomía laboral, deben estar enfocados en reducir o eliminar los factores de riesgo, ya que son estos los que ocasionan más accidentes y trastornos fisiológicos; como la ya mencionada fatiga laboral. Es por ello que a continuación se enlista cada factor y las posibles medidas a tomar:

Alta repetición. Necesariamente hay que rediseñar la tarea para reducir el número de movimientos y repeticiones. Se deben utilizar los controles ergonómicos para evaluar si las herramientas y el equipo que se utiliza es el adecuado; además de los movimientos y posiciones adoptadas, las cuales se pueden alterar para ahorrar esfuerzo al trabajador. A su vez, contemplar los tiempos de recuperación entre repeticiones y la posibilidad de rotar el personal para la realización de diferentes tareas.

Fuerza excesiva. La mejor forma de prevenir este factor es reduciendo el esfuerzo que se necesita para cumplir la tarea. Esto se puede lograr rediseñando el equipo utilizado, asignando más personal o usar herramientas más eficaces. Además debe evaluarse la manera en que el trabajador realiza su trabajo, ya que posturas inadecuadas hacen que el desgaste físico sea mayor.

Postura incómoda. Hay que diseñar las tareas, el equipo y las herramientas para procurar mantener el cuerpo en posiciones neutrales que no desgasten al trabajador. Por ejemplo: es más factible trabajar sin la necesidad de doblar o girar la espalda, así mismo se debe procurar no estirarse, ni agacharse repetidamente, por lo tanto; también es importante planificar el área de trabajo.

Postura estática. Debe de procurarse cambiar de posición constantemente y no mantenerla por tiempos prolongados. De esta manera, el diseño de las tareas para su organización y el ritmo controlado es muy importante. Al igual que en la alta repetición, una mayor planeación de los tiempos de recuperación reduciría el desgaste físico.

Vibración. El aislamiento del cuerpo de la vibración es lo ideal, esto se puede llevar a cabo rediseñando las herramientas. De no ser posible lo anterior, se debe optar por adquirir equipo que amortigüe el daño o el desgaste producido por la vibración.

Frío/Calor. En estos casos la mejor opción es contar con equipo que aisle el cuerpo o el control de la temperatura. El frío puede reducir las sensaciones, el flujo sanguíneo, la fuerza y el balance de la persona. Por su parte el calor incrementa el desgaste y hace más factible la aparición de la fatiga. Es por demás recordar que los accidentes laborales pueden presentarse con más incidencia bajo este tipo de condiciones.

Pobre organización del trabajo. Normalmente las fallas en la organización incluyen exceso en la carga de trabajo, descansos insuficientes, poca variedad de las tareas, y la toma de decisiones es nula. Esto normalmente se debe a que los ritmos son establecidos por máquinas, las tareas son monótonas y existe mayor presencia de estrés. Por lo tanto; debe haber una modificación de procedimientos y una mejor organización que incluya carga de trabajo razonable, descansos oportunos y suficientes, mayor variedad de actividades, y la oportunidad de que el trabajador pueda tomar decisiones.

2. Alimentación.

La alimentación es parte esencial para el óptimo funcionamiento corporal, así como para evitar o reducir las probabilidades de que se presente la fatiga. Como ya se menciono antes, el balance adecuado de los alimentos que se ingieren es importante, así como la apropiada combinación de algunos, ya que el comer diversas cosas no asegura la asimilación de sus nutrientes. A continuación se describen sencillas reglas para el buen aprovechamiento de los alimentos tomados del libro el Tao de la salud, el sexo y la larga vida de Daniel Reid.

- Coma con moderación y disfrutará de una vida larga y saludable. El cuerpo humano es sencillamente incapaz de aprovechar las enormes cantidades y complejas combinaciones de comida con que el hombre civilizado y sedentario tiende a atiborrarse cada día.
- Mastique bien la comida antes de ingerirla. Esto se aplica principalmente a los hidratos de carbono, que necesitan ser previamente digeridos por la ptialina, una enzima alcalina que se encuentra en la saliva.

- Evita los alimentos y las bebidas cuya temperatura sea extremadamente fría o caliente. Una sopa excesivamente caliente, por ejemplo, irrita la delicada mucosa del paladar y del esófago, lo cual perjudica la salivación y la peristalsis. No se deben de beber durante las comidas agua con hielo u otros líquidos helados. Dichas bebidas frías, al llegar al estómago lleno de comida, provocan el cierre por contracción de los minúsculos conductos que secretan los jugos gástricos, con lo que interrumpen la digestión y desencadenan la putrefacción y la fermentación del bolo alimenticio.

Combinación de los alimentos.

Proteína y fécula. Es la peor combinación de alimentos que se puede dar en una comida, y aún así constituye el plato fuerte de muchas dietas como: carne con puré, hamburguesas con papas fritas, huevos con pan, etc. Cuando se consume una proteína y una fécula al mismo tiempo, la enzima alcalina ptialina se mezcla con la comida al mascarla en la boca. Cuando dicho alimento llega al estómago, prosigue la digestión de la fécula con otra enzima alcalina, lo cual impide que la proteína sea digerida por la pepsina y otros jugos ácidos. Esto permite que las bacterias siempre presentes en el estómago ataquen la proteína, con lo que se desencadena la putrefacción. Los nutrientes de la proteína se vuelven casi inaprovechables para usted y producen desechos tóxicos y gases fétidos, en los que se encuentran venenos como el indol, el escatol, el fenol, el sulfuro de hidrógeno y otros. La norma a seguir sería consumir proteínas concentradas, como carne, pescado, huevos o queso por separado de las féculas concentradas como el pan, las patatas o el arroz. Resulta una mejor combinación mezclar las proteínas con vegetales crudos o al vapor y con frutas.

Proteína y proteína. Las proteínas distintas presentan diferentes exigencias digestivas. Por ejemplo: la mayor acción enzimática sobre la leche se produce durante la última hora de digestión, mientras que en la carne se produce durante la primera hora y en los huevos hacía la mitad de la digestión. Dos carnes parecidas como el buey y el cordero, o dos clases de pescado, no son de naturaleza muy diferentes entre sí por lo tanto el estómago no tiene mayores inconvenientes para digerirlos, así que pueden ser consumidos al mismo tiempo. Por norma se debe de consumir únicamente una clase principal de proteína en cada comida. Evite combinaciones como carne y huevos, carne y leche, pescado y queso.

Fécula y ácido. Cualquier alimento ácido consumido al mismo tiempo que una fécula o almidón interrumpe la secreción de ptialina. Por lo tanto si se consumen naranjas, limones u otras frutas ácidas junto con una fécula, no habrá ptialina en la boca para iniciar la primera fase de digestión de la fécula. En consecuencia, la fécula llega al estómago sin los jugos alcalinos imprescindibles para una correcta digestión, y se produce la fermentación bacteriana. La norma en este caso sería consumir ácidos y féculas en comidas separadas. Por lo tanto las féculas y las frutas dulces serían una mejor combinación, también son buenas combinadas con grasas y vegetales.

Proteína y ácido. Puesto que la correcta digestión de las proteínas exige un medio ácido, sería lógico suponer que los alimentos ácidos facilitan la digestión de las proteínas; sin embargo, no es este el caso. Cuando los alimentos ácidos llegan al estómago, inhiben la secreción de ácido clorhídrico, y la pepsina (enzima que digiere las proteínas) solamente pueden actuar en presencia de ácido clorhídrico, no de cualquier ácido. Por lo tanto el jugo de naranja inhibe la correcta digestión de los huevos, y un vinagre fuerte en la ensalada inhibe la digestión del bistec. La norma sería evitar comer ácidos y proteínas concentradas en la misma comida.

Proteína y grasa. Se ha encontrado que la grasa ejerce una clara influencia inhibidora sobre la secreción de jugos gástricos. Durante las dos o tres horas siguientes a la digestión de grasa, la concentración de pepsina y ácido clorhídrico en el estómago se ve considerablemente reducida, lo cual retrasa la digestión de cualquier proteína que se haya ingerido junto con la grasa, permitiendo que las bacterias inicien la putrefacción de la proteína. Por eso las carnes grasosas como el tocino, los bistecs con grasa o las carnes magras fritas en grasa resultan tan pesadas en el estómago durante varias horas después de haberlas ingerido. Por norma, se deben de consumir las grasas y las proteínas concentradas en distintas comidas. Cuando no puede evitar mezclarlas, acompáñelas de abundantes verduras crudas para facilitar su digestión y su paso por los intestinos, así como frutas dulces que si son compatibles.

Proteína y azúcar. Todos los azúcares sin excepción inhiben la secreción estomacal de jugos gástricos. Esto se debe a que los azúcares no se digieren en la boca ni en el estómago, sino que pasan directamente al intestino delgado para su digestión y asimilación. Cuando se consumen en combinación con alguna proteína, como un pastel

con un bistec, no sólo inhiben la digestión de las proteínas al no haber secreción de jugos gástricos, sino que los propios azúcares quedan atrapados en el estómago en lugar de pasar rápidamente al intestino delgado y dicha demora permite que las bacterias fermenten el azúcar, liberando toxinas y gases nocivos que aún perjudican más la digestión. Por norma se debe evitar el consumo de azúcares y proteínas en la misma comida. Al igual que con las féculas, los azúcares son mejor si son combinadas con grasas, vegetales y frutas dulces.

Fécula y azúcar. Se ha demostrado que, cuando el azúcar llega a la boca acompañado de una fécula, la saliva segregada durante la masticación no contiene ptialina, lo cual sabotea la digestión de la fécula antes de que llegue al estómago. Además esta combinación impide que el azúcar pase más allá del estómago hasta que termina la digestión de la fécula, provocando la fermentación. Por ejemplo; el pan y la mantequilla es una combinación compatible, pero cuando se le agrega miel o mermelada se están introduciendo azúcares a la mezcla, y eso perjudica la digestión de la fécula contenida en el pan. El mismo principio se aplica a los cereales del desayuno endulzados con azúcar, a los pasteles, tartas, y demás. La norma es consumir azúcares y féculas por separado.

Melones. El melón es un alimento tan apropiado para el consumo humano que no requiere ninguna digestión en el estómago, sino que pasa rápidamente por el estómago hacia el intestino delgado, donde es digerido y asimilado. Pero eso únicamente puede suceder cuando el estómago esta vacío y el melón se consume solo o acompañado de otras frutas crudas. Cuando se consume con otros alimentos o después de ellos que exigen una compleja digestión, el melón no puede pasar al intestino delgado hasta después de terminar la digestión de otros alimentos. Esto hace que quede retenido, fermente rápidamente y produzca molestias gástricas. Por norma se debe de comer solo el melón o mejor evitar comerlo.

Leche. Aunque la leche es un alimento proteínico completo cuando se consume al natural, también contiene grasa, lo cual quiere decir que combina mal con cualquier otro alimento salvo ella misma. Sin embargo, se tiene la costumbre de acompañar comidas con leche fría. La leche se cuaja nada más al llegar al estómago, de modo que si hay otro alimento presente, los grumos se coagulan en torno a las partículas de comida y las

aíslan de la acción de los jugos gástricos, retrasando su digestión el tiempo suficiente para que comience la putrefacción. Por consiguiente, la primera y más importante norma a tener en cuenta sobre el consumo de leche es beberla sola.

Postres. Hay que evitar toda clase de postres dulces tras una gran comida, pues esta clase de alimentos combinan mal con todo. Incluso las frutas frescas deben evitarse tras una gran comida, pues se acumulan en el estómago y fermentan en vez de digerirse. La norma es evitar los postres dulces féculentos, así como las frutas después de la comida a base de proteínas e hidratos de carbono.

Cómo consumir las proteínas.

Las proteínas son un alimento poderoso y exigen condiciones especiales para ser digeridas y liberar sus nutrientes. Si se desea combinar proteínas animales con otro alimento, la mejor elección son los vegetales no féculentos, como las verduras, las coles, los brotes, etc., y conviene consumirlos crudos en forma de una abundante ensalada. Las proteínas concentradas de origen animal no deben de consumirse en más de una comida al día, aunque otras proteínas de origen vegetal, como el requesón de soja (tofu) pueden tomarse más a menudo. En realidad las proteínas ligeras de origen vegetal pueden sustituir completamente la carne en la dieta humana.

Cómo consumir los hidratos de carbono.

Los hidratos de carbono son féculentos y no deberían combinarse con ninguna proteína concentrada. Lo mejor que combina con las féculas son las frutas no ácidas y las verduras frescas, crudas o ligeramente cocidas, así como algunas grasas. La mayoría de la gente prefiere consumir su comida de hidratos de carbono como desayuno, ya sea en forma de tostada o cereales. Incluso un estómago en perfectas condiciones necesita unas doce horas para restaurar el equilibrio digestivo tras ingerir una combinación de alimentos incompatibles, por lo que una mala combinación en el desayuno estropeará la digestión por el resto del día.

Cómo consumir las grasas.

Las grasas pueden tomarse en combinación con hidratos de carbono, frutas o verduras, pero hay que evitar las proteínas concentradas. Las proteínas ligeras no obstante, son relativamente compatibles con las grasas. Dentro de la categoría de las grasas hay que evitar las margarinas y demás sustitutos de la mantequilla, así como los aceites hidrogenados. Los aceites vegetales hidrogenados están tratados de manera que, para descomponerlos, el estómago deberá generar temperaturas de hasta 250 °C, lo cual quiere decir que son indigeribles. Las mejores grasas son las mantequillas y los aceites vegetales y de semillas prensados en frío y consumidos en su estado líquido.

Cómo consumir las ensaladas de vegetales crudos.

Se recomiendan con insistencia el consumo diario de una gran ensalada de vegetales frescos no feculentos, de preferencia justo antes de la comida principal a base de proteínas o hidratos de carbono. Además de proporcionar enzimas activas y maza fibrosa, las ensaladas de vegetales crudos son una excelente fuente de vitaminas, minerales, aminoácidos y otros nutrientes esenciales en su forma más asimilable.

Cómo consumir las frutas.

El aparato digestivo humano evolucionó a partir de una dieta de frutas y sus parientes cercanos, las nueces y semillas. Es un hecho biológico que la fruta fresca y los frutos secos contienen todos los minerales, azúcares naturales, vitaminas y aminoácidos necesarios para la alimentación humana. Algunos expertos siguen asegurando lo contrario, dado que las frutas contienen pocas proteínas por lo tanto resultan insuficientes para mantener la salud humana. Si bien es verdad que las frutas contienen muy pocas moléculas de proteínas complejas completas, como las que se hallan en la carne y los huevos, no es menos cierto que el cuerpo no puede utilizar las proteínas complejas de estos productos. Antes debe dedicar un tiempo considerable a digerir y fragmentar estas proteínas, a fin de estructurar luego los aminoácidos y para elaborar las proteínas específicas que necesita el organismo humano. Las frutas frescas y los frutos secos proporcionan estos elementos básicos en forma de aminoácidos libres, así como todas las enzimas sinérgicas y vitaminas con que se asocian, con lo cual ahorran al

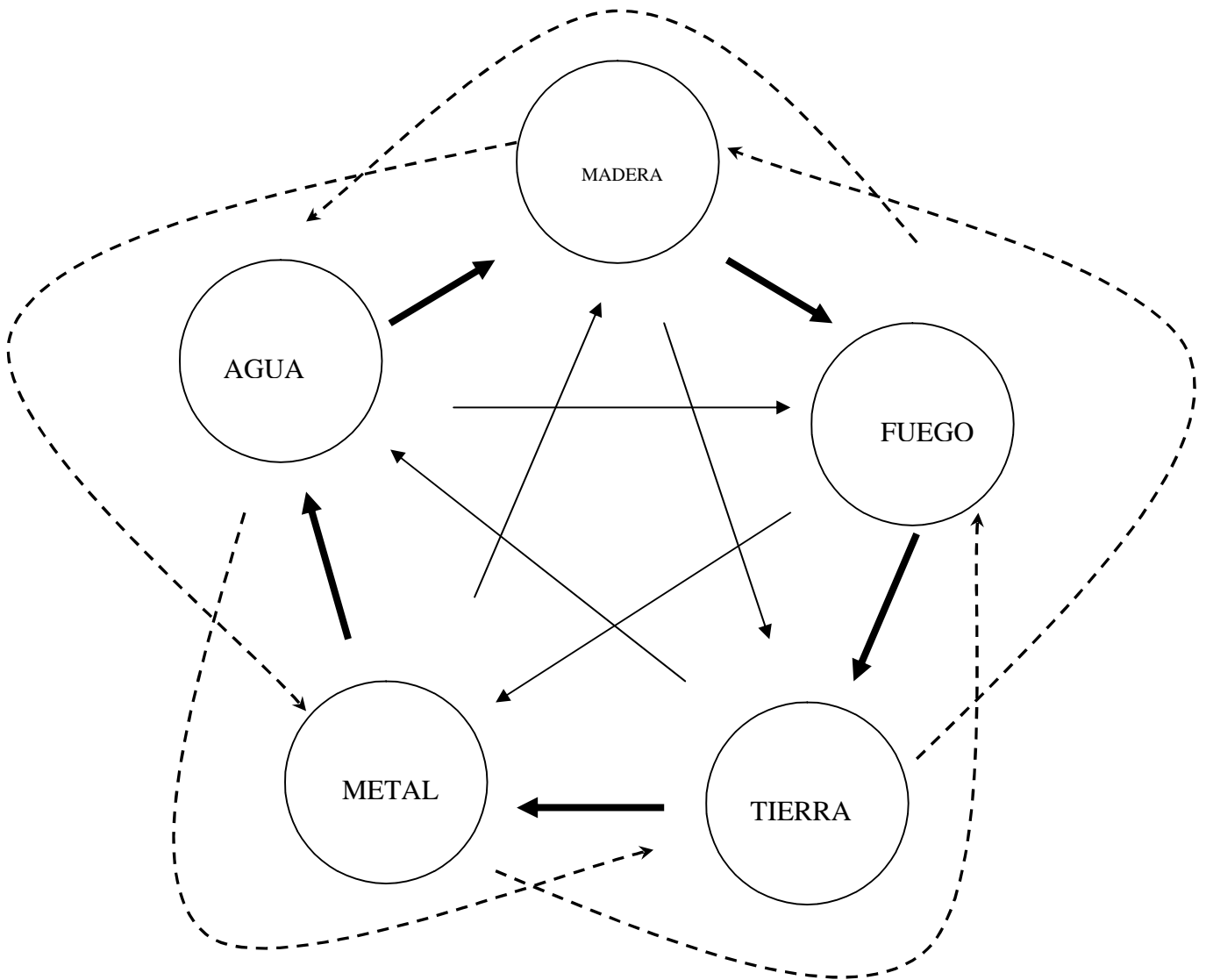
cuerpo todo el tiempo, energía y esfuerzo digestivo que requieren las proteínas animales complejas.

Cabe hacer notar que los gajos y los corazones de las frutas normalmente son las partes que contienen más propiedades alimentarias, ya que contienen las enzimas más potentes y la mayor proporción de aminoácidos. La fruta proporciona sus mejores beneficios nutritivos cuando se consumen con el estómago vacío, pues buena parte de ella pasa directamente al intestino delgado. Pero, al menos que se alimente únicamente de frutas y jugo de fruta, deberá limitarse su consumo diario a una o dos comidas exclusivamente con ellas. El hecho de mezclarlas con otros alimentos puede inhibir considerablemente su digestión, porque el estómago aún estará ocupado digiriendo las proteínas o los hidratos de carbono cuando reciba la fruta. Asimismo, las frutas dulces o ácidas deben comerse en momentos separados, y no se ha de endulzar ninguna fruta con azúcar o miel, porque dichos azúcares no combinan bien con la fruta.

3. Técnicas y ejercicios holistas.

Es necesario que los tratamientos que se busquen para combatir la fatiga tengan como fin reestructurar el equilibrio interno perdido, de lo contrario la persona no se va a restablecer completamente. Ya que los tratamientos a base de fármacos no sirven para lograrlo o solamente disfrazan y ocultan los síntomas, la fatiga seguirá presentándose constantemente, o su sintomatología no desaparece por completo. Además los procedimientos con farmacoterapia pueden hacer a la persona adictiva a ciertas sustancias, lo cual no beneficia en absoluto su salud, no hay como restablecer las formas originales de funcionamiento corporal. Para lograrlo sugiero tratamientos más armoniosos, menos agresivos, que busquen y contemplen la armonía y la unidad del cuerpo como la teoría de los cinco elementos de la medicina tradicional china, la cual es un modelo explicativo, a partir de él se utilizan herramientas como el masaje, la herbolaria, la acupuntura, y otros ejercicios que buscan armonizar la energía interna como el Tai chi, el yoga, la meditación Zen, ejercicios de respiración, alimentación, sexualidad, etc. A continuación se expone el diagrama que representa la teoría de los cinco elementos, pero para mayor entendimiento del cómo funciona y su relación con el cuerpo, revise el capítulo segundo de la presente tesis.

Figura 1. Teoría de los cinco elementos.



Relación de intergeneración **→**

Relación de interdominancia **→**

Relación de contradominancia **- - - - ->**

La respiración.

Existen varias formas de respiración, esta la superficial o torácica y la abdominal. En la primera solo se respira con el pecho, con lo que se suministra poca cantidad de oxígeno a los pulmones, ya que la capacidad de ingerir aire es limitada por los músculos

intercostales, esto se debe a que no se ejerce la suficiente presión al inhalar. Lo cual conlleva a una mala oxigenación en el torrente sanguíneo y a un desgaste físico mayor, ya que se deben realizar más inhalaciones para compensar la insuficiencia de oxígeno. Esto no sucede con la respiración por medio del diafragma, ya que con una sola respiración se suministra de suficiente oxígeno al cuerpo, lo que ayuda a incrementar el rendimiento respiratorio, ahorra esfuerzo al corazón y permite la apropiación de energía vital. No se requieren condiciones especiales para su realización, basta con un control voluntario de la misma. Al momento de inhalar deben de llenarse los pulmones a su máxima capacidad, lo cual conlleva al empuje del diafragma hacia abajo, el cual se dilata y se infla como un globo, debe de retenerse la respiración por un par de segundos, lo que ocasiona que los hombros tiendan a encorvarse y el cuello a contraerse, de tal modo que al momento de exhalar, hay que aflojar y relajar estos músculos, en ese momento el abdomen es arrastrado hacia la cavidad pectoral.

La respiración diafragmática puede realizarla en cualquier momento, pero existen tres posturas que optimizan su función estas son:

De pie. Esta postura permite la libre circulación de la sangre por todo el cuerpo y favorece el flujo de la energía por los meridianos. Para comenzar las respiraciones es importante que adopte una postura llamada “del caballo”. Separe los pies a la anchura de los hombros, debe doblar ligeramente las rodillas como si fuera a agacharse, relaje los músculos, de tal forma que el esfuerzo lo este realizando solamente las piernas al cargar su peso. Las manos van en los costados, sin hacer mayor esfuerzo, la columna debe encontrarse lo más recta posible y los hombros no tienen que encontrarse tensos.

Sentado. Pueden existir diversas posturas para realizar este ejercicio, normalmente se utilizan la flor de loto, o media flor, aunque si el lugar o su flexibilidad no se lo permite, puede sentarse en una silla. Para la realización de este ejercicio es importante sentarse sobre un cojín. Esto hace que la pelvis se mantenga hacia delante, la columna recta y evita el entumecimiento de las piernas. La cabeza debe encontrarse erguida, los hombros y el pecho relajados, las manos tienen que descansar sobre las rodillas o muslos y la vista debe encontrarse enfocada en un punto sobre el piso. De utilizarse la silla, las plantas de los pies deben encontrarse completamente apoyadas en el piso y

separadas a la anchura de los hombros, así mismo, la espalda y el cuello deben mantenerse rectos, los brazos relajados, apoyando las palmas en las piernas.

Acostado. En esta postura hay dos variantes. La primera consta de tenderse de espaldas con la cabeza apoyada sobre una almohada, las piernas deben de ir completamente estiradas y los brazos relajados a los lados. El segundo método consiste en recostarse sobre el lado derecho, con la mano derecha apoyada entre la almohada y la sien y la izquierda descansada sobre el cuerpo. Las piernas pueden ir dobladas de modo que las rodillas se toquen y ligeramente dobladas hacia atrás o la pierna de abajo completamente estirada y la de arriba doblada de modo que el tobillo repose cerca de la rodilla de la pierna inferior.

Ahora bien, antes de comenzar a realizar la respiración profunda en cualquiera de las posiciones, debe tener en cuenta las siguientes observaciones:

1. De preferencia utilice ropa cómoda, que no le incomode o que este ajustada. También libérese de cualquier objeto que este usando, como joyas, reloj, anillos, etc.
2. Si puede realizar el ejercicio en un parque o un jardín resulta de mayor beneficio, aunque si se encuentra en la oficina o realizando otra actividad también se puede hacer, la idea es que oxigene más su cuerpo, lo que evitará que se canse pronto.
3. Es importante mantener la columna siempre recta y concentrarse en la postura que se esta realizando. Al igual, no debe tensar su cuerpo, procure mantener hombros y cuello relajado.
4. Al momento de comenzar a realizar la respiración profunda debe mantener la boca cerrada y la lengua debe ir apoyada siempre en el paladar. En ningún momento inhale o exhale por la boca.
5. De tener alguna lesión evite forzar su cuerpo para realizar alguna de las posturas, en todo caso, adopte una posición cómoda o similar a las descritas y realice el ejercicio.
6. No es recomendable realizarlo si se tienen fiebre o algún tipo de hemorragia, también las mujeres embarazadas no deben practicar la respiración profunda.
7. Concéntrese en la respiración, trate de no divagar con el pensamiento.

8. No hay un programa establecido, un par de minutos bastarían para oxigenar al organismo. Pero, es recomendable practicar diariamente, de tal forma que se vuelva un hábito respirar profundamente.

La acupuntura.

Para lograr equilibrar la energía interna de una manera eficaz, se necesita un tratamiento que logre moverla internamente; uno de los métodos más eficaces para lograrlo es la acupuntura. Esta se basa en los principios de la teoría de los cinco elementos para el diagnóstico y el tratamiento. Con base en ella, se puede restaurar la salud en el individuo sin necesidad de recetas farmacéuticas, lo cual es uno de los puntos más relevantes a resaltar, ya que no trae consecuencias posteriores. Cabe resaltar que al igual que en la medicina moderna, se necesita constancia y de varias revisiones para lograr los resultados deseados.

El tratamiento con acupuntura es seguro, el hecho de utilizar agujas no acarrea ningún peligro para la salud del paciente, pero puede tomar medidas complementarias, ya sea pidiendo al acupunturista que limpie adecuadamente el material a utilizar o reservar un determinado número de agujas exclusivamente para usted. De esta manera estará asegurando que no corre algún peligro de contagio por medio de ellas.

Por otra parte, en el presente apartado no se pueden sugerir puntos a pinchar, dispersar o tonificar, ya que eso dependerá del diagnóstico particular de cada sujeto. Pero, recomiendo el tratamiento acupuntural ampliamente, ya que los resultados son buenos, lo cual se debe a que el procedimiento es integral.

Yoga, Tai – Chi, Meditación Zen.

Describir los fundamentos y ejercicios de cada una de estas disciplinas requiere necesariamente de mayor espacio que la presente propuesta de intervención. Pero, si se puede decir que si opta por alguna de las tres, va a encontrar una serie de ejercicios mentales y corporales diseñados para que al llevarlos a cabo sienta bienestar y tranquilidad. Lógicamente algunas posturas requieren de mayor práctica y constancia, y de una persona calificada que guíe al alumno. En el caso particular de la fatiga, es

recomendable realizar este tipo de disciplinas ya que vigorizan y tonifican el cuerpo, en vez de desgastarlo, como sucedería por ejemplo practicando un deporte, además que están enfocados al autoconocimiento, el control y el fomento de nuevas emociones como el amor, la tolerancia, comprensión, etc. Además que necesariamente alguna de estas prácticas lo llevarían a mejorar su respiración y hábitos alimenticios, lo cual acarrearía los beneficios ya señalados.

Conforme más se ahonda en la práctica, más difícil le será abandonarlo, ya que al sentir en su propio cuerpo los beneficios curativos, lo impulsará para seguir adelante y mejorar su calidad de vida. Cabe mencionar que no se requiere invertir gran cantidad de tiempo en aprender alguna disciplina y una vez que la empieza a dominar podrá practicar algunos ejercicios cuando más los necesite; en el trabajo no es la excepción, ya que durante algún descanso puede estirarse, hacer respiraciones y volver a tonificar su cuerpo, lo cual no le tomaría más allá de cinco minutos. Por ejemplo: deje de realizar lo que este haciendo, pongase de pie, respire profundamente y estírese bien. Paréese sobre los dedos de tus pies y estira las manos hacía el cielo separando los dedos. Exhale lentamente, y poco a poco regrese a su postura normal estando de pie, realice un par de repeticiones. Notara que se siente mejor, un cosquilleo de la sangre en sus manos y pies, los músculos de las piernas y brazos se relajarán, pero con más energía, además que ese pequeño tiempo su mente lo utilizo para tomar un pequeño descanso. Así de simples pueden ser los ejercicios a realizar en el trabajo, y los beneficios pueden resultar muy buenos.

Todo lo que hasta ahora ha sido descrito, tiene como fin principal brindar alternativas para evitar el desgaste y luchar contra la fatiga, lógicamente conllevan otra serie de beneficios que resultarán agradables para su persona. Puede comenzar realizando cambios pequeños en su vida como poner más atención a su alimentación o realizar respiraciones profundas, en todo caso, el tratamiento a llevar o los ejercicios a realizar dependerán de su condición. Aunque no necesariamente se necesita estar enfermo para mejorar nuestro bienestar, piense que si no lo esta, estará previniendo posibles consecuencias en un futuro.

4. La importancia del trabajo en la vida.

A lo largo de la vida, la mayoría de las personas invierten muchos años y esfuerzo en alguna actividad que les brinde un sustento económico, pocos son los que no trabajan, ya sea para un patrón o en su propio negocio la gente mantiene una labor constante, día a día, desempeñan diferentes tareas, en ocasiones agradables y en otras no tanto. Esto significaría que el sujeto realiza en determinado momento una elección, “yo me quiero dedicar a esto, o yo quiero realizar esto otro”, aunque también existen casos en que no hay gran posibilidad de elegir y se emplean en trabajos que no son de su agrado. Lo anterior supondría que existen personas que podrían catalogarse como “afortunadas” porque hacen lo que les agrada y además reciben un salario por ello, hay una sincronía entre la actividad y el placer de llevarlo a cabo. Desde mi forma de entender son pocas estas personas considerando la otra parte, que vendría a ser un número mucho mayor, por lo tanto también los efectos negativos o las enfermedades laborales por parte del trabajo tendrían que ser mínimas, ya que no están sometidos al desgaste emocional que representa realizar cada día una actividad que no es de su agrado.

Por otra parte se considera que la gente que constantemente desempeña sus actividades con decidía, pereza, enojo, tristeza, etc., son más propensas a desarrollar alguna enfermedad o sufrir un accidente laboral. Esto se debe a que no se realizan las actividades con la suficiente atención o constantemente se molestan por no poder o no tener la posibilidad de cambiar de empleo. Es aquí en donde cobra mayor relevancia la significación del trabajo en la vida, ya que la actitud con la que desempeñe mis tareas traerá otras consecuencias, esto es; si yo como trabajador diariamente me siento mal por trabajar en determinada fábrica o empresa y no consigo cambiar de puesto o renunciar, el desgaste corporal va a ser mayor, lo cual incrementa la posibilidad de presentar fatiga crónica en un lapso corto de tiempo. Es bien sabido que cuando se realiza con gusto las cosas, estas salen mejor, el tiempo no se hace largo y tedioso, además que permite un mayor aprendizaje y un crecimiento personal. El trabajo debe ser un motivador para fomentar la estabilidad y la salud de la persona, en todo caso si no se cuenta o no se hace lo que a uno más le gustaría esto no es motivo para hacerce la jornada laboral más pesada, utilice como puente su trabajo para llegar a otros objetivos como por ejemplo: mí salario me sirve para alimentarme mejor, salir a relajarme, disfrutar de unas vacaciones, comprar calzado, ropa, etc., cosas que son fundamentales y que sin ese

empleo no lograría, además si tiene familia considere los beneficios que les esta proporcionando con los ingresos que gana. Aunado a lo anterior, también esta la importancia de la tarea a realizar, usted es una pieza del complejo engranaje que se pone en marcha en su centro de trabajo, ya sea que de clases en una escuela o contribuya a la fabricación de una pieza, esa labor cobra un significado diferente al momento de que visualizamos el cómo influye mi trabajo, mi desempeño en el resultado final. Es aquí cuando realmente puede apreciar su labor, aunque las ganancias no sean para usted, su trabajo le pertenece y puede valorarlo tanto como usted decida, esto permitirá que se transforme su concepto y pueda reestructurar uno nuevo en donde tenga claro su contribución pero sobre todo empezar a fomentar el amor por lo que se hace.

Cabe señalar que de realizar ese cambio, la manera de percibir y sentir cada día será totalmente diferente, ahora se levantará con más ganas, lo cual beneficiará su desempeño, pero este cambio no solamente se reflejará en la realización de sus actividades sino que trasciende a sus relaciones interpersonales, no solo en el trabajo, también con la familia y los amigos, de esta manera podrá crear redes de apoyo más fuertes que lo mantendrán más estable emocionalmente, si aunado a este cambio de actitud complementa con las actividades antes descritas su vida mejorará notablemente, por supuesto no hablo en sentido material, más bien corporal, el dinero va y viene, pero es más importante encontrar armonía en el cuerpo y sentirnos bien con lo que tengo y lo que hago, si logró tener ese estado, lo demás viene solo. Es así como el cambio de actitud puede brindarle la oportunidad de pertenecer a las personas que les gusta su empleo y que además le pagan por realizarlo.

Conclusión

El desarrollo de una enfermedad como la fatiga crónica es un proceso complejo, no solo por la sintomatología de la misma, sino por los procesos socioculturales y emocionales que participan en la construcción corporal de la persona. No basta con atender unas u otras, el tratamiento debe estar dirigido a contemplar la totalidad del sujeto, pero ¿de que manera se logra dicho análisis?, de llevarlo a cabo ¿qué cambios necesitan realizarse para recobrar la armonía y posteriormente prevenir una recaída?, a lo largo de los capítulos se han planteado alternativas para lograrlo, lo cual lleva necesariamente al planteamiento de otra pregunta ¿es suficiente? Las respuestas no las concibo en su totalidad, creo que están encerradas en el interior de cada cuerpo enfermo, lo que se haga con él es lo que determinará su estado de salud. Mientras siga inmerso en las condiciones de trabajo que menguan su condición, la posibilidad de recaer o agravar su bienestar siempre van a estar latentes. Esto significa, que hay condiciones que no están bajo su control, dependen del dueño del capital, tendría que abandonar su trabajo para no estar expuesto, entonces habría millones de personas desempleadas, lo cual tampoco es la respuesta. Supongo que la reestructuración empresarial es la solución, lo que implicaría modelos de prevención de riesgos laborales, la relación entre capital – trabajo – empleado se tendrían que transformar, lo cual llevaría a nuevas redes sociales. Esto no va a pasar, no ahora, al trabajador se le seguirá explotando para ensanchar las arcas del capitalista, la aplicación de modelos ergonómicos es la solución más viable en estos momentos, de esta manera se pueden crear entornos que sean sensibles a las condiciones reales de la persona, así se evitaría el desgaste excesivo, reducirían los accidentes laborales y sus enfermedades, lo que a su vez beneficiaría económicamente a la empresa o la fábrica, la salud de sus empleados no esta peleado con productividad y desgaste económico.

La medicina laboral debe sumar esfuerzos con los dueños del capital y un equipo multidisciplinario para lograr que cualquier empleo no contenga riesgos a la salud, ya que un trabajo debe de generar bienestar en quién lo realiza, tanto económicamente como personalmente. Claro que no es sencillo, pero quién más es responsable de ello sino los encargados de la salud del trabajador. Para esto, se deben analizar los factores psicosociales de la persona como las: características individuales, personales,

capacidades y limitaciones, además de estudios que contemplen sus necesidades y expectativas. En este punto es clara la relevancia que adopta la ergonomía, ya que es la encargada de analizar los puestos de trabajo para la mejor optimización entre hombre – máquina. Especialmente se requiere su atención en puestos deshumanizantes que explotan y deterioran la condición física y mental de los trabajadores. Hay personas que están sometidas a las mínimas condiciones de protección, como equipo preventivo para la iluminación o ruidos intensos que pueden atrofiar los sentidos, contacto directo con sustancias tóxicas, inhalación de gases, uso inadecuado de herramienta, etc. Necesariamente las condiciones deben de cambiar si se quiere reducir el número de accidentes, no puede seguir permitiéndose que los trabajadores laboren en puestos que atentan contra su salud, los organismos encargados de regular estas situaciones deben actuar con mayor conciencia y convicción, a su vez, los sindicatos de trabajadores tienen que unirse y buscar realmente proteger a sus agraciados.

Aunado a lo anterior, cabe resaltar que deben de mejorarse los servicios encargados de restaurar la salud del trabajador. El trabajo del médico dentro de la empresa, debe de estar dirigido justamente a la prevención, no a la prescripción de analgésicos, que como ya se hizo notar, no resuelven el problema. En este sentido, la medicina moderna tiene una gran responsabilidad en sus manos, la adopción de nuevos modelos explicativos vendrían a brindarle las herramientas que necesita para llevar a cabo semejante misión. Es claro que hasta ahora no ha podido ganar la lucha contra la enfermedad, se ha perdido en su búsqueda, más ahora que no logra descifrar los estados crónicos que se presentan en sus pacientes. El avance tecnológico no ha sido de gran ayuda, las personas se siguen muriendo indignamente, conectados a un sin fin de aparatos que no logran mitigar su dolor, se han enfrascado en una lucha obsesiva contra la muerte, parece que mientras más tiempo se logre mantener al paciente con vida mucho mejor, no entienden que es una condición natural, nacer y morir es parte del mismo ciclo, es un estado de redención. Todo lo que no se ha podido lograr mientras respira el paciente se quiere hacer en sus últimos minutos, la muerte le llega a todo ser en cualquier momento, la clave esta en cómo morir y en que se hizo durante su vida para preservar su salud, tal vez ahí esta la respuesta a su proceder, como no se hace mucho por brindar una vida de calidad, en los últimos momentos sus acciones se ven influidas por un sentimiento de culpa.

En las condiciones ya señaladas, el médico no puede hacer nada por prevenir los Efectos Negativos de Tipo Psicológico, esta fuera de sus manos tratar con eficiencia a las personas que la padecen, no cuentan con la preparación, prueba de ello es que siguen confundiéndolos, ya que comparten sintomatologías, como es el caso del estrés y la fatiga que a su vez pueden ser generados por condiciones físicas similares. El médico debe preocuparse por la condición del trabajador, ya que es característico el que se le ignore, no se le atiende y hasta se dude de su veracidad al describir sus dolencias. La fatiga (en su fase de alarma) es un mecanismo de adaptación, si el médico ignora su sintomatología y no le brinda las condiciones para que el trabajador se recupere, esto es, no se le dan ciclos de descanso, no se miden los tiempos de recuperación y si además no se modifican las condiciones que están generando el desgaste y no desaparecen los mecanismos que la accionan, lógicamente aparecerá la fatiga crónica. Al final, se termina culpabilizando al trabajador por su condición, se le trata de incompetente e ineficiente, si le va bien se le dan un par de días de incapacidad, de no recuperar su salud o al volverse recurrente la enfermedad, el despido es más probable, ya que al patrón no le conviene que la productividad decaiga. Finalmente el reemplazo de personal se vuelve la solución.

¿Qué situación le depara a la vida de una persona que se encuentra bajo esas condiciones?, su futuro no es alentador, las probabilidades de incorporarse en otro centro de trabajo se vuelve nulo, una persona enferma es traducida en gastos que el patrón no quiere cargar, su condición de vida se deteriora así como sus relaciones personales. El sistema capitalista paga injustamente toda una vida dedicada a su servicio, las personas se vuelven parte del engranaje de la maquina, totalmente desechable y reemplazable si falla. Por ello se engendra el miedo, un trabajador prefiere no asistir con el médico, prefiere seguir laborando y seguir perpetuando su malestar, antes que denunciar su enfermedad. El temor a ser despedido pesa más que la propia vida, ya que miles de familias dependen de ese ingreso, es muy alto el costo a pagar, y lamentable que esta situación se presente cada vez más.

Básicamente los trabajadores enferman por la falta de condiciones ideales, el empresario no invierte capital para modificar sus instalaciones, aún cuando son los empleados que le han dotado de su riqueza. Si realmente se quiere combatir a la fatiga, necesariamente hay que cambiar el diseño de las instalaciones y adecuarlas a las capacidades del

personal, además de la mejora de equipo y herramientas; pero sobre todo, el análisis de las actividades que se realizan a lo largo de la jornada laboral, junto con los periodos de recuperación. Como se ve, la tarea no es sencilla, tal vez a esto se deba que no se hagan cambios significativos, es más viable la selección y la contratación de nuevo personal. Dada esta situación, entonces ¿que se puede hacer?, la respuesta esta en el Estado, en el gobierno, se deben aprobar leyes que obliguen al dueño del capital a crear condiciones justas para sus empleados, en donde no este en juego su salud; lógicamente, en un país que defiende los intereses de los adinerados por encima de los pobres esto no va a pasar, ya que por esas razones es que operan dichas fabricas en países tercer mundistas, aquí los organismos son sobornables, los permisos se pueden comprar, si se tiene el suficiente dinero se puede pasar sobre los demás, ya que no importan, finalmente son números y son desechables.

Entonces, que otras opciones existen, si el capital no quiere invertir, el trabajador no abandona y la medicina moderna no le brinda las soluciones requeridas, ¿que hacer, entonces? La respuesta puede resultar más confusa que clara. Se deben buscar otras alternativas para mejorar la relación con mi cuerpo, esto es; opciones que entiendan lo que le pasa al trabajador y que ayuden a mover esa información en el interior para que no se estanque, para que no se enferme, no hay que olvidar que el movimiento es vida. Los métodos tradicionales descritos en el capítulo tres pueden hacer esto, tienen la posibilidad de brindar un tratamiento que cambie al sujeto, que lo transforme interiormente, emocionalmente, así, esta persona empezará a relacionarse de manera diferente con su medio, el enojo, la ansiedad, la tristeza, el miedo, irán calmándose poco a poco, recuperará su tranquilidad y la alegría de vivir, lo cual es importante para estar sano. Mientras más control tenga sobre sus emociones, la restauración del ciclo cooperativo de energía al interior del cuerpo será más probable, además, si aparte ejercita su cuerpo y lo nutre sanamente, esto contribuirá a su mejoría, se dice que uno es lo que excreta, la calidad y consistencia de sus heces fecales son un buen indicador de cómo se encuentra interiormente.

Otro punto a resaltar es que mediante la terapia y los ejercicios ya señalados, se puede cambiar la insatisfacción y el vacío que sienten las personas de las ciudades industrializadas, esto es muy relevante, normalmente una persona siente ese sentimiento dentro de su ser, no sabe que hacer con el, se pasa la vida buscando como llenar ese

hoy, se atiborra de cosas materiales, de nuevas experiencias, construye más relaciones personales, y sin embargo, no desaparece. Sucede, que no logra su objetivo porque busca en los lugares equivocados, las respuestas están dentro de sí, y para poder encontrarlas hay que saber escuchar, tranquilizar la agitación del pensamiento y la exaltación del corazón, solamente de esa manera se puede ahondar en el interior del cuerpo, puede que existan muchos caminos para lograrlo, pero yo solo conozco uno; el autoconocimiento. Esto se logra con constancia y mucha contemplación, por lo regular se requiere realizar ejercicios que estén encaminados a este objetivo, es por ello que la meditación, el yoga, el tai – chi y las artes marciales son tan efectivas, ya que se trabaja con el autocontrol y el conocimiento del cuerpo.

Finalmente me gustaría decir que si bien la fatiga es un proceso crónico generado por el exceso de trabajo y las malas condiciones entorno de él, no es totalmente responsable por ello. Vivimos en constante agitación todo el día, no solo dentro de la empresa, sino también fuera de ella. El medio nos ha enseñado que se debe vivir con intensidad, experimentar emociones al máximo, esforzarse al límite, esto aplica en todo, cada aspecto está marcado por esa consigna, por lo tanto, no es de extrañar que el cuerpo se agote, deteriore y se enferme. Tal vez la enfermedad sea un grito de auxilio a través de la sintomatología, un grito del cuerpo, el mensaje es: atiéndeme, quíereme, dedícame diez minutos de atención, ¡oye estoy aquí, me recuerdas!. Esta idea puede sonar descabellada, pero indica el abandono corporal al que están sujetos millones de personas, no es de extrañar que a la gente no le guste enfermarse, no está acostumbrada a brindarse atención, no sabe cómo hacerlo, por eso es que quiere ingerir medicamentos para disimular los síntomas y regresar a su vida agitada. Puede ser y como una simple especulación, que entre más grave sea el síntoma, más abandonados estamos de nuestro ser. Es por ello que los métodos tradicionales son efectivos, ya que restauran ese alejamiento, hacen que la persona se reencuentre, y por ello es que son más difíciles de adoptar.

Por lo tanto, la aportación más importante que hace el presente trabajo a la psicología es justamente la contemplación de integrar los conceptos y las técnicas que ofrece la medicina alternativa a el quehacer diario del psicólogo dentro de la empresa, ya que su tarea debe estar encaminada más allá de la simple selección y capacitación de personal, si el médico alópata no puede dar cuenta de las necesidades del trabajador, creo que

nuestro deber es retomar esa tarea y llevarla a cabo. Lógicamente no será sencillo, ya que se piensa que solamente nos corresponde estudiar la mente y dar alivio a los procesos emocionales, pero... ¿acaso no es necesario mantener un cuerpo sano para que la mente este tranquila y las emociones no lo dominen?, estoy convencido de que lo uno es complemento de lo otro, no podemos fragmentarlo, es por ello que debemos buscar métodos compatibles que permitan lograr dicha tarea, lo cual no se logra con vitaminas y antibióticos. Profesionalmente me llena de satisfacción llegar a dicha conclusión, ya que al atender a un paciente no busco la causa – efecto de su padecimiento, inmediatamente trato de ir más allá, buscar en la vida de la persona la construcción corporal que lo ha ido formando, he descubierto que solamente cambiándola se logran hacer cambios significativos, la acupuntura y el masaje (por ejemplo) son herramientas viables para lograrlo, no quiero encasillarme y encerrarme a una técnica, existen muchas más, pero puedo referir que al menos estas son eficaces. De esta manera considero que si es viable realizar la propuesta de intervención descrita en el cuarto capítulo, ya que no es complicado ponerla en práctica, comenzando por la ergonomía, la cual es una herramienta fundamental dentro de cualquier empresa, no solo por tratarse de fatiga sino funciona a otros niveles como prevención de deformaciones musculares o atrofas esqueléticas, estos recursos deben ser aplicables a cualquier escenario laboral, ya que una buena planeación puede reducir el desgaste mental y corporal significativamente. El mayor conflicto es justamente el financiamiento por parte del capital, ya que dichas modificaciones representarían un costo significativo porque si el equipo utilizado no es ergonómico se tiene que cambiar, así como invertir en mayor seguridad para prevenir accidentes. Las luchas obreras y sindicales deben incluir estos aspectos dentro de sus demandas, ya que el patrón tiene la obligación de proporcionar escenarios seguros y bienestar laboral.

Por otra parte el factor alimenticio es sumamente aplicable, ya que una reestructuración de los tipos de alimentos que se ingieren en los comedores no conlleva a grandes cambios y mucho menos a mayor financiamiento, de hecho una buena planeación podría ahorrarle a la empresa capital, el cuál podría ser utilizado en otras áreas como el ya descrito problema ergonómico, el mayor conflicto está en los trabajadores, los cuales ya han condicionado su paladar a ciertos sabores que son placidos para el organismo, entonces tal vez no acepten dicho cambio, la única posibilidad es difundir información, convencer de que el cambio es viable y los beneficios múltiples, llevarlo a la práctica no

significa condenar al paladar, solamente combinar correctamente los alimentos para que su digestión sea apropiada y su aprovechamiento efectivo. Finalmente los ejercicios y las técnicas holistas son sumamente viables de aplicar, desde la respiración hasta pequeños ejercicios que se pueden realizar en muy poco tiempo o en el transcurso de la jornada y que favorecen la revitalización del cuerpo, lo cual lógicamente ayudaría a combatir no solamente los efectos de la fatiga sino algunos estados emocionales como la apatía, la melancolía, el enojo, entre otros. Cabe señalar que algunos ambientes no son tan beneficios para realizar los ejercicios respiratorios, lugares que sean tóxicos o que se este expuesto a gases o concentraciones muy altas de contaminación. Este punto en particular representa un problema en las grandes ciudades industrializadas, donde las concentraciones de CO₂ son muy elevadas, ya que el fin de utilizar respiraciones profundas es oxigenar todo el cuerpo y llenarlo de energía, aunque aún en esas condiciones es mejor realizarlas aunque se aproveche poco por las características del aire que se respira.

Para finalizar con lo referente a la viabilidad de la propuesta sería ideal que hubiera un acupunturista dentro de la empresa que trabajara codo a codo con el médico para prevenir la aparición de la enfermedad y atender las que surjan, lamentablemente esta situación esta muy lejos de convertirse en realidad, ya que la medicina alópata controla el monopolio de la salud y cualquier propuesta que no encaje dentro de su marco conceptual es rechazada o desvalorizado. La opción más viable en estos casos es buscar fuera de la empresa un servicio como este, ya que viene a representar una muy buena elección para el tratamiento de enfermedades laborales. Lógicamente el nivel en que la propuesta funciona depende de que tan avanzada esta en este caso la sintomatología de la fatiga laboral y el compromiso que la persona haga consigo y con el tratamiento, ya que al igual que sigue al pie de la letra la receta del médico alópata también en este caso se requiere constancia.

Ahora bien, ¿qué relación tiene la psicología con la salud laboral?, creo que bastante, si bien este campo no es atendido por nuestra disciplina eso no quiere decir que no se pueda implicar con él, aunque es cierto que se debe de preparar gente capacitada para llevar a cabo semejante tarea, el campo no es sencillo, tanto es así que la medicina no ha podido hacer mucho por mejorar la situación, la psicología tiene un compromiso más allá de las tareas que se nos ha hecho creer que son designadas exclusivamente para ella,

como es la aplicación de pruebas psicométricas, la capacitación y la selección de personal, considero que se cuenta con las herramientas para lograrlo solo hace falta ampliar la visión, ya hay gente que trabaja en ello, principalmente en las universidades, la UNAM es un claro ejemplo, pero aún faltan cosas por hacer, integrar más información, comprender a la persona más allá de sus emociones, entender que también es un cuerpo y que ambas forman parte integral de la persona, no las puedes estudiar por separado, la fragmentación en nuestra sociedad no ha hecho más que alentar esa comprensión del ser humano, nuestros ancestros lo sabían, los antiguos chinos también, creo que ya es tiempo de retomar un camino por mucho tiempo olvidado, la unidad del ser.

Finalmente quiero hacer mención de una crítica hacía la presente tesis, si bien la teoría se encuentra bien estructurada, hicieron falta las voces de los trabajadores, esto que quiere decir; en ningún momento realice alguna entrevista estructurada con la cual pueda validar la información que se plantea, ya que no hay otra forma de comprobar si lo que se describe en los capítulos efectivamente sucede de esa manera y si se pueden llevar a cabo las modificaciones necesarias para cambiarlo o por el contrario, la teoría puede estar equivocada y por lo tanto reformularla. Tal vez ese sea el siguiente paso a dar, darle fuerza y sonido a los cuerpos enfermos de los trabajadores, observar sus síntomas, ya que son solamente ellos la fuente confiable que puede brindar más claridad a lo que se vino tratando en las páginas anteriores, solamente de esa manera sabré si estoy en el camino correcto.

ANEXO

Anexo 1

Test indicativo para detectar la fatiga laboral.

Se debe de marcar con una “x” ya sea “sí” o “no” la respuesta por parte del sujeto si se siente identificado o tiene algún problema parecido a alguno de los que se indican en cada uno de los siguientes apartados.

Debe tenerse en cuenta que son de carácter general, y muchas de las respuestas en algunos casos concretos no tienen que tener relación con algún tipo de enfermedad o con el trabajo, pero sirven como datos o indicadores de por dónde puede surgir problemas para actuar con prevención.

- | | | |
|--|----|----|
| 1. Me duele la cabeza frecuentemente | Sí | No |
| 2. Noto que cometo más fallos en el trabajo. | Sí | No |
| 3. Me duelen los huesos o los músculos que más han trabajado, por los movimientos o las posturas. | Sí | No |
| 4. Tengo problemas con el sueño (ejemplo: me cuesta dormir, o duermo mal y tengo sueño). | Sí | No |
| 5. Si me canso, voy perdiendo facultades de pensar (ejemplo: a veces se me van las ideas, tengo dificultad de hacer tareas con varias cosas, no puedo concentrarme, etc). | Sí | No |
| 6. Al salir, o los días libres, no tengo ganas de divertirme. | Sí | No |
| 7. Después del trabajo tengo tensiones con la gente (ejemplo: con la pareja, la familia, los hijos, etc). | Sí | No |
| 8. Siento angustia o me obsesiono con el trabajo (ejemplo: siento nerviosismo, pienso mucho en el trabajo o me quejo de muchas cosas, etc).
Cuando hay problemas laborales, tensiones, etc., tengo trastornos digestivos (ejemplo: acidez, mal digestión, diarrea o estreñimiento). | Sí | No |
| 10. Después de forzar mucho la vista se me cansan los ojos (ejemplo: veo peor, me dan comezón, irritación, parpadeo mucho, etc). | Sí | No |
| 11. Cuando hay mucho trabajo tengo tendencia a beber o tomar más cosas (por ejemplo: que bebo más café, o ingiero más dulces, galletas, o fumo más, | Sí | No |

o bebo más alcohol).

- | | | |
|--|----|----|
| 12. Hay momentos que noto que se me van las fuerzas, y no puedo levantar los mismos pesos (o hacer los mismos esfuerzos, movimientos, etc). | Sí | No |
| 13. Me doy cuenta de que a veces tengo que tomar más medicamentos (ejemplo: ya sea para dormir, para el dolor, para la tensión, el corazón o otros). | Sí | No |
| 14. En momentos de mucho trabajo me arriesgo, con exceso de confianza en alguna tarea, para ganar tiempo o ahorrar esfuerzo, etc. | Sí | No |
| 15. Cuando me logro sobreponer a ese lapso de cansancio, trabajo aún mejor y más rápido. | Sí | No |
| 16. Noto que me están apareciendo más problemas de enfermedades que antes (o bien si ya había problemas de salud se están agravando). | Sí | No |
| 17. Noto problemas de concentración, mareos sin vómito, o bien pérdidas de sensaciones o a veces lapsos de despistes ocasionales. | Sí | No |
| 18. En determinados momentos del trabajo, me pongo fácilmente de mal genio aunque el problema sea pequeño. | Sí | No |
| 19. Siento como si necesitara algún descanso (por ejemplo: unos días de descanso, unas pausas en el trabajo, o una mejor distribución de horarios, etc). | Sí | No |
| 20. En períodos de más trabajo, he notado que tengo más predisposición a accidentes domésticos (tareas en casa, de ocio), o bien en el tráfico. | Sí | No |

Respuestas.

- Menos de tres afirmaciones.

Puede que se haya detectado algún problema, pero tiene solución. Plantéate seriamente poner los medios para evitar consecuencias.

- De tres a diez afirmaciones.

Se detectan indicios muy claros de que en el trabajo hay problemas importantes de fatiga, causando efectos. Es necesario actuar seriamente abordando el problema. Existe una necesidad de organizar y plantear la prevención y las condiciones de trabajo.

- De diez a quince afirmaciones.

Igual que en el caso anterior, pero además surge la necesidad de preocuparse inmediatamente, pues las consecuencias pueden ser graves.

- Más de quince afirmaciones.

Es posible que ya haya problemas irreversibles. La actuación preventiva debe de añadir la recuperación de daños a la salud.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alcaraz, G. J. R. (2003). “Creencias y procesos psicosomáticos”. En: López, R. S. (2003), Lo corporal y lo psicosomático, reflexiones y aproximaciones III. México: CEAPAC.
2. Almirall, P. (2001). Ergonomía cognitiva. Apuntes para su aplicación en Salud y Trabajo.
3. Aptheker, H. (1972). Marxismo y alienación. Barcelona: Península.
4. Barquin, M; Kahan, E; Szpirman, L. Y Legaspi, V. (2000). “Generalidades de ergonomía”. La salud en el trabajo. México: JGH Editores.
5. Benavides, M. (1993). Manejo del estrés. México: Alpe.
6. Blum, M. Y Naylor, J. C. (1985). “La fatiga”. Psicología industrial. Sus fundamentos teóricos y sociales. México: Trillas.
7. Cabanellas, G. (1988). Accidentes y enfermedades del trabajo. Argentina: Claridad.
8. Cancina, P. H. (2002). Fatiga crónica. Neurastenia: las indolencias de la actualidad. Argentina: Homo Sapiens.
9. Cavassa, C. R. (1991). “Introducción”. Ergonomía y productividad. México: Limusa.
10. Chauchard, P. (1971). La fatiga. Barcelona: Oikos – Tau.
11. Chavéz, P. (1997). “Lo lúdico de la epistemología”. En: López, R. S. (1997). Zen, acupuntura y psicología. México: CEAPAC, Plaza y Váldez.

12. Dantin, G. (1986). Medicina del trabajo. Barcelona: Masson,
13. Desoille, H; Merendar, J. A; Scherrer, J. Y Truhaut, R. (1986). “Principios de aplicación”. Medicina del trabajo. España: Masson.
14. Dethlefsen, T. Y Dahlke, R. (1989). La enfermedad como camino. Barcelona: Plaza & Janes.
15. De La Granada, J. (1998). Estrés y trabajo: el síndrome de burnot. Madrid: Cauce.
16. Dejours, C. (1987). Trabajo y desgaste mental: una contribución a la psicopatología del trabajo. Buenos Aires: Ceíl – humanitas.
17. Desclee, B. (1987). Prevención y reducción de estrés. Bilbao: Desclee de Brouwer.
18. Desoille, H; Merendar, J. A; Scherrer, J Y Truhaut, R. (1986). “Principios de aplicación”. Medicina del trabajo. España: Masson.
19. Diez, M. (1976). “Medicina Psicosomática o integral”. De la emoción a la lesión. Estructura del proceso psicosomático. México: Trillas.
20. Duke, M. (1973). “Yin y Yang la teoría aplicada a la acupuntura”. Acupuntura. Barcelona: Bellaterra.
21. Duran, A. N. D. (2002). “Incorporación de la intuición por medio del cuerpo”. En: López, R. S. (2002). Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I. México: Plaza y Valdés.
22. Ekrenberg, A. (2000). La fatiga de ser uno mismo: depresión y sociedad. Buenos Aires: Nueva Visión.

23. El Batawi, M. (1988). “Problemas de salud psicosociales de los trabajadores en los países en desarrollo”. Factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud. OMS.
24. Fernández, M. J; Landivar, E. (1999). “El estrés laboral”. Psicopatología laboral. Trastornos derivados del trabajo. España: Universidad Pública de Navarra.
25. Fleishman, E. Y Bass, A. (1979). “El fenómeno de la propensión a los accidentes”. Estudios de la psicología industrial y del personal. México: Trillas.
26. Flores, L. (1994). Síndrome de “estar quemado”. Barcelona: Edika – Med.
27. Floyd, W. F. (1964). Fatiga y trabajo. Buenos Aires: Eudeba.
28. Fromm, E. (1985). “Alineación y capitalismo”. La soledad del hombre. Venezuela: Monte Ávila Editores.
29. García, J. C. (1999). “En que consiste realmente la somatización”. Usted no tiene nada. La somatización. España: Océano.
30. Gonzalez, J. (2002). “Enfermedad y muerte en el neoliberalismo”. Hoja Obrera en línea. No. 51.
31. Grau, J. (1988). Burnot: una amenaza a los equipos de salud. Conferencia, ASOCOPSIS.
32. Guelaud, F; Beauchesne, M. N; Gautrau, J Y Roustang, G. (1981). Para un análisis de las condiciones de trabajo obrero la empresa. LEST del. CNRS. Aix – en Provence.
33. Harnecker, M. (1976). Los conceptos fundamentales del materialismo histórico. México: Siglo Veintiuno.
34. Hombrados, M. (1997). Estrés y salud. Valencia: Promolibro.

35. Huard, P. Y Wong, M. (1968). “La medicina tradicional y la china contemporánea”. La medicina china. Madrid: Guadarrama.
36. Ivancevich, M. (1985). Estrés y trabajo. México: Trillas.
37. Jouvencel, M. R. (1994). “La salud como debate permanente”. Ergonomía básica aplicada a la medicina del trabajo. Madrid: Díaz de Santos.
38. Jover, J. L. (2000). “Ergonomía, visión e información”. Ergonomía, evaluación y diseño del entorno visual. Madrid: Alianza.
39. Kalimo, R. (1988). “Los factores psicosociales y la salud de los trabajadores: panorama general”. Factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud. OMS.
40. Labrador Y Crespo (1993) Excelencia en el manejo de estrés: el arte de hacer de la vida un arte. México. Edamex.
41. Leon, M. A. B. (1995). Manifestaciones afectivas y fisiológicas con turno rotativo. Tesis para obtener el grado de maestra en psicología clínica. UNAM.
42. Levi, L. (1988). “Definiciones y aspectos teóricos de la salud en relación con el trabajo”. Factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud. OMS.
43. Lipovetsky. G. (1986). “Modernismo y posmodernismo”. La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo. España: Barcelona.
44. López, R. S. (2002) Historia del aire y otros olores en la ciudad de México, 1840-1900. México: CEAPAC.
45. López R. (2002) Las enfermedades psicosomáticas: una interpretación. México: Plaza y Valdés.

46. López, R. S. (2002). Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I. México: Plaza y Valdés.
47. López, R. Lo corporal y lo psicosomático, reflexiones y aproximaciones II. México: Zendova.
48. López, R. S. (2003). Lo corporal y lo psicosomático, reflexiones y aproximaciones III. México: CEAPAC.
49. López, R. S. (2000). Zen y cuerpo humano. México: CEAPAC.
50. Lozano, J. A. (1994). Síndrome de estar quemado. Barcelona: Edikamed.
51. Luban - Plozza, B; Pöldinger, W; Kröger, F. Y Laederach – Hofmann, K. (1997). “El pensamiento psicosomático y la actuación médica”. El enfermo psicosomático en la práctica. España: Herder.
52. Mander, J. (1995). En ausencia de lo sagrado. Santiago de Chile. Cuatro Vientos.
53. Mendieta, H. (1997). Estrés y salud. Valencia: Promolibro.
54. Möller, E. (1992). “La energía del cuerpo humano”. La acupuntura. México: Posada.
55. Mondelo, P. R; Torada, E. G. Y Bombardo, P. B. (2001). “Definición, alcance y aplicación”. Ergonomía y fundamentos. Barcelona: Mutua Universal.
56. Nava, H. R. (1994). Antecedentes históricos de la salud en el trabajo. México: Méndez Editores.
57. Osborne, D. J. (1987). Ergonomía en acción: La adaptación del medio de trabajo al hombre. México: Trillas.

58. OIT/OMS (1984). Factores psicosociales, Naturaleza, Incidencia y Prevención.
59. Olea, A. (1988). Alineación: historia de una palabra. México: UNAM.
60. Orlandini, A. (1999). El estrés: que es y como evitarlo. México: Fondo de Cultura Económica.
61. Ortega, P. Y Urbina, J. (1984). Estudio experimental de los efectos del hacinamiento sobre la ejecución de tareas y la percepción de las características ambientales de un escenario laboral. Revista Mexicana de Psicología. Vol. 1. No.2.
62. Ortiz, Q. F. (1982). “Medicina del trabajo”. Vida y muerte del mexicano II. México: Folios Ediciones.
63. Parra, M. (2003). Conceptos básicos en salud laboral. Oficina Internacional de Trabajo. Central Unitaria de Trabajadores de Chile.
64. Pereda. M. S. (1993). Ergonomía: Diseño del entorno laboral. Madrid. Eudema.
65. Petrescu, L. (1980). Ensayo sobre la fatiga mental y física y sus causas. Barcelona. Herder.
66. Reid, D. (1989). El tao de la salud, el sexo y la larga vida. México: URANO.
67. Reid, D. (1999). Medicina tradicional china. Una introducción a los aspectos fundamentales de este antiguo conocimiento. México: URANO.
68. Rescalbo, F. Y Diego, R. M. (2000). Patologías de origen laboral. Madrid: Dirección de Prevención de Ibermutuamur.
69. Revista Médica del IMSS (2004). El IMSS en cifras: indicadores de salud en el trabajo. Vol. 42, N. 1.

70. Rius. (1972). Marx para principiantes. Especie de introducción al estudio del marxismo. México: Ediciones de cultura popular.
71. Rodríguez, A. R. (1998). Las toxinas ambientales y sus efectos genéticos. México. Fondo de Cultura Económica.
72. Rodríguez, M. (1999). Efectos Negativos de Tipo Psicológico en mujeres con doble jornada. Tesis para obtener el título de licenciatura. ENEP Iztacala.
73. Rodríguez, M. J. Y Llorens, R. (1997). Estrés, enfermedad y hospitalización. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública: Junta de Andalucía, Consejería de Salud.
74. Scherrer, J. (1991). La fatiga. Barcelona: Paidotribo.
75. Schifter, I; Y López, S. E. (1998). Usos y abusos de las gasolinas. México: Fondo de Cultura Económica.
76. Torada, E. G. (2000). Ergonomía: fundamentos. México: Alfaomega.
77. Torradella, P. (1997). “Enfermedades Psicosomáticas”. Como prevenir el estrés. España: Del Cerbal.
78. Vasconcelos, R. Y Castellanos, J. (1980). “Nuevas relaciones con la medicina y el trabajo”. Medicina del trabajo y ergonomía. México: Medicina del hombre en su totalidad.
79. Wisnes, A. (1988). Ergonomía y condiciones de trabajo. Buenos Aires: Humanitas.
80. Zhang, J. Y Zheng, J. (2002). Fundamentos de acupuntura y moxibustión de china. México: Berbera.