

XXVII Escola de Salut Pública del Llatzarot

# APLICACIONES DEL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA A LA SALUD PÚBLICA Y A LA MEDICINA COMUNITARIA

**Arantxa Santa-María Morales**  
Doctora en Psiquiatría



**Oriana Ramírez**  
Doctora en Salud Pública



**Tomás Hernández**  
Médico especialista en Medicina Preventiva



La mayoría vivimos distraídos, inconscientes, como anestesiados, sin darnos cuenta. No solemos prestarle atención a nuestro cuerpo hasta que por un motivo u otro este nos reclama por la vía del dolor o la discapacidad. No solemos tampoco ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones, más bien nos dejamos arrastrar por su vorágine y nos confundimos e identificamos plenamente con ellos. Reprimimos aspectos de nuestra persona que nos incomodan o nos avergüenzan y actuamos como si no existiesen. Y las consecuencias de toda esta falta de atención no son baladíes, nuestra inconsciencia tiene importantes efectos en nuestras vidas, nos hace sufrir y nos enferma. La ansiedad, los comportamientos compulsivos, la insatisfacción, la falta de contacto con la realidad en toda su grandeza, son desde nuestro punto de vista síntomas de esta enfermedad que es la falta de atención.

La buena noticia es que desde hace más de dos mil quinientos años la humanidad viene desarrollando poderosas herramientas para llevar la atención a todas las facetas del ser humano. El yo-

ga, la meditación, el taichí, son buenos ejemplos de disciplinas milenarias que nos ayudan a tomar conciencia de nuestro ser y de nuestro entorno, favoreciendo nuestro bienestar y salud.

Generaciones y generaciones de nuestros ancestros en diferentes partes del mundo han depurado y preservado tradiciones a las que nuestra cultura ha sido ajena a durante mucho tiempo. A diferencia de Asia, África o América, en Europa la práctica de técnicas para cultivar y desarrollar la conciencia han permanecido semiocultas, marginales cuando no condenadas directamente a la clandestinidad por ser consideradas como peligrosas por las corrientes dominantes. Sin embargo, desde hace algunas décadas el interés por las mismas ha ido en aumento en Occidente y actualmente cada vez son más las evidencias de sus beneficios. No es fácil demostrar los efectos sobre la salud de la meditación o el yoga, por poner dos ejemplos bien conocidos, pero los estudios científicos que se realizan son cada vez son más rigurosos y la gran mayoría apunta en la misma dirección: aportan importantes beneficios desde el punto de vista de la salud mental, emocional y física.

♦♦ **HEMOS DISEÑADO** el curso «Salud y conciencia: aplicaciones del desarrollo de la conciencia a la salud pública y a la medicina comunitaria» con mucha ilusión, convencidos de la necesidad de que el sistema sanitario y las políticas públicas en el sector salud se hagan eco de estos conocimientos. Con este curso queremos tender puentes entre el conocimiento científico actual y aquellos conocimientos y técnicas ancestrales relacionados con el desarrollo de la conciencia como la meditación, el yoga o algunos tipos de chamanismo.

Puentes entre Oriente y Occidente, entre el pasado y el presente de la hu-



*A diferencia de Asia, África o América, en Europa la práctica de técnicas para cultivar y desarrollar la conciencia han permanecido ocultas...*

manidad, entre lo individual y lo colectivo, entre lo objetivo y lo subjetivo, entre la mente y el corazón. No es un reto pequeño.

Y para hacerle frente a este reto nos hemos formado y nos continuamos formando: En el ámbito científico-técnico, con una especialidad médica que nos capacita, entre otras cosas, para revisar las evidencias científicas disponibles y aplicarlas a la mejora de la salud de la población: la Medicina Preventiva y la Salud Pública, especialidad que los tres profesores compartimos y en la que desempeñamos nuestra actividad profesional desde hace años; en las tradiciones ancestrales relacionadas con la conciencia, practicando y formándonos en meditación, yoga, psicoterapia y chamanismo; en el cultivo de una actitud respetuosa y humilde, nuestra experiencia nos ha llevado al convencimiento de que estas prácticas son enormemente

positivas para nuestras vidas y para nuestro desarrollo profesional.

Los días 21, 22 y 23 de septiembre un nutrido grupo de profesionales del sector socio sanitario (principalmente profesionales de la medicina) vamos a trabajar en Menorca con la mente, con la razón y con el corazón, explorando y analizando lo que la ciencia va descubriendo en relación a la conciencia y a la salud. También vamos a trabajar de una forma experiencial, meditando, haciendo yoga y otras prácticas que nos conectan con nuestro cuerpo, pensamientos y emociones. Durante tres días disfrutaremos del entorno académico y natural incomparable que ofrece el llatzarot de Mahón. Haremos uso sus aulas, pero también de sus jardines, de sus vistas y de su atmósfera tranquila y sosegada. Somos ambiciosos: en este entorno y durante estas fechas queremos empezar a fraguar una red de profesionales que comparta la misión de llevar la conciencia como herramienta a todos los espacios del campo socio-sanitario, desde la atención individual a las personas hasta las políticas públicas, pasando por la organización de los servicios y el bienestar de los propios profesionales. Y este primer curso será un hito en ese proceso de constitución de esta red de trabajo.

Estamos muy agradecidos a la Escola de Salut Pública de Menorca y la apuesta que ha hecho programando este curso entre su oferta formativa. Ha sido una apuesta valiente y con visión. Haremos todo lo que esté en nuestra mano para aprovechar la oportunidad. Igualmente, queremos agradecer el apoyo de la Universidad Camilo José Cela para subvencionar una parte considerable del importe del curso.

(Si quieren más información sobre la relación entre la salud y la conciencia pueden visitar nuestro blog: <https://saludpublicayconciencia.wordpress.com/>)

## Que nos sirva para prevenir

Mediante esta carta, los vecinos de la Comunidad de Propietarios Villas Castellosa-Arenal d'en Castell quieren agradecer al Cuerpo de Bomberos de Menorca, Ibanat, Guardia Civil, Policía Local de Es Mercadal, voluntarios de Protección Civil, jardineros de la comunidad y todas las personas que de forma tan profesional y eficaz ayudaron a controlar y sofocar el incendio ocurrido en la madrugada del 6 de septiembre.

El fuerte viento de tramontana provocó la rápida propagación del fuego y gracias a la intervención de los medios de extinción y al rápido desalojo de la comunidad hicieron posible que hoy no tengamos que lamentar daños personales ni materiales en la zona afectada.



Queremos aprovechar para hacer un llamamiento a los ciudadanos y a la Administración para que este triste suceso sirva para tomar conciencia de que es necesario luchar entre todos para prevenir los incendios cuyas consecuencias devastadoras hemos podido comprobar.

Muchas gracias a todos.

COMUNIDAD DE PROPIETARIOS VILLAS CASTELLOSA  
• ARENAL D'EN CASTELL (ES MERCADAL)

## La renovació dels cursos d'oferta complementària

L'Associació d'Educació d'Adults juntament amb la direcció de l'Escola d'Adults de Maó, ha presentat, enguany, tota una nova sèrie de cursos d'oferta complementària en què la qualitat dels professionals que imparteixen els cursos ha estat clau a l'hora de determinar l'oferta. Persones de l'àmbit cultural menorquí, com na Maria Camps, soprano, que imparteix un curs d'òpera, membres de l'Associació gastronòmica Fra Roger que porten a terme els cursos de cuina, especialistes en flora menorquina com en Pere Fraga, amb un curs d'horticultura domèstica o l'arqueòleg Martí Carbonell, són un

exemple entre molts altres, que han decidit col·laborar amb l'Escola d'Adults en aquesta nova etapa. Paral·lelament s'ha treballat en la renovació d'alguns espais que s'adeqüin a una millora de l'activitat oferida, com és el cas de les cuines, així com s'ha consolidat la col·laboració amb entitats com la Fundació Teatre Principal, entre altres, que afavoreixen el treball en un context més idoni.

DIANA GONZÁLEZ  
Cap administrativa de l'Associació d'Educació d'Adults de Menorca

## Cine 'a la fresca'

Esta semana ha terminado la temporada de «Cine a la fresca» en el patio de Xalubínia en Alaior. La semana que viene vuelve el Cine-

club del Ateneu de Maó al Ocimax. Como gran amante del cine que soy quiero dar las gracias a los organizadores de ciclo de Alaior, Aurora y José Luis, que con la ayuda del Ayuntamiento nos dan la oportunidad de ver cine en verano y en versión original. También a César del Cineclub de Maó por permitirnos ver cine alternativo al comercial.

Para acabar, una pequeña queja: no comprendo como en una ciudad como Maó no tengamos «Cine a la fresca» en verano, con la cantidad de actividades que hay y esta no se programe. Esperemos que el otoño venga cargado de buenas y emocionantes imágenes para todos.

CARLOS OLIVES CURTO  
Punta Prima • SANT LLUIS