

Cuidando nuestras relaciones y saberes ancestrales

14

# Autogestión de la salud



Adriana Marcus

# Apuntes para la *cuidadanía*

Cuidadanía es la capacidad colectiva de cuidar la vida en todas sus formas.

Nace del Respeto y la Autoestima.

Implica amor y empatía.

Crea relaciones sociales otras.

Esta palabra ha sido propuesta por Isabel Aler, como una recreación del lenguaje.

Quiere sustituir el término *ciudadanía*, que propone al individuo independiente y aislado de su contexto social. Las libertades individuales con que nos seduce el sistema patriarcal-capitalista-mercantil niegan nuestro entramado social humano, la necesidad que tenemos lxs unxs de lxs otrxs, nuestro SER COLECTIVO, el/la NOSOTRXS en lugar del yo.

La *cuidadanía* es una propuesta no sólo obsoleta sino falsa. La *cuidadanía* crea vínculos sociales de cuidado inspirada en la matrística.

Cuidando la maternidad (serie femenina materna infantil)

Cuidando a la Madre Tierra (serie ecología y alternativas)

Cuidando nuestras relaciones y saberes ancestrales

Cuidando al pueblo verde (plantas saludables)

# **Autogestión de la salud**

## **Nuestras vidas en nuestras manos**

### **Septiembre 2020**

#### **1. Introducción**

El presente material ha sido elaborado durante el confinamiento obligatorio del 2020. Hemos ingresado a una era de control total de nuestras vidas con el objetivo -así expresado por las autoridades políticas- de “cuidarnos mutuamente”, ante una enfermedad desconocida y unos sistemas de salud pública desmantelados.

La campaña que informa minuto a minuto los avances del “enemigo invisible” desde los medios masivos lo abarca todo. La pandemia del miedo ha ingresado en las almas de mucha gente, y esto genera conductas aberrantes, como el abandono de nuestros mayores, el encierro de niños que requieren juegos al aire libre y contacto con otros niños, la desconfianza en nuestros prójimos, las delaciones de vecinos, las agresiones a convivientes, la represión de las “fuerzas de seguridad”, los problemas psicoemocionales de gravedad variable, la consecuente afectación generalizada del sistema inmune, la inaccesibilidad a consultas sanitarias por otras dolencias o estados.

Venimos siendo acostumbrados hace mucho a delegar nuestros procesos de salud-enfermedad en el sistema tecnobio-médico, y desatendernos a nosotros mis-

ms. El “síndrome del sillón”, símbolo del apoltronamiento físico y mental, de la pereza intelectual y la comodidad facilitada por la tecnología, dio lugar a que otros se hagan cargo de dirigir el camino de nuestras vidas.

Ante el secuestro de nuestras decisiones personales y comunitarias respecto a nuestros cotidianos, este texto propone hacernos cargo personal y colectivamente de nuestras propias vidas, en conciencia y responsabilidad. Porque todos somos vulnerables, y porque somos interdependientes, es que nos necesitamos mutuamente. Toca fortalecer los lazos comunitarios territorializados para sostener nuestras vidas con nuestras propias manos, capacidades, dones, talentos, experiencias y aparejos.

La autogestión personal y colectiva de los cuidados de la vida de modo desmontizado, localizado en nuestros territorios, parajes, barrios y pueblos, busca resistir al imperante capitalismo biocida para re-existir. En lugar de gastar nuestras energías en confrontarlo, la idea es permitirnos disentir con sus imperativos, y animarnos a vivir en dignidad, en sintonía con nuestras conciencias, asumiendo con responsabilidad las consecuencias de esa desobediencia pacífica, imaginativa, constructiva y amable, que ya no puede aceptar lo inaceptable: el ataque a la vida de este sistema dominante.

Apelamos a nuestra creatividad para generar las mingas que sostengan nuestras vidas, las labores que reparen los daños inflingidos por nuestra especie, los cuidados de la Madre Tierra, la protección de las semillas nativas, la celebración de las estaciones, la recuperación de nuestros ritmos naturales, el decrecimiento en consumos para una autosuficiencia colectiva. Porque nuestras vidas entramadas pueden tejer el buen vivir y el buen tratarnos mutuamente entre humanos, entre especies y entre todas las formas en que la vida se expresa.

## **2. Salud y enfermedad**

En nuestra cultura occidental nos enseñan que “salud es la ausencia de enfermedad”. Y de ella se toma conciencia cuando la “perdemos”. En la mirada binaria dominante, salud es sinónimo de “bueno” y enfermedad de “lo malo”. Sin embargo, “salud” y “enfermedad” son parte del vivir. Tal vez habría que renombrar la salud: buenavida, buen vivir, armonía, equilibrio, bienestar, poder de vida, plenitud, alegremia<sup>1</sup>. Y re-definir

---

1 Si bien el término “alegremia” es un neologismo inspirado en un término médico (...“emia” refiere a algo mensurable que está contenido en la sangre: glucemia es azúcar en sangre, uricemia es ácido úrico en sangre, etc.), y la idea de este texto es desmedicalizar la vida y sus fenómenos, la propuesta de Julio Monsalvo -que ha ido creciendo con aportes populares desde varias regiones- es inspiradora. Y acá la compartimos:

“enfermedad” como malestar, disarmonía, desequilibrio, desánimo, desaliento, tristeza.

Samuel Hahnemann, que desarrolló la homeopatía hace más de 200 años, afirmaba que “la salud es la capacidad que

---

*“De la sabiduría popular surge la propuesta de considerar a la Alegremia como un indicador de salud personal y colectiva. Pretende reemplazar el concepto de Necesidades Básicas Insatisfechas, para listar aquello que es imprescindible para una vida saludable.*

*La Alegremia, al igual que la Vida, no tiene límites. Concebir la salud como Alegremia y no como “normalidad”, es superar las relaciones de dependencia y sumisión respecto a los sistemas médicos hegemónicos controladores, para asumir conscientemente la libertad y recuperar el sentimiento de pertenencia a la Vida. La Alegremia jamás se podrá cuantificar ni controlar, ya que expresa la alegría que bulle por nuestro torrente circulatorio, evidenciándose en luminosos rostros y estrellitas en los ojos.*

*Las “A” de la “Alegremia” nos ayudan a vivir en un mundo más saludable, con respeto a los mayores y al lugar donde vivimos. Ellas son:*

- Aire limpio
- Agua pura y limpia
- Alimento saludable
- Abrigo de nuestra familia y de nuestro hogar.
- Amor de nuestras familias, vecinxs, amigxs
- Arte para el alma
- Aprendizaje
- Amor
- Acompañamiento”

tienen las personas de plantearse y alcanzar los más altos fines de su existencia”.

La vida, como un proceso dinámico, presenta fluctuaciones: períodos de bienestar así como momentos en que nuestros ánimos y nuestros cuerpos nos brindan mensajes indicando la necesidad de reposar, o de cambiar de rumbo, de adecuarnos a nuevas condiciones existenciales, dándonos una oportunidad para realizar un aprendizaje y un crecimiento.

Si observamos a los animales, podremos darnos una idea de que la salud es el estado natural del vivir. Y que tenemos capacidad de auto-re-equilibramiento cuando hemos perdido la armonía vital.

Si no prestamos atención a las señales que nos indican que debemos “bajar un cambio” y seguimos en la inercia de la vorágine adictiva del hacerhacerhacer y de “alimentarnos” con productos industriales desvitalizados y tóxicos, recibiremos mensajes cada vez más fuertes desde nuestro interior, hasta que logremos escucharlos. Tal vez esos mensajes tengan la forma de una enfermedad, ya no de un simple malestar pasajero. El alma llama a la puerta del cuerpo hasta que podamos registrar su necesidad.

Pueblos andinos de Abya Yala han acuñado el término “Sumak Kawsay”, que implica una forma de existencia plena, equilibrada, modesta, armónica, que se

alcanza colectivamente en base al cultivo de las relaciones de reciprocidad con todos los seres vivos. “El Buen Vivir es un proyecto político de vida; es el proceso de satisfacción y bienestar colectivo para potenciar la vida en equilibrio con la madre naturaleza y el cosmos para lograr la armonía”<sup>2</sup>. Concibe la vida desde un lugar espiritual, materialmente simple, placentemente convivencial, en busca de la autonomía y heteronomía como práctica de libertad. Es concretar el sueño de hacer juntxs el vivir con relación al todo, integrando el pensar, el sentir y el accionar en el vivir.

Cada cultura genera una cosmogonía propia, fruto de su relación con la naturaleza (o su desvinculación de ella), con sus mitos sobre el origen humano, su espiritualidad, su lugar en el cosmos, su sentido existencial más profundo. Así también, cada grupo humano construye una explicación acerca de los fenómenos de la vida, de la salud y de sus alteraciones, pero a esta altura de la edad de nuestra especie, la mirada occidental ha logrado colonizar en gran parte las cosmovisiones originarias, distorsionar sus saberes ancestralmente transmitidos y hegemonizar el pensamiento colectivo.

Ante el actual mestizaje de culturas, este escrito es un intento de acordar en lo

---

2. El Útz'ilaj Kaslemaal - El Raxnaquil Kaslemaal. “El Buen Vivir.” de los Pueblos de Guatemala. Del libro *Aproximaciones al Buen Vivir*, MSP.

que es esencial para el cuidado colectivo de nuestras vidas.

### **3. Qué es la prevención en salud?**

Una posible definición es: “medida o disposición que se toma de manera anticipada para evitar que suceda un evento desfavorable, un acontecimiento considerado negativo”.

Y un dicho conocido es: “Más vale prevenir que curar” (de ser un proverbio al cual todos podemos adherir, se ha transformado en un slogan, que desde la mirada economicista propone evitar daños porque eso es más barato que abordarlos posteriormente).<sup>3</sup>

En salud pública la *prevención primaria* es la que reconoce “factores de riesgo” para la ocurrencia de determinada enfermedad y propone tomar medidas que la impidan o retrasen. La *prevención secundaria* busca detectar precozmente enfermedades para su tratamiento oportuno, y para limitar su progreso y sus complicaciones, y la *prevención terciaria* busca evitar las secuelas y discapacidades de determinadas enfermedades.

---

<sup>3</sup> Esta enunciación presupone una intencionalidad bondadosa de las ciencias ... desde la mirada de las ciencias y de quien les paga, llevándose por delante muchas veces las culturas de los otros, su diversidad, su consenso, su legitimidad, desde que las “ciencias” se proponen a sí mismas como “neutrales”, lo cual está lejos de ser así.

Sea como fuere, la palabra “prevención” se coloca en la vereda del daño. Se anticipa al daño, considera posible su ocurrencia e intenta evitarla.

En la otra vereda está el concepto de “cuidadanía”, cuidado de la vida, que no se enfoca en los posibles daños, sino en permanecer atentos a cómo llevamos nuestras vidas, a asegurarnos colectivamente unas condiciones favorables para que nuestros cotidianos se desplieguen en ámbitos adecuados. A cultivar el buen vivir en nuestras comunidades y territorios.

Ambos conceptos se complementan, se suman y se potencian mutuamente, pero desde ópticas muy diferentes.

Respecto a las campañas masivas de difusión acerca de la prevención, puede nacer un equívoco, y es el de hablar de “calidad de vida” en lugar de “condiciones de vida”.

El concepto “calidad de vida” se relaciona con un indicador usado por Naciones Unidas para evaluar países, a través de calcular el índice de desarrollo humano (IDH). Éste resulta de combinar la esperanza de vida, la educación y el PBI per cápita de la población. PBI que bien sabemos deja fuera los trabajos invisibilizados y no remunerados que no cuentan, porque no generan lucro en el mercado.

El trabajo de reproducción de la vida<sup>4</sup> realizado mayoritariamente por las mujeres es imprescindible para sostener las vidas colectivas, pero no forma parte del PBI. En realidad subsidia y sostiene al sistema capitalista desde los espacios ocultos de las vidas “privadas”.

Desde el punto de vista sanitario, la OMS considera que “calidad de vida” tiene que ver con la percepción que tiene un individuo de su propia situación de vida, y para evaluar esto se han construido muchos instrumentos (encuestas de complejidades variables).

Respecto a las diferentes enfermedades y su prevención, suele hablarse de “calidad de vida” como el resultado de una decisión personal de llevar una vida saludable. Por ejemplo, en el caso del acto de fumar se llama a los ciudadanos a prevenir el cáncer de pulmón evitando este consumo. De algún modo, se responsabiliza al individuo por llevar una vida de calidad inadecuada. En este caso no se tiene en cuenta la presión ejercida por la

---

4 Reproducción de la vida incluye las tareas de sostén cotidiano de las vidas sobre todo en los espacios domésticos. Incluye el sostén de las vidas de aquellas personas (sobre todo varones) cuyos trabajos remunerados sí aportan al PBI, así como la gestación y crianza de hijxs (futuras manos de obra para aportar al mercado laboral y al PBI) y el cuidado de personas dependientes (niñxs, ancianxs, personas enfermas o con capacidades reducidas).

propaganda, el enorme negocio de las empresas tabacaleras que incluyen entre sus gastos los posibles costos de eventuales juicios, la complicidad de los gobiernos que cobran impuestos más que interesantes, el estrés al que se somete a la gente en un sistema altamente competitivo y que intenta descargarse mediante el fumar, la adicción al consumo al que nos lleva el mercado y en cuyo origen cabe considerar la carencia afectiva y de contención emocional, y el ataque cotidiano multidimensional a nuestras vidas que ejerce el capitalismo de tantas maneras.

Las “condiciones de vida”, en cambio, consideran los modos en que las personas y los colectivos desarrollamos nuestras existencias en sus aspectos históricos, políticos, económicos, sociales y ambientales. Nacemos en determinado medio social, en el que esas condiciones están dadas. A lo largo de nuestras vidas esas condiciones van variando, y condicionan o determinan nuestras vidas más allá de nuestras decisiones personales respecto a cómo llevar nuestras existencias. Hablar de “condiciones de vida” es tocar un tema estructural político y social que visibiliza cómo nos tratamos mutuamente entre humanxs y cómo tratamos a las otras expresiones de vida en el planeta. Analizar conscientemente eso, que es una construcción colectiva, resulta incómodo.

Otro punto de confusión es tomar como sinónimo de prevención a las vacunas (de esto se habla actualmente en los medios: “la única vacuna contra esta pandemia es la distancia social, el aislamiento, lavarse las manos frecuentemente, usar barbijo y alcohol en gel”). ¡La vacuna es otra cosa! Un equívoco intencionado.

Las decisiones de política sanitaria han reducido las medidas preventivas a la vacunación en lugar de invertir en saneamiento ambiental, provisión universal de agua potable, eliminación segura de excretas, mantenimiento del medio ambiente, generación saludable de alimentos, limitación de las emisiones tóxicas químicas y electromagnéticas, etc. Los laboratorios de productos medicinales han decidido también a qué llamarían “enfermedad necesaria de ser prevenida”, ya que hay cuadros contagiosos de la infancia que no resultan peligrosos y sin embargo han desarrollado vacunas para evitarlas y aplicarlas obligatoriamente. Durante siglos las madres que han transitado enfermedades comunes de la infancia, proveen las defensas necesarias a sus hijxs a través de la placenta durante la gestación y posteriormente a través de la lactancia. Las vacunas anularon esta protección fisiológica.

En general, las campañas masivas de prevención se han dirigido a aquellas enfermedades que afectan los intereses económicos de las clases dominantes.

Ejemplo de ello es la campaña contra la fiebre amarilla en 1930 bancada por la Fundación Rockefeller en Brasil, y contra el dengue en años recientes en áreas de nuestro país, donde el mosquito *Aedes aegypti* es “democrático” y no distingue entre clases sociales, mientras que por ejemplo la diarrea estival o el cólera afectan “solamente” a poblaciones carentes de agua potable, fuera del interés de las multinacionales. Muchas campañas masivas apelan a la responsabilidad de lxs habitantes, que son controladxs políticamente por efectores sanitarios con derecho a la denuncia, al castigo y la sanción, violentando a las poblaciones y atentando contra sus modos de vida y sus creencias culturales “por el bien de to-dxs”.

Cuando dejamos en manos de “expertos” las decisiones sobre nuestra salud, nos desresponsabilizamos, y tercerizamos las medidas de cuidado y asistencia, en la creencia de que las autoridades saben todo. La ciencia ha adquirido rango de religión. Los técnicos se han apropiado de nuestras decisiones existenciales. Pero “la salud es demasiado importante para dejársela a los médicos”, parafrasea Denise Najmanovich en “El lado oscuro de la prevención”<sup>5</sup>.

---

5 <https://www.dropbox.com/s/yf6v0x8wsn4sthn/EI%20lado%20oscuro%20de%20la%20prevenci%C3%B3n.pdf?dl=0>

Por último, la vida es incierta, impredecible, caballo desbocado que puede galopar hacia lugares insospechados, fuera de nuestro control, nuestros deseos y nuestras argumentaciones racionales. Fluye por senderos existenciales que la ciencia no puede predeterminar. En nuestra arrogancia y antropocentrismo creemos tener las riendas de todo en nuestras manos. Intervenimos en sus procesos, interfiriéndolos.

La propuesta es el cuidado: autocuidado, cuidado mutuo, cuidado integral, cuidado comunitario en conciencia y dignidad, y rechazo a lo inaceptable.

#### **4. Los sistemas de salud**

Forman parte de la cosmovisión de la sociedad que los ha generado y los sostiene. En el caso del sistema médico oficial alopático, es producto del paradigma mecanicista que considera que los cuerpos son máquinas, un mecanismo de relojería que cuando resulta averiado debe ser intervenido para su corrección.

El pensamiento cartesiano que sostiene este modo de pensar separó cuerpo y alma/espíritu, y redujo la tarea médica a detectar las disfunciones de los cuerpos, clasificarlos y nombrarlos, y aplicar técnicas reparatorias o supresivas.

Así, esta medicina busca anular los síntomas que presentan las personas, y que

motivan su consulta al sistema médico (tal como la sociedad reprime señales de descontento colectivo). Se pasa por alto que síntomas y signos son señales de una disarmonía energética, emocional, existencial a ser comprendida y atendida.

Esta mirada hegemónica que se reproduce en cada universidad donde se formatea a sus estudiantes, ningunea las demás miradas de la gran diversidad de culturas y cosmovisiones coexistentes en los territorios, universalizando sus diagnósticos y tratamientos sin consideración por las subjetividades de las personas que consultan. La visión escotómica reduccionista y simplificadora de quienes prestan sus servicios y habitan los hospitales, centros de salud y clínicas en general se justifica por falta de tiempo, exceso de trabajo, inaccesibilidad a capacitaciones, necesidad de mejorar los ingresos haciendo más guardias, falta de herramientas para afrontar el impacto emocional de su tarea.

Cierto es que al interior de los lugares de trabajo sanitario se reproduce la estructura piramidal jerárquica, en la que la figura dominante es la médica, y ésta suele ser explotada por los efectores de obras sociales y privados, y mal paga en los efectores públicos. Se genera un círculo de violencia que implica también a la población (que paga esos sueldos con sus impuestos). Este destrato espanta a quienes sostienen su dignidad y autoesti-

ma, volviendo inaccesible el servicio de salud, al tiempo que personas muy necesitadas, permanentemente humilladas, se entregan sumisas y resignadas, o insensibles, a este maltrato.

El paradigma que sostiene las prácticas sanitarias oficiales genera una concepción bélica de las enfermedades, y construye para su guerra un “arsenal terapéutico” (medicamentos y demás terapias) que destruya aquello que tememos. Considera a los gérmenes como enemigos, cuando sabemos que forman parte de nuestros organismos. Y en las actuales circunstancias hablan del “enemigo invisible”<sup>6</sup>, que nos convoca a todos porque nos amenaza a todos. El miedo obtura la posibilidad de comprender el mensaje de Humberto Maturana, cuando dice que la biología muestra que la vida se basa en la confianza.<sup>7</sup>

A medida que avanza la tecnologización de la atención de las personas con-

---

6 La construcción de un “enemigo en común” es un recurso bien conocido y aplicado por gobiernos totalitarios para impedir la oposición, la rebelión o la resistencia a sus objetivos fascistas, como lo fueron judíos, opositores políticos, gitanos, homosexuales, artistas, etc. durante el nazismo. O más cerca en tiempo y espacio el pueblo mapuche para el gobierno de Macri y su ministra Patricia Bullrich.

7 “El bebé nace en la confianza de hallar leche materna; la mariposa nace a la crisálida en la confianza de hallar néctar”, dice Maturana.

sultantes, esa tecnología se va colando entre quien consulta y quien asiste. Las personas ya casi no son escuchadas, tocadas, auscultadas, revisadas; los exámenes complementarios toman un lugar privilegiado y dejan de ser solamente confirmatorios de una sospecha diagnóstica basada en una entrevista exhaustiva y empática. Como siempre, hay excepciones dignas de consideración y gratitud.

### **5. La autogestión comunitaria**

Implica comprometernos permanentemente con nosotrxs mismxs en lo personal y en lo colectivo, en el espacio de convivencia más pequeño y en los territorios más amplios que habitamos; estar atentxs a las necesidades de nuestrxs vecinxs, acompañarnos mutuamente sin patologizar, sin controlar, sin rotular, sin juzgar.

Lejos de ser una propuesta de autosuficiencia individual, se trata de organizarnos colectivamente para contar con nosotrxs mismxs a la hora de afrontar malestares, accidentes, sufrimientos, nacimientos, agonías, abortos, muertes. El “primer nivel de atención en salud” no es el trabajador sanitario de la salita (éste es el primer nivel de asistencia sanitaria desde el sistema público de atención, y en buena hora) sino los miembros del grupo conviviente (familia, tribu, grupalidad).

Al mismo tiempo podemos “mapear” en nuestros territorios a personas del “ramo sanitario” (doulas, parteras, médicas, enfermeras, odontólogas, lahuentuchefes, psicólogas, yuyeras, comadronas, kinesiólogas, masajistas, terapeutas florales, osteópatas, quebradoras de empacho, hueseras, etc) y conocedoras del cuidado de personas, dispuestas a participar de estos cuidados colectivos de la salud comunitaria, a quienes poder recurrir en caso de necesidad. Esto no excluye a trabajadores sanitarios que trabajan en el subsector público o privado de asistencia, y que estén dispuestos a formar parte de esta posible red de ayudadores, orientadores, asistentes y sanadores.

En este sentido, podemos estimular la conformación de “redes sanitarias” localizadas en los lugares que habitamos, pensar conjuntamente en el modo de reciprocar a quienes están disponibles para asistirnos en casos de necesidad, y cuidar también desde la vecindad a esas personas que desde sus saberes y haceres nos asisten, orientan y cuidan, porque ellas también necesitan cuidado, reconocimiento, sostén y gratitud por el servicio que prestan, por poner a disposición de la comunidad sus dones y talentos.

Los pueblos han compartido generación tras generación sus saberes reunidos alrededor del fuego, transmitiendo sus experiencias a través de sus relatos y sus sueños. Hoy que el tiempo se percibe

como vertiginoso, se ha olvidado ese espacio de la conversación, de la escucha, de la transmisión oral y de los silencios reflexivos. Podemos rehabilitar esas juntas entre vecinxs para compartir e intercambiar nuestros saberes acerca de nuestras vidas, de cómo las sostenemos, cómo cuidamos la salud, cómo podemos asistir en casos de enfermedades, accidentes, partos/nacimientos, eventos disruptivos, y acompañarnos.

## **6. Cómo nos cuidamos**

Como somos parte de la Naturaleza, somos ecodependientes. Desde nuestras vulnerabilidades, también somos interdependientes. estamos tan estrechamente comunicados en esta red de la vida, que nuestras conductas y actitudes afectan a las demás existencias. Influyen en todas las formas de vida visibles e invisibles en el gran organismo vivo que es Gaia, la tierra viviente que habitamos.

Por lo tanto, cada unx de nosotrxs tiene-tenemos un compromiso con nuestros colectivos humanos, interespecies, territoriales. Lo que le pase a una persona le pasa a quienes están cerca, aunque le pase de otra manera. La mutualidad de la vida interconectada nos convoca a ser sumamente responsables en nuestros cotidianos, porque implicamos a todxs y a todo.

Ese compromiso implica llevar una vida atenta, cuidadosa y responsable, sabiendo que si se resiente nuestra salud, esto constituye un desafío para nuestras convivientes, nuestras familias, nuestros vecinxs, nuestros amigxs y nuestra comunidad: les pediremos que nos cuiden, nos atiendan, se ocupen de algunas de nuestras tareas. No se trata de evitar que nuestra dificultad sea un peso para lxs demás, sino que tomemos conciencia de que si cada cual se mantiene en salud, todxs como comunidad tendremos la fortaleza de emprender colectivamente el camino de una vida de compromiso comunitario de buen vivir.

La propuesta respecto a los cuidados propios y de lxs demás solicita estar preparadxs para ello. Implica compartir saberes y experiencias disponibles para todxs, construir colectivamente un saber popular accesible, alentar conversatorios comunitarios sobre los temas que nos importan para seguir sosteniendo la vida saludable. Acompañarnos en los procesos difíciles tanto como en los felices. Estar disponibles para la ayuda, la escucha, la compañía, la asistencia.

Van acá un par de propuestas para incorporar en nuestros día-a-días, prácticas saludables que podemos tomar, rutinas para incluir, temas para investigar y eventualmente adoptar. Sólo mencionamos un par... son tantas...

### **\*Cuidado de la boca.**

La boca es el comienzo de todo.

Al nacer tal vez emitamos un grito exhalandos por la boca el primer aire que inspiramos. Luego buscamos con el olfato, que recuerda la sutileza de los aromas experimentados intraútero, el pezón materno para prendernos a él. Por primera vez ingresa en nuestro cuerpo la leche materna (el calostro) que nos irá a nutrir. La boca es el vínculo con el mundo exterior que ingresa a nuestro mundo interior corporal.

Más tarde nuestra lengua y nuestras cuerdas vocales ejercitarán un lenguaje propio, que poco a poco se irá aclarando para lxs demás, hasta volverse comprensible y común a nuestra tribu.

Los dientes aparecen en general a partir del quinto mes. Iremos a incorporar alimentos blandos, luego más consistentes, de gustos diferentes a explorar y elegir.

Y mucho más adelante, la boca -esa que ayuda a hablar, a poner en palabras nuestros pensamientos, deseos y pedidos- será protagonista de los besos en todas sus variantes.

Si consideramos la importancia que tiene la boca en nuestro desarrollo, ganaremos en respeto por ella, por su interior tapizado de mucosa húmeda con su saliva saludable, y por las piezas dentales que ayudan a morder una fruta, a masticar un alimento para que sea fácilmente tragable y digerible, a moler los granos con los “molares”, a defendernos eventualmente a mordiscones si hiciera falta.

Para cuidar nuestra dentadura y nuestra salud metabólica, desde temprana edad consideremos que todo lo que contiene azúcar en cualquiera de sus formas (refinada, mascabo, panela, negra, rubia, blanca, orgánica o no) es altamente dañina para la salud integral, y en este caso para los dientes. Sólo la fruta y poca miel son saludables. Y en términos de “golosinas”, la menos agresiva para las piezas dentales es el chocolate.

También está bueno incorporar la costumbre de cepillar los dientes con cepillo pequeño, de cerdas blandas, y seco, acariciando la unión entre piezas dentales y encías, luego de cada comida. El cepillo seco estimula la producción de saliva y la saliva es cariostática (protege de posibles caries y frena las ya existentes). Los dentífricos suelen contener sustancias abrasivas inconvenientes, y al contener mentol u otro producto “refrescante”, dan la sensación ilusoria de estar protegiendo los dientes, descuidando la calidad del cepillado. El hilo dental quita los restos alimentarios de entre las piezas dentales.

Si antes de la mudanza de los dientes (6 años y más) hemos adquirido la costumbre y la destreza del cepillado, las nuevas piezas definitivas estarán bien cuidadas, por más que algunas dientes “de leche” se hayan cariado. Estas caerán y darán lugar a las nuevas piezas que permanecieron a la espera de emerger, y las cuidaremos en conciencia y gratitud.

Una consulta a los 6 años con odontología tal vez aporte el sellado de las mue-

las (es como un plastificado) para su protección a nivel de los surcos.

La boca, que transmitió el primer aliento y por el cual se expulsará el último de nuestras vidas, es el portal que recibe aquello con lo que el mundo externo nos nutre, a través del cual nos comunicamos, nos expresamos y nos disfrutamos.

Llevar una piedra en la boca mientras caminamos, paseamos, realizamos tareas cotidianas en silencio, cancela el pensar permanente (que nos coloca en el pasado, recordando y recriminando, o nos coloca en el futuro, planificando y craneando) para centrarnos en el aquí y ahora. Al jugar con ella con la lengua, estimulamos el sistema parasimpático, ayudando a generar saliva, y aumentamos la inmunidad, porque frenamos la producción de adrenalina por parte del sistema simpático ligado al estrés.

### **\*Cuidado en la alimentación**

Siguiendo con la boca... “somos lo que comemos”. Así como una prenda tiene la calidad de la tela con la que está confeccionada, la materialidad de nuestros cuerpos tendrá la calidad acorde con lo que hemos ingerido. Los alimentos son los grandes estabilizadores del sistema complejo que es el organismo humano, que puede evitar y sanar malestares y enfermedades.

Nuestros cuerpos sufren permanente desgaste y recambio celular, y para ello requieren nutrientes saludables. La enorme cantidad de bacterias que conviven

con nosotrxs en el interior intestinal (nuestro “segundo cerebro”) solicitan a través del nervio vago (sistema nervioso parasimpático) determinados alimentos, mediante la generación de estados de ánimo que nos generan deseos específicos.

Lo que permitimos que ingrese a nuestros organismos afecta positiva o negativamente nuestros exquisitamente sensibles sistemas inmunológico, endócrino, neurológico y emocional, las cuatro patas que sostienen nuestra salud y que encuentran en el hipotálamo una encrucijada orgánica de mutua articulación: lo que afecte a uno de los sistemas, afectará a los demás.

Tenemos la capacidad de optar por lo que nos llevemos a la boca, siempre que prestemos atención conciente a cada alimento. Esto implica elegir responsablemente los alimentos con los que prepararemos nuestras comidas. Que nos nutrirán a nosotrxs y a las miles de especies bacterianas que viven dentro nuestro (en ese sentido somos bacterias y virus, ya que contenemos más células bacterianas que propias).

Como actualmente los alimentos se han convertido en mercancías, y son de origen industrial, llenos de agroquímicos, conservantes, colorantes, saborizantes, azúcares, sal y demás sustancias tóxicas, tenemos que buscar las fuentes de alimentos sanos, vitales, nutritivos y estacionales, preferentemente en los mismos

lugares en que se cultivan y crían, ya que cada día que transcurre desde su cosecha les hace perder vitalidad.

Existen muchas escuelas de pensamiento que proponen dietas diferentes: veganismo, vegetarianismo, alcalinizante, macrobiótica, naturismo, crudivorismo, ayurveda, etc.. Cada una tiene sus características y puede requerir alguna suplementación. Cada cultura tiene además su propia cocina específica, que representa la identidad grupal, a la cual hijxs y nietxs guardan/mos lealtad. Sea como fuere, cada cual elegiremos en conciencia aquello que constituirá la materialidad de nuestros cuerpos, con las consecuencias que conlleve esa decisión.

El comer tiene lo suyo. Muchas veces comemos automática y rutinariamente, en estado de distracción respecto a lo que ingerimos, pensando en otra cosa que nos preocupa, situadxs en el futuro o rumiando algo del pasado. O simplemente engullendo para calmar y saciar un hambre exagerado. También el momento del comer, como acto sagrado de aportar a nuestros cuerpos físicos (que son el vehículo de nuestras almas) debe ser un hecho conciente, de gratitud por los dones de la tierra, del agua y del sol, de la tarea que realizaron quienes cultivaron las plantas, de las manos que prepararon el plato. Aquietamos nuestras mentes, silenciamos nuestros discursos y nos conectamos afectiva y energéticamente con aquello que nos va a constituir.

Elijamos la dieta que nos resulte más adecuada, hay un par de premisas básicas generales para considerar. Saber que las carnes y los lácteos contienen antibióticos, hormonas y muchas más sustancias inconvenientes para la salud, que son ácidos y por tanto acidifican nuestro organismo, volviéndolo más vulnerable a malestares. Que los animales se han convertido en objetos, y son torturados y maltratados en verdaderos campos de concentración. Que los vegetales pueden provenir de semillas transgénicas que impactarán en nuestros propios códigos genéticos, que contienen agrotóxicos venenosos, que está desprovistos de nutrientes porque pasaron por cámaras frigoríficas, etc.

En Japón dicen que “manejando la cocina de un pueblo puede manejarse su conducta”. Las empresas transnacionales de las semillas, los agrotóxicos y fertilizantes y de la producción “alimentaria” lo saben y la manejan monopólicamente. Esta es una invitación a investigar y tomar las mejores decisiones, para mantenernos sanxs física y emocionalmente. Da trabajo, pero es la base de nuestra salud, el espacio de poder de decisión que está en nuestras manos.

La responsabilidad por la propia alimentación (adecuada a cada una de nuestras edades, condiciones, capacidades y labores) tiene efectos en el colectivo, porque conduce a un cambio en la crianza de alimentos vegetales y animales, y

por lo tanto al cuidado del agua y de la tierra en que prosperan.

Por último, recordemos que los utensilios que usamos habitualmente también deben ser considerados: evitar ollas de aluminio, platos y vasos plásticos; tal vez la cerámica, que proviene de la tierra, sea el material más noble, ecológico y “orgánico” que podamos ocupar. Es preferible lavarlos con jabón en pan neutro, en lugar de usar detergentes que afectan la microbiota. Tratar de usar lo menos posible la lavandina. Como siempre, pensemos en la huella ecológica que cada acto de nuestra vida cotidiana genera, con conciencia y responsabilidad.

También el agua de beber -que es alimento- y el agua de la higiene cotidiana personal y ambiental, son la base de nuestra salud. El agua -del cual provenimos, como mamíferos emergidos de los mares, como bebés criados en el líquido amniótico, como organismos con un 80% de agua en nuestra constitución- es el elemento que permite nuestras vidas. Se dice que es el órgano mediador entre las estrellas y nosotrxs. Nuestra honra y gratitud.

### **\*Cuidado de los ritmos naturales**

Como parte del gran organismo vivo que es el planeta Tierra, con sus ciclos y sus ritmos, las personas participamos de ellos. Las funciones de todos los organismos tanto animales como vegetales oscilan en intervalos regulares de tiempo, en sincronía con los ritmos ambientales. La

medicina china conoce y describe esta ciclicidad desde una sabiduría ancestral, que otros modelos “médicos” desconocen.

Nuestros cuerpos vivencian el ritmo circadiano, que permite que por la mañana segreguemos unas determinadas hormonas, dependiendo de que hayamos podido descansar las horas suficientes durante la noche para que esto ocurra.

El ciclo sueño/vigilia muchas veces está obstaculizado por obligaciones laborales, abuso de iluminación artificial y exceso de estimulación neuronal que dificulta el sueño. La actividad onírica durante el sueño es reordenadora de las vivencias experimentadas durante las jornadas, e imprescindible para un equilibrio emocional.

Cuando observamos el atardecer, nuestro sistema neuroendócrino produce melatonina (“la hormona de la oscuridad”), que facilita el sueño y que también interviene en la preparación del trabajo de parto como parte del “cóctel de hormonas” virtuosas. Como nuestras sociedades -predominantemente urbanas- están alejadas de los espacios naturales y de la posible observación de este proceso, nuestros ritmos se alteran. El abuso de las pantallas (celulares, TV, computadoras) y las luces (sobre todo las led frías) obstaculizan la secreción natural de melatonina; el sueño interferido provoca alteraciones emocionales y físicas de todo tipo. La industria ha desarrollado un fármaco en base a esta hormona, que pre-

tende sustituir la secreción propia de nuestros cuerpos, y evita poner en cuestión el abuso de iluminación y nocturnidad.

En los territorios en que las cuatro estaciones están bien definidas, ellas también rigen nuestras conductas. El invierno, tiempo de renovación de la vida, nos invita a permanecer adentro, a ordenar y realizar tareas en nuestras moradas, como hilar, tejer, seleccionar las semillas cosechadas en otoño, terminar de procesar lo cosechado, reunirnos a conversar y escuchar historias, a musicar y jugar, a leer y escribir, y a alargar las horas de sueño. “Hibernamos”. La primavera, tiempo de brotes, con sus días más largos y amaneceres más tempraneros, nos llama a preparar la tierra y las semillas, a salir de las casas, a encontrarnos con otrxs. El verano, tiempo de abundancia, con sus días larguísimos y su clima favorable, nos lleva intensamente al afuera, a huertear, caminar, conocer lugares algo más distantes, disfrutar del clima favorable, recolectar especies “de temporada” para que nos ayuden en el largo invierno, procesar lo cosechado, visitar a amigxs más lejans en las veranadas, campamentear a cielo abierto, entrar al agua de ríos, arroyos o lagos. El otoño, tiempo de cosechas, nos invita a recolectar hongos, frutos varios, semillas y alimentos y a hacer conservas y dulces para todo el año, y para intercambiarlos. Como parte de la naturaleza, seguimos sus trancos alrededor de sol.

### **\*Cuidado de los mecanismos de desintoxicación**

Todo lo que ingresa a nuestros cuerpos por las diferentes vías no solo nos nutre sino que también puede intoxicarnos (dice Paracelso: todo depende de la dosis: remedio o veneno). Lo que comemos, oímos, vemos, aspiramos-respiramos, ingerimos más allá de los alimentos... necesita ser metabolizado y lo que no se integra saludablemente a nuestros cuerpos debe ser expulsado por distintas vías.

La respiración es una de las vías de descontaminación de los cuerpos: respirar aire limpio, llenando profundamente los pulmones a diario para expulsar lo que la sangre necesite eliminar, es una práctica necesaria. Esto implica airear los ambientes que habitamos y evitar la contaminación, el uso de braseros, los tirajes defectuosos de las estufas, los mecheros y hornallas en mal estado, y el cigarrillo.

Tomar abundante agua (y evitar las bebidas industriales) ayuda a orinar correctamente, para dar lugar a la excreción de los productos del metabolismo de nuestras células (“aguas grises” propias). Los riñones -verdaderos filtros por los que pasa la sangre para “limpiarse”, cumplen una tarea muy importante, y conviene no darles más trabajo del necesario: al tomar mucha agua estamos evitando forzarlos a concentrar la orina o incluso a agotarse en la tarea.

Hay muchas sustancias que son neutralizadas por el hígado, donde se combinan

con las sales biliares (producidas por el hígado y concentradas en la vesícula) y llegan al intestino delgado para seguir viaje al exterior a lo largo de muchos metros de tubería. Al ingerir alimentos con abundantes fibras (verduras crudas, por ejemplo), y mantenernos bien hidratados, facilitamos la defecación. Si no podemos ir de cuerpo diariamente, la materia fecal permanece mucho tiempo en el interior del colon descendente, donde el intestino absorbe el agua, deshidratando la materia fecal, y dificultando luego su eliminación. Es importante registrar el deseo de ir al baño, que suele seguir a la primera ingesta diaria debido al “reflejo gastrocólico”, que es el que podemos observar en bebés, cada vez que toman la teta. Si pasamos por alto este reflejo, nos vamos constipando y autointoxicando. Por otro lado, la flora del intestino tendrá las características de los alimentos predominantes (putrefactiva si comemos carne, fermentativa si comemos sobre todo verduras y frutas), y determinará también el funcionamiento del intestino.

La piel es un órgano extenso, que cubre nuestros cuerpos y al mismo tiempo nos pone en contacto con el exterior. Es sensible a la temperatura y al tacto (desde las caricias hasta las presiones y heridas). A través suya se eliminan los tóxicos de contacto y los que deben removerse desde el interior del cuerpo mediante la transpiración. Por esta razón se desaconseja el uso de antitranspirantes (que impiden su efecto depurador) y se aconseja

la higiene corporal regular, sin abusar de productos industriales “cosméticos”. Para quienes cuentan con una bañera, es útil hacer baños de inmersión con dos kilos de sal gruesa marina semanalmente para ayudar a realizar este proceso depurativo.

Finalmente reconocemos un modo invisible pero permanente y generalizado de intoxicación, que son los mensajes oídos y vistos a través de los medios masivos de comunicación, desinformación y manipulación. Son “estresores” que afectan severamente nuestro equilibrio interior y nuestras emociones, impactando luego en nuestros cuerpos. Es responsabilidad de cada cual desconectarnos de aquello que nos abruma, mortifica y confunde. No tener televisor, administrar el uso de los teléfonos y las pantallas con las que nos comunicamos con nuestra gente, son decisiones personales que sólo dependen de nosotros. Los ejercicios de meditación, de silencio, de contemplación nos ayudan a estar más centrados.

### **\*El buen nacer, el buen morir**

Los dos extremos de la vida, su puerta de entrada que es el nacer y la de salida que es el morir, son dos fenómenos cruciales que han sido apropiados por la biotecnología y llevados a los escenarios asépticos, impersonales y desafectivizados de los hospitales, preparados para asistir a enfermos graves y no a personas en sus tránsitos existenciales.

El nacimiento debería ocurrir en el espacio doméstico, rodeado de seres queridos que cuidan la intimidad, la tibieza y la nutrición de madre y bebé, acompañado por parteras, doulas u otras figuras con experiencia en partos para dar seguridad a la diada, ya que -pese a ser un evento natural y fisiológico que deberíamos proteger- la cultura lo ha interferido tanto y nos ha convencido de tal modo de que nuestros cuerpos son incapaces de hacerlo, que la antigua tribu femenina acompañante se transformó en nuestros días en ayudas “especializadas”. Para toda la vida de quien nace, este momento inicial define su salud afectiva, emocional y física a largo plazo. El respeto por este evento crucial y su acompañamiento empático y cuidadoso tiene consecuencias virtuosas para toda su comunidad. Obviamente hay situaciones que requieren atención institucional.

El morir también debería ser un tránsito que pueda estar rodeado de seres queridos de los cuales despedirse, en un ambiente familiar, sin interferencias tecnológicas, sino en todo caso en compañía de “parteras del final de la vida” que puedan asistir en caso de necesidad con algún recurso sanitario.

### **\*Otras estrategias**

Contamos con muchas estrategias para mantener nuestra armonía integral. Antes de recurrir a “lo que viene de afuera” (plantas, remedios homeopáticos, masajes, quiropraxia, medicamentos industria-

les, etc.), registremos los que “vienen de adentro”, ya que nuestra percepción, intuición y experiencia de habitar nuestros cuerpos y conocerlos nos pueden indicar caminos de autoreequilibramiento, antes de tener que recurrir a ayudas externas, que serán entonces bienvenidas.

Las estrategias autogestionadas por nosotros mismos merecerían un volumen grueso que no cabe en un fanzine, pero quiero enumerar algunas:

- Buen “uso” del cuerpo al realizar las actividades cotidianas (por ejemplo, en lugar de agacharnos doblando la cintura para levantar un balde pesado, doblamos las piernas, nos agachamos y luego enderezamos las piernas: así la fuerza la hacen los músculos de brazos y piernas y no la zona lumbar); evitar trasladarnos en auto en trayectos que merecen ser caminados, evitando el sedentarismo.

- Atención a la vista (ejercicios ortópticos, evitación de la luz artificial, sobre todo led blanca, TV y pantallas)

- Ejercicios cotidianos (saludo al sol, yoga, taichi, caminatas, baile, natación, bicicleteadas, etc.)

- Buen trato en nuestros vínculos, cultivo de la amistad y aceptación de quien cada uno es, espacios para la risa, el canto, la música, el juego y la celebración colectiva de la vida cotidiana, y para la conversación atenta y empática con los demás.

- Cuidado del hábitat (detección de las fuentes de electromagnetismo y de la influencia de radiaciones telúricas en nues-

tros hogares para cuidar nuestro espacio; revisión de los materiales de construcción; manejo ecológico de la electricidad, el agua, los residuos, separación de orgánicos para hacer compost, etc.)

- Ayunos, limpiezas hepáticas, estrategias antiparasitarias con las frecuencias adecuadas a cada cual

- Respetamos el buen descanso, para recuperar las fuerzas del día. Esto implica desconectarnos de los estímulos que dificultan el relajarnos: infusiones estimulantes, noticieros de TV, adicción al trabajo “productivo”.

- Respetamos los momentos del día: cuando hace demasiado calor, podemos descansar, y elegir los momentos de mayor frescor para salir a la huerta. La siesta en verano es saludable, y en invierno los días cortos redistribuyen el ritmo vigilia/sueño.

- Exposición solar en horas adecuadas, cuando la sombra que proyecta nuestro cuerpo es más larga que nuestro cuerpo.

- Respiramos profundamente, guardamos el aire y soltamos lentamente, de modo que este ritmo ya no sea provocado por nuestra voluntad sino que tengamos la sensación de que el aire nos respira a nosotros.

- Ejercitar la meditación, para poder cancelar el pensar permanente (que nos coloca en el pasado, o en el futuro, planificando) y centrarnos en el aquí y ahora, ayudados eventualmente por una música apropiada.

- Prestamos atención a nuestro rostro: sonreímos levemente como un gesto inicial que desencadena una profunda sonrisa interna, suspiramos, descargamos tensiones, abrimos las puertas a la alegría. Relajamos la mandíbula y soltamos la lengua, emitiendo sonidos que hagan vibrar nuestros tejidos (por ejemplo el OM o vocalizaciones)

- Conciencia de estar habitando nuestros cuerpos, sujetos a la tierra a través de la gravedad; así, la tierra que nos sostiene nos nutre, nos sujeta, nos ama.

- Contacto con la naturaleza (caminatas, paseos, huerta, jardín, etc.)

- Incorporar agua de kombucha o kefir a las rutinas alimentarias

- Agua de mar para tomar y cocinar

- Orinoterapia

Cuando atravesamos malestares, contamos con muchas estrategias que nos ayuden a recuperarnos. Esta es una invitación a explorarlas y experimentar las que nos resulten más accesibles y amigables:

- aplicación de arcilla y/o ingesta

- plantas saludables para conocer, reconocer, recolectar cuidadosamente y en gratitud, evitando la depredación por amarrocamiento, y para preparar nuestros remedios caseros

- microdosis de tinturas de plantas o tejidos, o bien de fármacos industriales

- reflexología, masajes de pies, masajes de rostro y cara, otros masajes;

- digitopresura

-ejercicios (Feldenkrais, Alexander, etc)

-tapping

Otros requieren de asistencias profesionales: homeopatía, terapia floral, medicina china, osteopatía, biodecodificación, asistencias psicoafectivas, quiropraxia, terapia neural, magneto terapia, reflexo terapias, bioenergética, alopátia, etc.

### **Palabras finales**

Queda pendiente que cada quien realice su propia búsqueda de aquellas estrategias que le sean más aceptables, amables y confiables para incorporar a nuestras vidas cotidianas.

Los modos de cuidarnos están en nuestras manos, son posibles, y requieren atención, conciencia y registro de los mensajes de nuestro interior. Cuidarnos es una responsabilidad personal y colectiva, que puede resultar inspiradora para otros y que produce virtuosos “efectos mariposa” en toda la trama de la vida. Implica el respeto, la protección y la compartencia. Requiere sostener las redes comunitarias que cuidan la vida.

El buen vivir es una propuesta política y existencial colectiva, que considera que la buena vida en plenitud es posible, pese a la realidad ominosa en que nuestros días están siendo.

## **Bibliografía y lecturas recomendadas**

- ¡Cuidate, compa!. Manual para la autogestión de la salud. Dr. Endeko Landaburu Pitarque. Ed. Txalaparta. Nicaragua. México.
- Manual de urinoterapia. Dr. Atom Inove.
- Cómo curarse un@ mism@ comenzando por la boca. Fanzine de Ediciones Nómade.
- El método Bates para mejorar la visión sin gafas. William Bates. Ed. Paidós.
- Cómo ver mejor. Schulz-Zehden. Ed. Océano/Abraxas
- Nueva alimentación, nueva vida. Silvana Ridner
- Los secretos eternos de la salud. Andreas Moritz. Ed. Obelisco
- Medicina: Fascinación y desafío. Hans Ulrich Albonico. Ed. Niké
- Manual práctico de la terapia de las zonas reflejas de los pies. Hanne Marquardt. Ed. Urano
- Reflexología. Cuaderno Incupo.
- Método de diagnóstico bioenergético. Cuaderno Incupo.
- Biosalud, y energía. Manual para promotores. Pe. Renato Roque Barth.
- Mecanismo de acción de las microdosis. Eugenio Martínez Bravo.
- Acerca de las microdosis y las plantas saludables. Adriana Marcus. Apuntes para la ciudadanía. Cuidando al pueblo verde N°2.
- Plantas que nos alimentan. Adriana Marcus. Apuntes para la ciudadanía. Cuidando al pueblo verde N°1
- Germinación del camino. Marcus y Espósito. Ediciones de la bruja. 2006
- Cuerpo saludable. Nestor Palmetti.
- Salud solidaria. Julio Monsalvo.
- El cuerpo tiene sus razones. Autocura y antigimnasia. Therese Bertherat y Carol Bernstein.
- A la escucha del cuerpo. Puentes entre la salud y las palabras. Ivonne Bordelois.
- Por los caminos de la bienergética. Un arte de curar. Jorge Carvajal. Ed. Luciérnaga.
- Introducción a la psicobiología social. Fernando Callejón.
- El laboratorio interior. Stella Maris Maruso. Ed. B
- El laboratorio del alma. Stella Maris Maruso. Ed. B
- Acerca de las vacunas. Adriana Marcus. Ed. MadreSelva.
- Pensando la evolución, pensando la vida. Máximo Sandin. Ed. MadreSelva.
- Página web de Máximo Sandin: somosbacterias-yvirus
- Página web de Denise Najmanovich:
  - La Matriz Divina. Gregg Braden. Ed. Sirio
  - La biología de la creencia. Dr. Bruce Lipton. Ed. Palmyra
- Desobediencia vital. Julio César Payan de la Roche. Salbe Ediciones.
- Salud y autogestión. Luis Weinstein. Ed. Tierra del Sur.
- Némesis médica. Ivan Illich.
- La rueda de la vida. Elisabet Kübler Ross.
- Las muertes, un amanecer. Elisabet Kübler Ross.

*Agradezco a Rubén la propuesta de producir este material, a la Negrita de La Plata, Sandra de San Martín de los Andes, Delga de Lago Puelo, Vero de Buenos Aires, Manuel de Zapala y Marta de Foyel, por su revisión y comentarios.*



## **Cuidando la maternidad (serie femenina materna infantil)**

- 1-Casilda Rodríguez, "En la sombra de la cultura el vientre todavía palpita"
- 2-Casilda Rodríguez, "Matricidio y Estado terapéutico"
- 3-Casilda Rodríguez, "Recuperando la mujer prohibida"
- 4-Casilda Rodríguez, "Tender la urdimbre"
- 5-Michel Odent, "Ecología prenatal"
- 6-Jean Liedloff, "La importancia de ser llevado en brazos"
- 7-Adriana Marcus, "Cuando se pierde un embarazo"
- 8-David Chamberlain, "La maravilla del vínculo afectivo y psicología perinatal"
- 9-Varios, "El misterioso ADN" y "La inteligencia de las células"
- 10-Varios, "Cuatro aportes a la concepción consciente"
- 11-Isabel Aler, "Los modos de ser madre"
- 12-Casilda Rodríguez, "Poner límites o informar de los límites"
- 13-Varios, "El modo canguro de tener al bebé" y "El llanto de los bebés"
- 14-Adriana Marcus, "La ecografía dice que el bebé tiene un problema"
- 15-Eleanor Madrugá Luzes, "Ciencia del inicio de la vida"
- 16-Vivian Camacho, "Recuperando el espacio sagrado del parto"
- 17-Howard Fast, "Los primeros hombres"
- 18-Adriana Marcus, "Donde mejor empollan los pájaros"
- 19-Alice Miller, "Crianzas"
- 20-Adriana Marcus, "Acerca de las vacunas"
- 21-Robin Lim, "La placenta, el chacra olvidado"
- 22-Jaap van der Wal, "La concepción humana en una nueva perspectiva" y "El discurso del embrión"
- 23-Laura Uplinger y Jack Bresnahan, "Camino a un Dar a luz"

## **Cuidando nuestras relaciones y saberes ancestrales**

- 1-Conversaciones con sabios de nuestro tiempo 1:  
El redescubrimiento de la naturaleza viva, Rupert Sheldrake / El mundo interno del morir, Kenneth Ring / La tierra es un organismo vivo, James Lovelock
- 2-Conversaciones con sabios de nuestro tiempo 2:  
Estrechez significa enfermedad y amplitud, salud, Holger Kalweit / el saber tradicional para la construcción de la aldea global, Malidoma Somé / Somos un punto en el gran círculo, Galsan Tschinag
- 3-John Zerzan, "Futuro Primitivo-En la transición"
- 4-Humberto Maturana, "El origen de lo humano", "Biología del Tao o el camino del amar"
- 5-Jesús Sepúlveda, "Bella, libre y alegre"
- 6-Elizabeth Sathouris, "Danzando en la red de la vida"
- 7-Grimaldo Rengifo Vásquez, "La dulce vida andina"
- 8-Grimaldo Rengifo Vásquez, "Conocimiento previo, conocimiento otro"
- 9-Carlos Lenkersdorf, "Cosmovisión Maya"
- 10-Carlos Lenkersdorf, "Nosotros, otra realidad"

### **Cuidando a la Madre Tierra**

- 1-Acerca del fracking: Howard Fast, "La Herida" / OPS "Fractura expuesta"

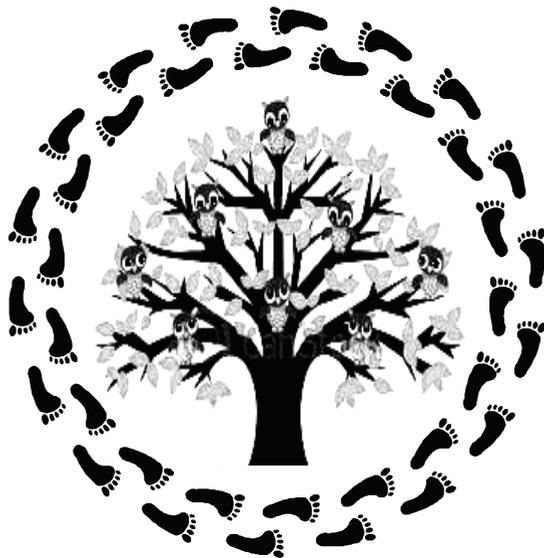
### **Cuidando al pueblo verde**

- 1-Adriana Marcus, "Plantas que nos alimentan"
- 2-Adriana Marcus, "Acerca de las microdosis y de las plantas saludables"

### **LIBROS**

- 1-Jean Liedloff, "El concepto de continuum"
- 2-Jesús Sepúlveda, "El jardín de las peculiaridades"

# APUNTES PARA LA CUIDADANÍA



Quienes publicamos estos fanzines y libros en minga queremos poner a disposición materiales poco accesibles e inspiradores.

Agradecemos tu aporte y tu ayuda para circularlos y difundirlos.

Esperamos tus preguntas y comentarios.

## Cuidando nuestras relaciones y saberes ancestrales

[apuntesparalacuidadania@yahoo.com.ar](mailto:apuntesparalacuidadania@yahoo.com.ar)

Facebook: Apuntes para la ciudadanía