



Pandemia del coronavirus – aspectos y perspectivas

El nuevo Coronavirus SARS-CoV-2 se está extendiendo en todo el mundo con repercusiones sin precedentes y está limitando como nunca antes la vida pública y los derechos civiles. Los síntomas de esta infección, que generalmente cursa de forma leve, se manifiestan sobre todo en las vías aéreas y en el sistema circulatorio. Aparte de los síntomas comunes como fiebre, dolor muscular y cansancio, puede afectar gravemente al pulmón, órgano de sistema rítmico y de la parte central del hombre, cuando la enfermedad llega a penetrar hasta él. El SARS-CoV-2-Virus se liga a los receptores ECA2 (enzima convertidora de la angiotensina), lo cual puede causar alteraciones cardiovasculares y por consiguiente afectar más a los pacientes con hipertensión que toman medicamentos antihipertensivos (por ejemplo, inhibidores IECA).

Generalmente los virus y otros agentes infecciosos suelen producir una enfermedad manifiesta sólo cuando hay una predisposición a ella, pues no todas las personas desarrollan síntomas tras el contagio y si lo hacen, puede ser de muy distintas maneras. Las estimaciones sobre la letalidad del COVID-19 oscilan en todo el mundo (calculadas a partir de todos los grupos de edad) entre el 0,25–3%,¹ en Alemania entre el 0,3–0,7 %.² A nivel internacional se barajan porcentajes incluso más altos,³ pese a que en ningún país se le han practicado pruebas al total de la población que permitan comparar el número de los contagiados con el número de fallecimientos. Por tanto, en países gravemente afectados, como Italia, el número real de infectados es seguramente más alto que el número de positivos.

Cuando el virus penetra, se produce una inflamación, que es una respuesta activa de la propia persona. Esta inflamación sirve para vencer este elemento intruso que ha penetrado. Por tanto, tenemos que diferenciar entre la infección del agente, la predisposición necesaria de la persona y la respuesta inflamatoria. En ningún caso la reacción inflamatoria, que sirve para superar, debería suprimirse sin más con medicamentos antiinflamatorios y antipiréticos. Hay indicios que apuntan a que hacerlo puede agravar el curso de la enfermedad. Las recomendaciones terapéuticas de la Medicina Antroposófica sobre la prevención y el tratamiento de la enfermedad ya se han publicado. La profilaxis y la prevención se hacen a distintos niveles. Por supuesto, lavarse las manos es especialmente importante, al igual que toser tapándose con la articulación del codo para evitar esparcir las gotas infecciosas. Pero también hay que tener en cuenta la predisposición de cada cual. Se sabe que los pacientes con más riesgo en la infección de COVID-19 son los que ya padecen patologías cardiovasculares o diabetes, aunque también el estrés y el ansia debilitan el sistema inmunitario y favorecen

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

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

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

un agravamiento de la enfermedad tras la infección. Un estado consciente excesivamente tenso, la falta de sueño y de ejercicio favorecen la susceptibilidad al contagio y la predisposición a las infecciones. Actualmente muchas personas están experimentando un auténtico miedo a perder su base económica a causa de esta crisis.

La esencia de la enfermedad

Las enfermedades tienen distintos niveles. Los síntomas visibles se añaden a un conjunto de manifestaciones que forman el *cuadro clínico de la enfermedad* o *“imagen de la enfermedad”*. En él se expresa un tipo: las enfermedades pueden desarrollarse de forma muy diferente desde el punto de vista clínico y sin embargo, tienen algo en común. El tipo de una enfermedad es su “principio” espiritual, que se manifiesta en la persona enferma y se individualiza. De esta manera queda claro que la enfermedad consta de algo más que de meros síntomas visibles. Éstos apuntan a la esencia de la enfermedad, que se manifiesta a través de los síntomas. ¿Qué características y cualidades tiene esta esencia de la enfermedad? Ya el famoso patólogo Rudolf Virchow afirmó que era necesaria una predisposición para contraer una enfermedad infecciosa. Si una enfermedad infecciosa precisa una predisposición, evidentemente dicha predisposición está relacionada con la esencia de la enfermedad. Aquí podemos distinguir distintos niveles:

- La predisposición general, la debilidad inmunológica causada por el miedo, el estrés, el agobio mental y profesional – sin duda alguna, es un rasgo común de nuestra sociedad global materialista y competitiva, “basada en el modelo occidental”. A ello se le añade la tendencia creciente a ignorar o incluso suprimir al máximo mediante medicamentos los síntomas de la enfermedad, como la fiebre y el agotamiento, que son una respuesta sensata del organismo que nos está pidiendo reposo. Probablemente esta práctica contribuye mucho a agravar el curso de la enfermedad. El alma está agobiada y tensa y con ella el *sentir, que desarrolla estrés y tensión* y esto predispone para que la infección penetre en el sistema rítmico.
- Pero los contenidos de la consciencia también tienen un peso en todo el proceso: cuando nos acercamos a la verdad, experimentamos una conexión de nuestro ser con el mundo espiritual. Reconocer la verdad puede suscitar alegría, confianza, esperanza y plenitud. Encontramos una cualidad que nos puede proporcionar esa orientación tan necesaria, que libera a las personas de la tensión y de la inseguridad y de esta manera, refuerza las fuerzas de curación física. En cambio, la falsedad y la mentira hacen enfermar: separan a la persona del mundo verdadero espiritual, la aíslan e inhiben las fuerzas curativas que fluyen de la verdad. Rudolf Steiner dijo a este respecto que “las mentiras de la humanidad”⁴ pueden tener una repercusión epidemiológica. No se trata del paciente individual, sino más bien de cómo se trata la verdad en el debate público. En una época de fake news y de tomas de posición contrarias a la verdad esta dimensión espiritual adquiere importancia. Rudolf Steiner también hace referencia al hecho de *cultivar la espiritualidad y al carácter nocivo de los pensamientos materialistas*: “Los bacilos se multiplican más cuando el hombre no asimila más que ideas materialistas al dormir. No hay mejor receta para cultivar estos bacilos que irse a acostar solamente con ideas materialistas, para que desde allí, desde el mundo espiritual, desde el yo y el cuerpo astral, repercutan en los órganos de cuerpo físico, [...]”⁵
Partiendo de esta visión resultan improbables las teorías conspirativas sobre el origen de la pandemia que circulan por todos sitios, también en círculos antroposóficos. La voluntad del pensamiento de comprobar la verdad, de digerir la gran cantidad de noticias y no dejarse contagiar por las afirmaciones simplistas constituye una parte de nuestra inmunidad, de la que somos responsables nosotros mismos.

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

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

- Cuando surge la disposición a enfermedades gripales víricas debido a la preponderancia de nuestro mundo consciente, es decir, del sistema nervioso-sensorial, se necesita un *movimiento capaz de calentar y una actividad de la voluntad* para su transformación. El miedo inhibe la voluntad, nos dejamos manejar por fuera, como sucede en nuestra vida laboral cuando “funcionamos” al compás de una “batuta” externa. De esta manera, la disposición a la enfermedad se reconoce por el estrés que a nivel de consciencia produce esta sociedad de la información, la tensión, la intranquilidad, el estrés del sentir y la creciente parálisis que el miedo ejerce en la voluntad. Desde el telón de fondo de la trimembración la disposición se caracteriza por la desviación de los miembros constitutivos del hombre hacia el sistema nervioso-sensorial. El organismo que ellos han abandonado resulta ahora accesible para las infecciones y para una “ocupación” intrusa.

Mientras en la infancia y en la juventud el ser espiritual y anímico de la persona se une al cuerpo físico y construye dentro de éste, a medida que la edad avanza lo va abandonando. Por ello son precisamente los ancianos quienes desarrollan la disposición al COVID-19. La pandemia del coronavirus afecta a las personas, los animales no enferman de ella. Esto nos demuestra que está relacionada con el ser del yo. Por tanto, la prevención y la curación han de tener en cuenta, entre otras cosas, también la dimensión espiritual.

Reforzar la higiogénesis, la salutogénesis y la autogénesis

Distinguimos diferentes niveles de curación: en primer lugar, sanar a nivel corporal y aquí nos referimos al concepto de *higiogénesis* acuñado por Gunther Hildebrandt. La curación corporal necesita de un acompañamiento anímico. El miedo y el temor son malos consejeros y al generar tensión e intranquilidad, debilitan las fuerzas vitales y curativas constructivas. Cuando se logra hallar un sentido en situaciones peligrosas, cuando se comprenden las circunstancias y existen posibilidades de actuar, se desarrolla un *potencial salutogénico*. Aaron Antonovsky definió esta labor de transformación anímica de la consciencia guiada por el yo como “sense of coherence”. En última instancia, el encuentro con la enfermedad puede producir un desarrollo interior y conducir al autodesarrollo, es decir, a la *autogénesis*.

Por ello la prevención tiene aspectos interiores y exteriores. A nivel interior se trata de puntos de vista fundamentales y contenidos espirituales que pueden dar fuerza para cultivar la vida interior. El control de las enfermedades infecciosas se hace mediante el aislamiento externo: se anulan los actos públicos, se cierran las fronteras; el confinamiento puede resultar muy pesado, pues impide a las personas disfrutar de la naturaleza, de la luz del sol y ver las estrellas por la noche. Frente a todo esto es necesario reforzar la luz interior y espiritual, el sol interior, demostrando aún más cariño, atención e interés por los demás y más unión interior a través de los valores compartidos. Por último, no hay curación sin esperanza, pues todos vivimos de perspectivas y confianza. A nivel exterior podemos ayudarnos, siempre que sea posible, haciendo ejercicio y estando al sol (Rudolf Steiner resaltó en 1920, antes de que se descubriera la vitamina D, el significado de la falta de luz en las enfermedades infecciosas⁶). Una exposición al sol en la medida adecuada y en el momento adecuado refuerza las defensas inmunitarias, favorece la presencia del yo en el cuerpo y constituye la base para estabilizar nuestros ritmos circadianos interiores que regulan las hormonas y que son de suma importancia para el sueño y para nuestra salud. No sólo necesitamos relacionarnos sin miedo con la luz del sol, sino también apreciar la noche, el firmamento con sus estrellas, en cierta manera, entonar un “himno a la noche”, como reza el título del ciclo de poemas de Novalis.

⁶ Steiner R: Geisteswissenschaft und Medizin, GA 312, Dornach 2020, Vortrag vom 24. März 1920. Vgl. dazu Reckert T: Titel Sonnenlicht, Vitamin D, Inkarnation. Der Merkurstab 62 (2009), S. 577–593.
DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-19529-DE>

De sobra se conocen las consecuencias de la contaminación luminosa nocturna sobre la salud, de la luz artificial y de las pantallas. Nuestro sistema rítmico está ligado al sol y a sus fases diurnas. Ya conocemos un gran número de ritmos circadianos. Todo depende de organizar de forma rítmica el día y en especial, mantener una relación fisiológica de vigilia y sueño. La falta de sueño o el exceso de sueño sientan mal y reducen las defensas inmunitarias. Por lo demás, es decisiva la relación con el calor. El sistema cardio-circulatorio es la parte central de nuestro organismo de calor y necesita ser reforzado, al igual que el aparato respiratorio. El movimiento individual juega un papel fundamental para ello. Cabe recordar aquí los ejercicios higiénicos de euritmia curativa que Rudolf Steiner impartió en la 5ª conferencia del Curso de Euritmia curativa de 1921 y en especial la triada de la veneración de la A, la E del amor, y la U de la esperanza, que se completa con la R rítmica. Estos ejercicios pueden ayudar a reforzar y se pueden aprender en un pequeño grupo y practicarse posteriormente de forma individual. Ya se ha hablado de la importancia del movimiento diario y de la frecuente exposición al sol. Desde este prisma, el “confinamiento doméstico por cuarentena” puede resultar sensato desde el punto de vista infectológico, pero también tiene preocupantes consecuencias, pues limita todos estos factores de ayuda que acabamos de mencionar.

¿Por qué surgen los virus patógenos en humanos?

Se nos presenta una gran incógnita: ¿de dónde proceden estos virus, al parecer, nuevos y por qué han surgido? Es curioso que muchos de los virus procedan del reino animal, también el coronavirus. En nuestro intestino no sólo llevamos bacterias, el microbiota, sino también numerosos virus, que seguramente tienen una función para nuestra salud tan importante como la de las bacterias intestinales. Sabemos que las bacterias intestinales no sólo influyen en nuestro sistema inmunitario sino también en muchos más aspectos de nuestro organismo, incluso en nuestro bienestar anímico. ¿Por qué los virus del reino animal se han vuelto ahora peligrosos para el hombre? Actualmente estamos produciendo un sufrimiento increíble a los animales: desde las horribles matanzas en masa a los experimentos con cobayas en laboratorio, todo ello produce dolor, un dolor que el mundo animal soporta desvalido. El comercio habitual de animales vivos puede someterles a un estrés extraordinario, aterrorizarles. ¿Puede tener este sufrimiento consecuencias, puede transformar a los virus que normalmente viven en el organismo animal? Estamos acostumbrados a observar solamente el nivel corporal, generalmente separándolo del anímico. Sin embargo, hoy sabemos que existe una relación entre el intestino y el alma. De esta manera, ante las enfermedades víricas se plantean no sólo preguntas microbiológicas sobre el origen del virus, sino también cuestiones ecológicas y morales sobre el trato de los animales. Steiner ya aludió a estas circunstancias hace más de cien años.⁷ Hoy nos toca a nosotros estudiar más a fondo estas relaciones y plantear preguntas más profundas que vayan más allá del análisis científico-natural.

Perspectivas

En estos momentos cobra forma la dimensión ecológica de esta pandemia. Hasta ahora la globalización se ha ido forjando sobre todo en aras de los intereses económicos y del despliegue de poder político. La pandemia del coronavirus nos recuerda lo responsables que somos de construir una humanidad que sea capaz de velar por la salud del otro, de las generaciones futuras y de la Tierra. Nos puede enseñar de nuevo el respeto

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

por la vida, ese respeto en el que tanto insistió Albert Schweitzer, la dimensión, a menudo olvidada, de que todo lo que vive está interrelacionado, de que las vidas y los destinos de todos los seres están entrelazados.

Estos días y estas semanas nos muestran lo relativos que son los principios que hasta ahora considerábamos irrefutables en economía, pedagogía o en los transportes cuando la vida está en peligro. Nos pueden enseñar a incorporar más flexibilidad y consideración en nuestra conducta.

Sin duda alguna, se ha de evitar en especial la infección de los grupos de riesgo. Ello es lo que pretenden las medidas que se han adoptado hasta ahora para evitar la difusión del virus, especialmente la velocidad de difusión y hemos de colaborar con ellas y mostrarnos solidarios con toda la sociedad civil y mundial. Si durante mucho tiempo el objetivo ha sido intentar eliminar de forma radical y global los agentes patógenos, la epidemia del Coronavirus – así como la creciente resistencia a los antibióticos – nos enseña que la cuestión de la convivencia, de la adquisición de inmunidad y de la relación con el mundo animal, vegetal, bacteriano, fúngico y viral necesita guiarse por una visión de desarrollo ecológico sostenible en vez de por la imagen demonizada un enemigo que hay que combatir. El virus SARS-CoV-2 no es ni eliminable ni erradicable y hemos de contar con que en las próximas décadas aparecerán más mutaciones del mismo. La protección del contagio y por otra parte, el desarrollo paulatino de inmunidad colectiva (el término “inmunidad de rebaño” alude a una relación malsana del hombre con el animal) necesita de medidas muy meditadas y que tienen como objetivo un equilibrio que se consigue necesariamente con renuncias y conquistas. El movimiento en plena naturaleza, pero también la empatía y el interés por las demás personas tienen un efecto sanador y son especialmente importantes. La curación también precisa dedicación y cercanía humana. Conocemos estudios que demuestran que las relaciones sociales – vistas según el grado de apego que sienten los niños – repercuten de forma positiva en el riesgo de contraer una infección a largo plazo.⁸

En esta crisis reforzar la resiliencia es una labor con una dimensión corporal, anímica y espiritual. A nivel corporal, aparte de dar calor, tomar el sol y mantener los ritmos vitales, hay que procurar llevar una alimentación sana y evitar las sustancias tóxicas (tabaco, alcohol). Las verduras amargas refuerzan la inmunidad, un consumo elevado de azúcares disminuye las defensas. Para prevenir y reforzar la constitución existen medicamentos antroposóficos adecuados y la euritmia curativa.

A nivel anímico hay que perder el miedo, tener sensatez, ánimo y perspectivas espirituales. El miedo y la tensión anímica merman el funcionamiento del sistema inmunitario y supuestamente favorecen la difusión de las enfermedades tanto como las conductas irresponsables e irreflexivas. En cambio, un estado de ánimo positivo (“positive emotional style”) sienta bien y disminuye el riesgo de enfermar.⁹ La concentración de cortisol en la saliva es un indicio del estrés y la tensión anímica y está proporcionalmente relacionada con la posibilidad de infectarse.¹⁰

Por consiguiente, debemos contrarrestar interiormente el miedo y los múltiples temores mediante un pensamiento claro, pues mediante el pensar claro, el ánimo equilibrado y el valor disminuye nuestra disposición a enfermar. “[...] Cuando no puedes pensar en otra cosa, aparte del miedo a las enfermedades que están ocurriendo a tu alrededor en una epidemia y te vas a dormir por la noche con estos pensamientos de miedo, se crean imágenes posteriores e inconscientes, imbuidas de miedo, en el alma. Éste es un buen semillero en el que los gérmenes patógenos pueden anidar, prosperar y encontrar un buen caldo de cultivo”¹¹, así lo describió Rudolf Steiner hace más de un siglo.

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

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

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

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

Desde el punto de vista espiritual se plantean grandes interrogantes: ¿Qué es lo que una enfermedad pandémica le pide a la humanidad? Por una parte, la pandemia frena dramáticamente la vida social y se convierte de esta manera en una creciente amenaza económica, social y comunitaria. Por otra parte, nos lleva a detenernos y a replantearnos la orientación, los valores y los objetivos de la sociedad y encontrar otros nuevos. Aquí es de suma importancia la relación del hombre con los reinos naturales y en concreto, con el animal. Actualmente se está produciendo un desastre climático, la Tierra está enfermando y esta enfermedad global del hombre, que se suma a las grandes enfermedades crónicas de la actualidad puede abrirnos los ojos para adoptar esa nueva orientación ecológica que tanta falta hace, también en el campo de la Medicina. No podemos librar una guerra indefinida contra las enfermedades y los agentes infecciosos, por muy competentes que seamos en ello – tenemos que trabajar con el mismo ahínco en reforzar de forma sostenible al hombre y el equilibrio ecológico del hombre y la Naturaleza, a la luz de nuestro origen cósmico común.

En caso de enfermar hay que dirigir la inflamación, que es una respuesta sensata del organismo para eliminar al agente infeccioso, y no utilizar de forma indiscriminada antiinflamatorios y antipiréticos. Actualmente no disponemos de tratamientos basados en la evidencia de casos muy graves de COVID-19, que sigue constituyendo para todos los profesionales un terreno por explorar. De igual manera que en la Medicina intensiva ya sabemos cómo tratar los síndromes de insuficiencia respiratoria, también la Medicina antroposófica cuenta con experiencias terapéuticas de tratamiento en régimen ambulatorio de pulmonías, que a menudo son de origen vírico. Las recomendaciones terapéuticas de la Medicina antroposófica pueden, a nuestro juicio, ser de utilidad en todos los estadios de la enfermedad y sobre todo, apoyar el tratamiento de la pulmonía. Puesto que varias clínicas antroposóficas están coordinando sus servicios de Cuidados intensivos para atender a pacientes graves de COVID-19, quizás pronto sea posible ampliar las recomendaciones actuales a partir de la experiencia.

Matthias Girke y Georg Soldner, 19 de marzo de 2020