

El régimen de salud de Maimónides y su pervivencia actual

O regime de saúde de Maimónides e a sua sobrevivência atual

Maimonides' Health Regime and Its Prevalence Today

Manuel Herrera Carranza

Unidad de Cuidados Intensivos. Hospital Universitario Juan Ramón Jiménez. Servicio Andaluz de Salud. Huelva. España.

Cita: Herrera Carranza M. El régimen de salud de Maimónides y su pervivencia actual. Rev. Salud ambient. 2023; 23(1):38-48.

Recibido: 1 de octubre de 2022. **Aceptado:** 4 de marzo de 2023. **Publicado:** 15 de junio de 2023.

Autor para correspondencia: Manuel Herrera Carranza

Correo e: mherreracarranza@gmail.com

C/ Santa Fe nº 3, 1º B, 41011 Sevilla.

Financiación: La presente investigación no ha recibido ayudas específicas provenientes de agencias del sector público, sector comercial o entidades sin ánimo de lucro.

Declaración de conflicto de intereses: Los autores declaran que no existen conflictos de intereses que hayan influido en la realización y preparación de este trabajo.

Declaraciones de autoría: El autor aprobó la versión final del manuscrito.

Resumen

Hasta mediados del siglo pasado la salud se expresa como mera oposición a la enfermedad, y la perspectiva general para mejorarla se centra en el avance de la medicina como principal herramienta de progreso, pero actualmente se reconoce la necesidad de otras estrategias más allá de las biomédicas. A partir del informe del ministro de sanidad canadiense Marc Lalonde (Isla Perrot, Canadá, 1935), *A New Perspective on the Health of Canadians* (1974), se introduce la noción de «campo de salud», en el cual se considera que estar sano es el resultado de cuatro determinantes: 1º biología humana, 2º medio ambiente, 3º sistemas de atención sanitaria y 4º estilo de vida.

Para Maimónides (Córdoba, España, 1138; Fustat, Egipto, 1204) la salud tampoco es solo la ausencia de dolencia, sino el fruto de la conjunción de tres equilibrios: el humoral (fisiológico), el anímico (psicológico) y el cósmico (ecológico). Asimismo, dentro del contexto histórico, la nomenclatura y el marco teórico-científico de la medicina del Medioevo, en sus textos sobre el «régimen de salud» o higiene de vida se pueden reconocer los cuatro componentes que conforman la idea actual de salud, con los términos equiparables: 1º naturaleza humana, 2º hábitat local, 3º cuidados médicos continuados de por vida y 4º «cosas» necesarias para el cuerpo, respectivamente. Se puede considerar, pues, que la doctrina de Maimónides sobre la salud fue la más avanzada de su época y que pervive en el tiempo, ya que se fundamenta en conceptos similares a los del vigente modelo de Lalonde.

Palabras clave: salud; concepto de salud; salud ambiental; campo de salud; régimen de salud; estilo de vida saludable; medicina judía; Maimónides; higiene de vida.

Resumo

Até meados do século passado, a saúde expressava-se como mera oposição à doença, e a perspetiva geral para melhorá-la centrava-se no avanço da medicina como principal ferramenta para o progresso, mas atualmente reconhece-se a necessidade de outras estratégias além das biomédicas. A partir do relatório do Ministro da Saúde canadense Marc Lalonde (Ilha Perrot, Canadá, 1935), *A New Perspective on the Health of Canadians* (1974), introduz-se a noção de “campo da saúde”, em que se considera que ser saudável é o resultado de quatro determinantes: 1º biologia humana, 2º meio ambiente, 3º sistema de saúde e 4º estilo de vida.

Para Maimónides (Córdoba, Espanha, 1138; Fustat, Egito, 1204) a saúde não é apenas a ausência de doença, mas o fruto da conjunção de três equilíbrios: o humoral (fisiológico), o anímico (psicológico) e o cósmico (ecológico). Da mesma forma, dentro do contexto histórico, da nomenclatura e do quadro teórico-científico da medicina medieval, em seus textos sobre o “regime de saúde” ou higiene da vida, é possível reconhecer os quatro componentes que compõem a ideia atual de saúde, com os termos comparáveis: 1º natureza humana, 2º habitat local, 3º cuidados médicos contínuos ao longo da vida 4º «coisas» necessárias ao

corpo, respetivamente. Pode-se considerar, portanto, que a doutrina de saúde de Maimónides foi a mais avançada da sua época e que sobreviveu ao longo do tempo, pois baseia-se em conceitos semelhantes aos do modelo atual de Lalonde.

Palavra-chave: saúde, conceito de saúde; saúde ambiental; campo de saúde; regime de saúde; estilo de vida saudável; medicina judia; Maimónides; higiene de vida.

Abstract

Until halfway through the last century, health was expressed as mere opposition to disease, and the general perspective for improving it revolved around the advancement of medicine as the main tool for progress. However, the need for other strategies beyond biomedical ones is now recognized. The notion of "health field" was introduced in the report from the Canadian Minister of Health Marc Lalonde (Perrot Island, Canada, 1935) *A New Perspective on the Health of Canadians* (1974), in which being healthy was considered to be the result of four determinants: 1) human biology, 2) environment, 3) health care systems, and 4) lifestyle.

For Maimonides (Cordoba, Spain, 1138; Fustat, Egypt, 1204), health was not only the absence of ailment but also the result of the conjunction of three balances: humoral (physiological), psychic (psychological) and cosmic (ecological). Likewise, within the historical context, the nomenclature, and the theoretical-scientific framework of medieval medicine, in his texts on the "health regime" or hygiene of life we can recognize the four components that make up the current idea of health in comparable terms to Lalonde's: 1) human nature, 2) local habitat, 3) continual medical care throughout life, and 4) «things» necessary for the body respectively. We can therefore say that Maimonides' doctrine on health was the most advanced of his time and that it has survived to this day because it is based on concepts similar to those of Lalonde's current model.

Keywords: health; health concept; environmental health; health field; health regimen; healthy life style; Jewish medicine; Maimonides; life hygiene.

INTRODUCCIÓN

En 1974, Marc Lalonde (1935), ministro de sanidad canadiense, publica el informe *A New Perspective on the Health of Canadians*¹, ampliamente considerado como el primer documento emitido por un gobierno que reconoce la necesidad de otras estrategias, más allá de los métodos biomédicos, para mejorar la salud de una población. Esta declaración introduce la noción de «campo de salud», en el cual se considera que esta no solo es no estar enfermo, sino el resultado de cuatro determinantes principales: biología humana, sistemas de asistencia sanitaria, medio ambiente y estilo de vida. Dentro del contexto histórico y el marco teórico-científico de la medicina del Medioevo, Maimónides (Córdoba, España, 1138; Fustat, Egipto, 1204) crea el cuerpo de doctrina sobre la salud más completo, práctico y avanzado de su época², pues incluye la totalidad de dichos componentes que la definen en la actualidad, con especial énfasis en la influencia de la alimentación y de los factores ambientales. El objetivo del presente artículo es señalar las similitudes conceptuales entre ambos modelos de salud, el medieval de Moisés Maimónides, y el contemporáneo de Marc Lalonde.

1. UNA VIDA ENTRE DOS CULTURAS Y DOS SABERES

Filósofo, teólogo, jurista, lingüista y médico, Rabí Mosé ben Maimón, llamado en siglas por los hebreos Rambam, por los árabes Abu Imram ibn Maimun, y Maimónides por los latinos, es juzgado unánimemente como la figura más

prominente del judaísmo medieval y una de las mayores de todos los tiempos³, pues en él se concilian la filosofía, la ciencia y la teología de su tiempo.

Nace el 28 de marzo de 1138 en Córdoba cuando Al-Andalus está bajo el dominio de los almorávides, dinastía bereber norteafricana. Allí transcurrió apaciblemente su infancia hasta que en 1148 el siguiente linaje magrebí, los fundamentalistas almohades, entran en la ciudad y desencadenan una feroz persecución contra las minoritarias comunidades israelitas y cristianas. Maimónides -y su familia- se ve obligado a huir y después de diversos intentos de permanecer en Al-Andalus, en el año 1157 abandona la Península Ibérica, cruza el estrecho de Gibraltar y recorre el norte de África y el Próximo Oriente: Fez en Marruecos (1158), San Juan de Acre en Palestina (1165) entonces bajo el dominio cruzado, Jerusalén y, por último, Fustat o el viejo El Cairo, en Egipto, donde en 1166 fija definitivamente su residencia y escribe toda su obra médica. De vocación rabino, se forma en la ética y la ley judía, la cual posteriormente renueva en su obra *Mishná Torá*, pero tiene que ejercer de médico, profesión que aprendió en Marruecos, para mantener a los suyos después de una tragedia personal⁴. Este giro en su vida se debió a la muerte en un naufragio en el Océano Índico (1171) de su hermano David, el encargado del sustento económico su familia al frente del comercio de perlas preciosas⁵. Con él se hunde la fortuna y Maimónides llega a la medicina por accidente, por una adversidad, y por ello se ve obligado a alternar la clínica con la exégesis bíblica.

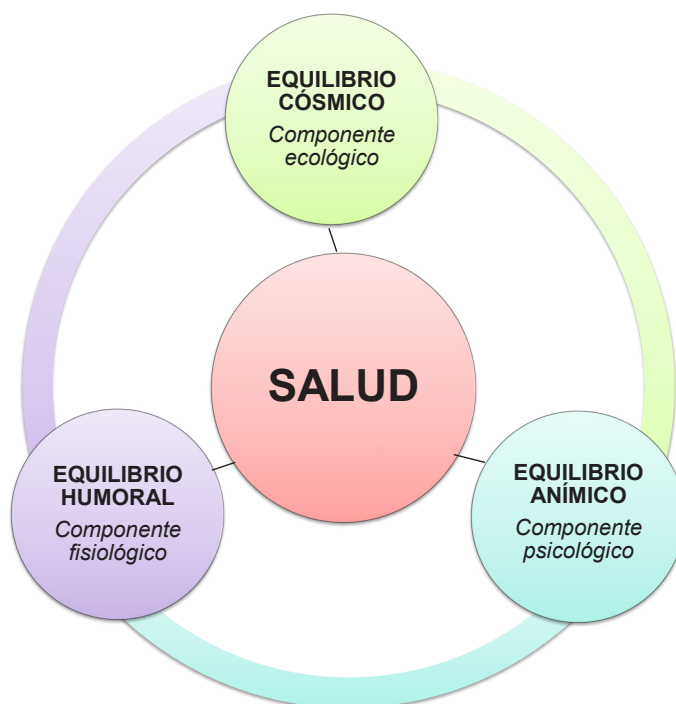
Maimónides une a su profunda formación filosófico-teológica un vasto conocimiento de las ciencias, especialmente de la medicina, ya que, en el mundo islámico, la medicina era considerada como una parte importante de la cultura musulmana. Por eso, cuando escribe sobre filosofía tiene presente a Hipócrates (460-370 a.C.) y a Galeno (129-216) y en sus textos médicos latén Aristóteles (384-322) y al-Farabi (870-950). En ambas disciplinas adquiere tal prestigio que es nombrado jefe espiritual de las comunidades israelitas⁶ y médico principal de la corte del gran sultán Saladino (1138-1193), cargos que desempeña hasta su muerte, ocurrida en 1204. Su mundo siempre está, pues, a caballo entre dos culturas y dos saberes. Así, es un judío errante por territorios islámicos, perseguido unas veces y entronizado otras; su pensamiento filosófico y médico se “contaminan” mutuamente en un afortunado trasvase de ideas; utiliza una lengua para el rezo y la especulación sacra y otra para la reflexión y la observación científica: su idioma materno, el hebreo, es el que utiliza en sus escritos teológicos y religiosos, y el árabe para redactar los textos filosóficos y médicos; su actividad cotidiana transcurre entre la humilde sinagoga y la magnificencia del palacio musulmán. Y es en esa confluencia de caminos vitales, intelectuales y emocionales donde radica la originalidad de Maimónides⁷ y explica su personal concepción de la salud, ya que se fundamenta en la medicina grecorromana (Hipócrates, Dioscórides, Galeno) y árabe previa (Rhazes, Avicena, Avenzoar) y, a la par, se nutre de fuentes filosóficas y de la tradición hebrea bíblica.

2. LA CONCEPCIÓN HOLÍSTICA DE LA SALUD

Maimónides se integra plenamente en los postulados de la medicina grecoárabe, cuyo marco doctrinal estaba edificado sobre el legado del *Corpus Hippocraticum* y, especialmente, de Galeno. Los árabes la dotan de peculiaridades propias, de una elaborada estructura y de una terminología técnica, el llamado “galenismo arabizado”. Este saber es un sistema complejo generado en un lento proceso doctrinal que se extendió durante centurias y se sustentaba sobre la teoría humoral. Los cuatro humores corporales, constituidos por la sangre, la flema, la bilis amarilla o cólera y la bilis negra o melancolía, provenían de los cuatro elementos cósmicos: el aire, la tierra, el agua y el fuego. Cada uno de ellos está dotado de cualidades naturales, también en número de cuatro: lo frío, lo seco, lo húmedo y lo cálido, las cuales asimismo las poseían todas las partes del cuerpo y los medicamentos. Igualmente, los humores conforman la complexión o temperamento del individuo, que se clasificaban consecuentemente en sanguíneo, flemático, colérico y melancólico.

La salud es explicada como equilibrio humoral (*eukrasia*), resultado de la mezcla armoniosa y proporcionada de humores, sin excesos ni defectos, propia de cada individuo. La enfermedad, por el contrario, es consecuencia de la combinación inadecuada de los mismos, es decir, de un desequilibrio en la concentración de uno de ellos (*diskrasia*) y de una serie de alteraciones

Figura 1. La salud para Maimónides está definida por tres componentes: el fisiológico, el psicológico y el ecológico, ya que es el fruto de la confluencia de tres equilibrios: el humoral, el anímico y el cósmico



derivadas como la corrupción, la inflamación, la crisis, etc. Esta noción es el principio normativo principal, pues el arte de la medicina consiste en mantener los humores en equilibrio como expresión de salud, bien con medidas previas para conservarlo o con terapias para restaurarlo cuando se pierde o perturba. Sin embargo, para Maimónides estar sano es algo más que un hecho puramente físico consistente en el justo balance y calidad de los humores corpóreos. Se necesita lo que denomina la «higiene del alma» o estabilidad mental para un manejo apropiado de las emociones y, asimismo, respeto por la naturaleza con la que hay que convivir sin violentarla porque, hombre de profunda fe, su conservación es un mandato divino; el Talmud (*Deuteronomio* 20:19) dice: «no destruirás en vano», precepto dictado para prohibir la tala innecesaria de árboles en tiempos bélicos².

Por consiguiente, en Maimónides la salud está conformada por tres elementos: el fisiológico, el psicológico y el ecológico, ya que es el fruto de la conjunción de tres equilibrios: el humoral, el anímico y el cósmico (figura 1). Es un enfoque holístico en el cual se considera al ser humano (microcosmos) unido e integrado en el universo (macrocosmos) y en orden con él. No obstante, ese equilibrio interno corporal y con el mundo exterior que comporta la salud es frágil, por lo cual Maimónides considera que es imprescindible contar, de un lado, con el concurso del médico no solo en la enfermedad sino también en la salud y, del otro, con el esfuerzo del paciente para vivir de acuerdo con ciertas normas saludables, incómodas a veces de seguir, si bien muy convenientes.

SIMILITUDES ENTRE EL «CAMPO DE LA SALUD» Y EL «RÉGIMEN DE SALUD»

Dentro de la Antigüedad médica clásica continuada por los árabes, todos los grandes autores describen reglas higiénico-dietéticas orientadas a mantener la salud y a prevenir las enfermedades, lo cual constituyó un género propio denominado «régimen de salud», al que Maimónides le confiere su sello personal. Dentro de su extensa obra médica (tabla 1), es en el *Libro del asma*⁸, redactado en 1190 por encargo de un noble que padecía dicha afección, y en *El régimen de salud*⁹, escrito en 1198 y dedicado al sultán Al-Afdal, hijo y sucesor de Saladino, que padecía indigestión, estreñimiento y depresión, donde se abordan con más amplitud y detalle los asuntos referentes a la salud, amén de otras muchas alusiones a dicho tema que aparecen repartidas en sus textos religiosos. Estas obras fueron utilizadas como material de consulta en el mundo islámico de su época y, traducidas al latín, en las nacientes universidades de Salerno (Italia) y Montpellier (Francia) de la Europa cristiana.

No obstante ser estos textos disposiciones privativas, Maimónides pronto se da cuenta de que muchas de

Tabla 1. Obra médica de Maimónides

1.	Extractos de los libros de Galeno
2.	Los aforismos médicos
3.	Comentarios a los aforismos de Hipócrates
4.	Tratado sobre la curación de las hemorroides
5.	Tratado sobre el coito
6.	El libro del asma
7.	Tratado sobre los venenos y sus antídotos
8.	El régimen de salud
9.	Tratado sobre las causas y los síntomas
10.	Comentarios sobre el nombre de las drogas

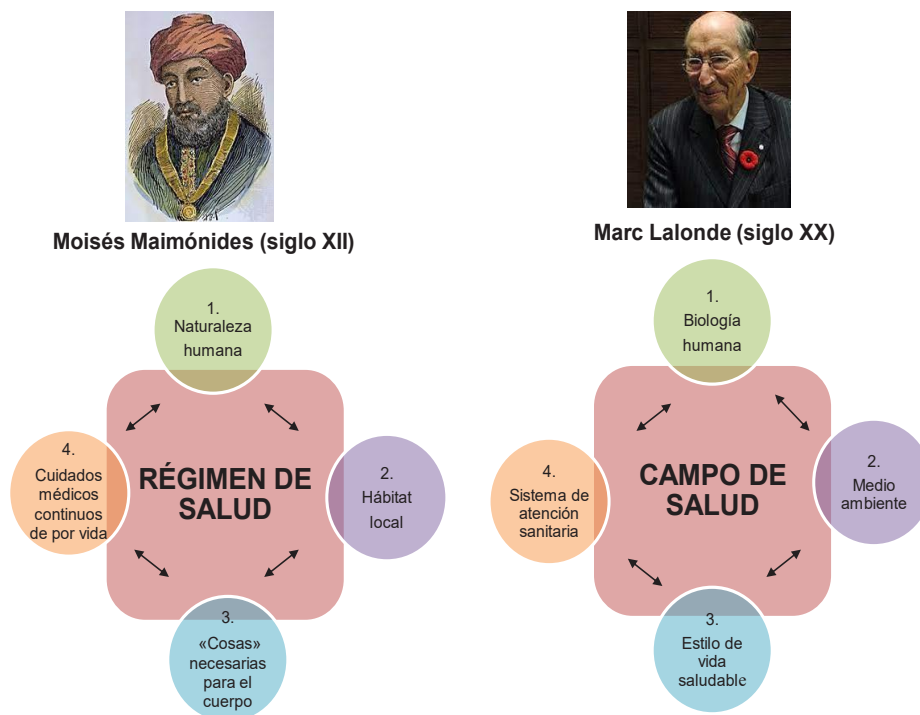
esas indicaciones sirven igualmente para los sanos, es una medicina personalizada¹⁰ de aplicación general. Por eso, en dichas monografías no se limita a prescribir un tratamiento para un enfermo particular, sino que aprovecha la dolencia específica (asma, depresión, estreñimiento, etc.) para hacer una propuesta global de cómo llevar una buena vida física y anímica, valiosa para todos. Por tanto, aunque Maimónides no hace una definición explícita de la salud, su punto de vista incluye los cuatros componentes de la idea salud definida por Marc Lalonde (figura 2), con la nomenclatura y las bases fisiológicas de la medicina medieval, por lo cual puede considerarse que su modelo de salud es el más avanzado de su época.

1. BIOLOGÍA HUMANA

Incorpora todos aquellos aspectos físicos y psíquicos que conforman la corporalidad del ser humano, tales como la herencia genética, los procesos de maduración y envejecimiento o las características anatómo-fisiológicas de los diferentes sistemas orgánicos, elementos que Maimónides llama «naturaleza». En los *Aforismos médicos* define la «naturaleza» como el substrato natural que condiciona la respuesta a la enfermedad¹¹:

«Dice Moshé: Debes saber que "naturaleza" es un término homónimo con muchos significados. Uno de ellos es la facultad conductora del cuerpo de los seres vivos. Esta facultad se esfuerza siempre en que las funciones del cuerpo se realicen de forma perfecta. Cuando aparece alguna causa de enfermedades, lucha contra ella y la expulsa. Si la vence, la envía al miembro menos importante y altera la función. Pero si la causa de la enfermedad resulta vencedora, alterará lo más importante y atacará a un órgano principal. De acuerdo con esta secuencia distinguirás entre las enfermedades mortales y no mortales, y sacarás conclusiones según la

Figura 2. Comparación de los modelos de salud de Moisés Maimónides (Córdoba, España, siglo XII) y de Marc Lalonde (Isla Perrot, Canadá, siglo XX)



fuera y debilidad de la enfermedad y los grados de la facultad de la naturaleza, su fuerza y su debilidad».

Maimónides advierte que la evolución hacia la curación o el éxito no solo dependen de la intervención médica, acertada o desafortunada, sino de la «naturaleza» singular del enfermo:

*El régimen de salud*¹². «Así, el médico actúa como es conveniente, lo hace lo mejor posible, no cae en el error, ni él ni el enfermo, y pese a todo no consigue la salud, que es el objetivo deseable. Esto se explica porque el factor que opera no es solo la medicina, sino la medicina y la naturaleza, y muchas veces la naturaleza no tiene éxito por muchas razones que ya mencionamos en este tratado».

*El libro del asma*¹³. «Si prestas atención a lo que comprende el capítulo mencionado, sabrás que muchas veces es la enfermedad ligera y la naturaleza más fuerte que ella, entonces la naturaleza comienza a eliminar la enfermedad con las acciones correctas; si el médico o el enfermo intervienen en este proceso natural, anularán sus acciones beneficiosas. Esto es lo que sucede en la mayoría de los pueblos y de los tiempos».

El poder de la «naturaleza» es tan decisivo que incluso «es conveniente que el enfermo se confíe a ella cuando no haya un buen médico»¹⁴. Para Maimónides, el sexo

(género), la edad (ciclos de la vida) y la complejidad son los constituyentes mayores del factor «terreno» del paciente.

2. MEDIO AMBIENTE

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) este elemento «comprende aquellos aspectos de la salud humana, incluida la calidad de vida, que son determinadas por factores ambientales, físicos, químicos, biológicos y psicosociales. También se refiere a la teoría y práctica de evaluación, corrección, control y prevención de los riesgos ambientales»¹⁵. Incluye todas aquellas condiciones ajenas al cuerpo sobre las cuales el individuo tiene una limitada capacidad de dominio y que influyen sobre la salud. Abarca las características geográficas y demográficas del entorno, así como sus condiciones de salubridad.

El correspondiente de este apartado en Maimónides es el hábitat local, al cual le dedica mucha atención, especialmente a la tipología del clima, la calidad del aire, las condiciones del agua embalsada, la estacionalidad, la situación y características de la vivienda, etc., pues en su criterio estas eventualidades pueden influir de manera muy negativa en la salud y en la agudización de ciertas enfermedades. De este modo, en el asma y en la depresión, por ejemplo, describe la exacerbación o la presentación de brotes por el aire malsano:

*El libro del asma*¹⁶. «Es conveniente vigilar primero la corrección del aire, después la del agua y a continuación la de los alimentos. Aquello que los médicos llamamos espíritus son aires ligeros que se encuentran en el cuerpo vivo. Su principio y gran parte de las sustancias que los componen provienen del aire que respiramos de fuera. A la sangre que se encuentra en el hígado la llamamos espíritu natural, al vapor que hay en el corazón y en las arterias se le llama espíritu vital y al vapor que hay en las entrañas del cerebro y a lo que proviene de él se le llama espíritu anímico. Y si este aire está corrompido, podrido o turbio alterará todos los espíritus y será contrario a lo que conviene».

*El régimen de salud*¹⁷. «En las transformaciones del aire, un cambio pequeño altera el funcionamiento del pneuma psíquico, y se trata de un cambio que puede constatarse. Por eso encontrará muchos hombres en los que se aprecia la pérdida de sus actividades psíquicas a causa de la pérdida del aire; quiero decir, que se produce en él turbación de la inteligencia, reducción de la comprensión y una pérdida de la memoria, y, sin embargo, no se constata la transformación en las acciones de los pneumas vitales y naturales».

En la fisiología general galénica los «espíritus» o vapores (*spiritus* en latín, *pneuma* en griego) son sustancias materiales sutiles y ligeras que componen las formas en las que circula el elemento aire en el cuerpo. Su función es activar las «potencias» o «facultades» de las partes orgánicas que pasan a ser la acción, es decir, son el instrumento agente del movimiento vital. Se distinguen tres tipos de espíritus: el físico o natural, el vital y el psíquico o anímico.

Maimónides se percató, además, que los efectos nocivos de la contaminación del aire se agravan porque el patógeno causante es invisible y pasa desapercibido a los habitantes de las ciudades polucionadas¹⁸, para los cuales:

«Comparar el aire de las ciudades con el aire de los desiertos y las tierras secas es como comparar las aguas gruesas y turbias con el mar puro y transparente. Las ciudades por el gran tamaño de las casas, la estrechez de las calles y todo lo que los vecinos arrojan en ellas: sus basuras, sus muertos, los excrementos de los animales y la podredumbre de sus alimentos; todo esto vuelve el aire corrupto, sucio, humeante y espeso; los pneumas se volverán también así, aunque una persona pueda no percibirlo».

Maimónides establece relaciones entre la situación urbanística y el mal estado de salud, originados por las alteraciones en la composición del aire que se vuelve denso y turbio debido a los edificios altos, la angostura de las calles y los residuos provenientes de los pobladores:

basuras diversas, cadáveres de animales, deyecciones y alimentos putrefactos. Por ello, a renglón seguido da una serie de consejos sobre las ciudades y las condiciones de la vivienda para evitar, o al menos paliar, sus efectos nocivos.

«Si no tienes elección, porque crecimos en las ciudades y nos acostumbramos a ellas, es necesario al menos elegir de entre las ciudades una tranquila, asentada hacia el viento del noreste y las alturas, sobre las montañas y las colinas; las ciudades deben tener pocas sombras y poca humedad. Pero si tampoco tienes elección en esto, quiero decir en mudarte de ciudad, esfuérzate al menos por habitar en las afueras de la ciudad y en lado noroeste. La estancia debe ser en un piso alto del edificio, con un patio amplio por el que pase el viento del norte y el sol, pues el sol elimina la putrefacción del aire, lo limpia y lo purifica. Dentro de la casa se debe poner el lugar de reposo en el sitio más alejado. Se esforzará en corregir y secar el aire con perfumes y vapores según los cambios del aire».

En el *Libro del asma* insiste en la idea de que los enfermos asmáticos se protejan de los aires viciados, que nadie siente, pero «pudren los espíritus gradualmente», y en la necesidad de buscar ciudades abiertas al horizonte. Si no existe esa posibilidad habría que intentar, reitera, vivir en las afueras de la urbe y al noreste. Por eso en las recomendaciones referentes al alojamiento expuestas en el texto anterior, destaca los efectos beneficiosos del sol para “limpiar” el aire degradado y la conveniencia de distanciar la letrina de las estancias principales de la casa¹⁹:

«Y si no tienes posibilidad de pasar de una ciudad a otra, vivirás en el extremo de la ciudad, en el lado este o en norte, y que las condiciones sean al menos estas: las casas de tu vecindario serán de construcción elevada y ancha, pasará por ellas el aire del norte y entrará el sol. Pues el sol funde las corrupciones del aire, las afina y las filtra. Alejarás el retrete de tu vivienda todo lo que puedas. Mejorarás el aire con productos que dan fragancia, con perfumes, inciensos, vapores, con lo que sea conveniente según el cambio de aire. Esto es lo principal al comienzo del tratamiento del cuerpo».

Las sugerencias se extienden a la clase de agua más conveniente para beber y a la forma más higiénica de tomarla. Seguramente las medidas empíricas que aconseja evitaron muchas muertes por infecciones alimentarias²⁰:

«Conviene elegir el agua dulce, filtrada, ligera, sin olores, que la recoja en el mismo día de aguas corrientes. Conviene hervirla un poco, después se enfriará y se beberá. Esto elimina muchos de sus perjuicios y corrige mucha de su propia corrupción. Y es bueno ponerle en el

momento de hervirla un poco de raspaduras de regaliz que no altere su sabor, cocidiéndola en una olla nueva durante una hora».

Para entender estas propuestas, a veces muy refinadas y engorrosas de cumplir, hay que recordar que muchos de estos tratados médicos del Medioevo son recetas particulares, confeccionadas por encargo de un magnate o de un personaje social relevante para aliviar la dolencia que le aquejaba o proponer el mejor régimen de salud para él.

3. SISTEMA DE ATENCIÓN SANITARIA

Este apartado concierne a los servicios sanitarios y se refiere a la cantidad y calidad de los recursos utilizados para satisfacer las demandas y necesidades de la población en la salud y la enfermedad, así como las estructuras, organizaciones y políticas relativas al sector.

Hay que reparar que en la Edad Media no había un sistema de asistencia médica a la población organizado tal como lo conocemos hoy en día en los países desarrollados. Bien es verdad que en el mundo islámico surge la atención institucional al enfermo, el hospital (*bimaristan* o «casa del enfermo»), el cual no es como en el Occidente cristiano una casa de misericordia, leprosería o asilo de mendicantes, desvalidos o incurables, sino que nacen con la función específica de curar a los pacientes, indistintamente de su condición social, religión, país de origen o sexo. En Al-Andalus se crearon en un período tardío, pues el primer hospital-institución como tal entidad es el de Granada (*maristán*), construido en el siglo XIV por la dinastía nazarí²¹.

En este contexto histórico-temporal el apartado comparable serían unos cuidados médicos de calidad, y Maimónides cree firmemente que son indispensables durante toda la vida, y no solamente en la enfermedad, para la conservación y la promoción de la salud:

*El libro del asma*²². «Has de saber que la medicina es una ciencia muy necesaria para el hombre, en cualquier tiempo o lugar, no solo en el momento de la enfermedad sino también en tiempos de salud, hasta el punto yo diría que no es conveniente apartarse de la medicina nunca. Esto si se trata de un buen médico, que alcanzó el grado en el que un hombre puede poner su alma y su cuerpo en sus manos para que lo trate según su régimen».

*El régimen de salud*²³. «Ya se aclaró que el hombre necesita el tratamiento del médico para cualquier asunto y en cualquier tiempo. Sin embargo, cuando más se necesita al médico es en los momentos de enfermedad, y en ese caso la ausencia del médico es peligrosa. Por esto, los necios pensarán que se necesita

al médico sólo cuando se está enfermo y no en el resto del tiempo».

De forma coherente sostiene que la medicina preventiva tiene primacía sobre la curativa y la rehabilitadora²⁴:

«El arte de la medicina reúne tres tratamientos de salud: el primero y principal es el tratamiento del sano, es decir, el tratamiento de la salud para que no se pierda; el segundo es el tratamiento de los enfermos, es decir, pensar y realizar un plan para recobrar la salud, y esto es conocido como el arte de la medicina; el tercero es el tratamiento que Galeno llamó vivificar, y es el tratamiento para el que no está completamente sano pero tampoco enfermo, como el del convaleciente y el de los ancianos».

Maimónides juzga, por tanto, que la intervención médica no debe ser esporádica sino continuada en todas las etapas, avatares y ciclos vitales, pues es la única manera de garantizar la conservación y la mejora de la salud. Para reforzar la importancia de apoyarse en un régimen de vida sano Maimónides recurre a Hipócrates, puesto que sigue muy de cerca algunas de sus teorías médicas en este ámbito.

4. ESTILO DE VIDA

Representa el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre los cuales ejerce cierto grado de control. Las malas resoluciones y los hábitos personales perjudiciales conllevan peligros que se originan en el propio sujeto.

El régimen de salud del Medioevo propone las medidas necesarias para mantenerse sano y prevenir la enfermedad, pero su utilidad real era escasa porque la población económicamente más desfavorecida, mayoritaria, sufría condiciones de higiene y salubridad personales y ambientales muy deficientes, por lo cual solamente podían seguir sus costosos y sofisticados consejos los miembros de las clases dirigentes y privilegiadas. Son reglas de vida que ahora se engloban dentro de la medicina preventiva con el fin de impedir el desarrollo de factores de riesgo individual. La medicina medieval designa «cosas» a todo lo que atañe al cuerpo del ser humano y las categoriza en: (a) «cosas naturales» o pertenecientes a la naturaleza del cuerpo, por ejemplo, los humores, los espíritus, los órganos, etc.; (b) «cosas no naturales», llamadas así por estar en el entorno del individuo sin formar parte de su naturaleza, pero son necesarias para la vida: alimentación, vivienda, pautas de sueño y vigilia, etc.; (c) «cosas contranaturales», constituidas por todo lo que concierne a la enfermedad: causas, síntomas, curso, etc. Maimónides sigue esta

Tabla 2. Resumen de las recomendaciones del régimen de salud de Maimónides

1. EL AIRE QUE NOS RODEA
<ul style="list-style-type: none"> • Vivir en ciudades tranquilas, orientadas hacia el viento del noreste y las alturas, con poca sombra y humedad. • Evitar el aire contaminado.
2. LO QUE SE COME Y BEBE
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una sola comida fuerte al día. • Comer sin saciarse, quedarse siempre con un poco de hambre. • Comer preferentemente de un solo plato en cada comida. • Esperar a tener hambre para comer. No juntar una comida con otra. • Evitar los alimentos excesivamente grasos o pesados. Tomar primero los alimentos más ligeros. • Disminuir la cantidad de alimentos en verano. • Alimentos saludables: pan de trigo de grano entero, carnes magras, huevos, lácteos y derivados, frutos secos, miel. • Alimentos restringidos: frutas frescas, verduras y legumbres (excepto las laxantes), pescados de río, grasas, salazones, vino, sal en exceso. • Beber agua hervida.
3. LAS PASIONES ANÍMICAS O SALUD PSÍQUICA
<ul style="list-style-type: none"> • Reeducación cognitiva y emocional: lecturas instructivas seleccionadas. • Medidas para disminuir la ansiedad: socialización, ludoterapia, musicoterapia, aromaterapia, etc. • Jarabe específico en caso de depresión.
4. EL EJERCICIO FÍSICO Y EL DESCANSO
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer con constancia un mínimo diario de ejercicio físico o gimnasia, nunca después de la comida. • Reposar después de comer pero no dormir. • Moverse un poco a lo largo de la casa para bajar la comida. • Evitar el ejercicio excesivo que causa fatiga, el sobreesfuerzo. • Los juegos que estimulan el propio interés son mejores que los ordinarios.
5. EL SUEÑO Y LA VIGILIA
<ul style="list-style-type: none"> • No dormir en exceso, sobre todo durante el día. • Entre la comida y el sueño debe transcurrir tres o cuatro horas.
6. LA EVACUACIÓN Y LA RETENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Procurar tener un hábito intestinal regular. • Evitar el estreñimiento, las heces se ablandan con verduras condimentadas (acelgas, espinacas, acederas, etc.) con un buen aceite de oliva.
7. EL BAÑO Y EL MASAJE
<ul style="list-style-type: none"> • Tomar baños con regularidad, rehuir el agua fría. • Masajes suaves al inicio del día o antes de dormir.
8. RELACIONES SEXUALES
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar el sexo con mesura y contención.

conocida línea de pensamiento, aunque con alguna particularidad²⁵:

«Ya es sabido que el tratamiento de los sanos y de los enfermos lo organizan los médicos en torno a siete cosas: seis necesarias y una no necesaria. Las seis necesarias son: el aire que nos rodea, lo que se come y bebe, las pasiones anímicas, el ejercicio físico y el descanso que se le contrapone, el sueño y la vigilia, la evacuación y la retención. En cambio, la cosa no necesaria es lo que llega al cuerpo solo por accidente, como el baño y el masaje.

Las relaciones sexuales, sin embargo, no las incluyó ninguno de los antiguos como parte del tratamiento de salud, sino que Hipócrates y Galeno las tomaron en consideración sólo respecto a la curación de las enfermedades, pues es necesario disminuir el semen en algunas malas complexiones. [...] Es bueno que se introduzca este aspecto».

En cada uno de las «cosas» Maimónides hace propuestas, que hoy calificaríamos de educación sanitaria, con el propósito de inculcar a los lectores comportamientos de vida saludables. Muchas de esas recomendaciones, expuestas de manera resumida en la tabla 2, son aún perfectamente asumibles²⁶. De estas normas generales destaca, citando a Hipócrates, su constante referente, que lo esencial en el mantenimiento de la salud consiste en evitar la saciedad en el comer y el sobreesfuerzo físico en el ejercicio.

En este catálogo, la aportación más interesante es sin duda la dedicada a la higiene del alma, esto es, al cuidado o recuperación de la salud mental²⁷. Maimónides entiende que existe una única medicina para el cuerpo y también para el alma, que es la responsable de la facultad superior psíquica, y por eso introduce en este en el régimen de salud el manejo correcto de las «pasiones anímicas». La idea más atractiva es que las afecciones psíquicas alteran mucho el estado físico, como les ocurría al sultán al-Afdal y al joven aristócrata asmático:

El libro del asma²⁸. «Las afecciones anímicas se manifiestan de forma clara; quiero decir que podemos observar el dolor del alma, la dificultad de la respiración, la debilidad de las funciones anímicas, vital y natural hasta el punto de que se pierde el apetito a causa del dolor, del miedo, la tristeza y la angustia. Pues si desea el hombre levantar su voz no podrá, y su respiración se volverá entrecortada por la debilidad de los órganos respiratorios».

En esta cuestión Maimónides da un salto importante desde el punto de vista preventivo y terapéutico ya que vislumbra con mucha antelación el ámbito de actuación de la medicina psicosomática, al establecer la relación

entre los estados psicológicos y los desarreglos físicos, la influencia de la mente en el desencadenamiento de ciertas enfermedades²⁹. En consecuencia, con este pensamiento ofrece un plan completo de restablecimiento del equilibrio psíquico perdido, medidas para la «higiene del alma». En primer lugar, propone una reeducación cognitiva y emocional cuyo objetivo es que el «alma se fortalezca». Las lecturas filosóficas y éticas escogidas pueden dar una perspectiva diferente de los asuntos cotidianos, ayudan a discernir lo esencial de lo banal, a tener una mejor percepción de cuáles son los fines auténticos de la vida, los que son valiosos y los que no merecen la pena, y, en consecuencia, contribuir a la estabilidad y fortaleza de ánimo³⁰:

«La curación y la prevención de estos dos tipos de afecciones anímicas no se basa solo en la alimentación y en las medicinas, ni es asunto del médico que se ocupa del arte de los medicamentos, sino que la curación de estas cosas se basa en la ciencia de otras artes. Me refiero a los estudios filosóficos o a los comentarios de los sabios o a los principios morales y admonitorios de las leyes».

Asimismo, la socialización, las reuniones con familiares y amigos, la terapia recreativa, la distracción amable, etc., contribuyen asimismo en esa línea de actuación a calmar la angustia del alma. Transmite la idea de que todas esas medidas ayudan a la adaptación al medio o entorno habitual y favorecen la preservación de la salud mental³¹.

«No se olvidará reforzar la facultad natural con el alimento y también la facultad psíquica con buenos olores, con perfumes calientes como el musgo, el líquido de ámbar, hojas de basilico, que es albahaca, ligna aloe para enfermedades frías; y drogas como las rosas, el nenúfar, el mirto y las violetas para las enfermedades calientes, con fiebre. También fortalecerá la facultad vital con instrumentos de música, narrando a los enfermos relatos alegres que ensanchen su alma y su corazón, contándole novedades que agiten su conocimiento y le hagan reír, reuniéndole con gente que le divierta. Todo esto se hará con el enfermo cuando esté el médico ausente».

Cuando las medidas anteriores fallan y la enfermedad psíquica paraliza a la persona y la depresión se apodera del intelecto y la moral, añade un remedio farmacológico, un medicamento que actúan en la esfera psíquica (psicótropo), un jarabe «que filtra de ella [la sangre] los vapores del humor negro, ensancha el alma, la alegra, evita los pensamientos negativos y el resto de los sufrimientos»³². Es una fórmula magistral original confeccionada con hojas de rosas, lengua de buey, cantueso, seda fresca, fumaria y hojas de cidro mezclado con jarabe de acedera salvaje. En esta receta hay flores de las llamadas cordiales y plantas medicinales con propiedades tonificantes generales y relajantes del sistema nervioso central.

Maimónides opina asimismo que nadie es cautivo de su complejidad de por vida, incluso si el temperamento es melancólico o colérico, que son los más inclinados al desaliento y al debilitamiento físico o psíquico. No hay, por tanto, un fatalismo de la conducta ni de las pasiones. Sustenta la sólida convicción de que las afecciones corporales o mentales pueden ser en parte controladas con auxilio del médico, sí, pero también con la indispensable voluntad de uno mismo³³. Exige lo que hoy llamamos un individuo o *paciente activo* que participe del proceso de sanación para conseguir un estado de bienestar físico, mental y social, según la clásica enunciación de salud del documento fundacional³⁴ de la OMS, y no contemplarla solo como la carencia de enfermedad e invalideces.

Maimónides confeccionó un cuerpo de doctrina sobre las afecciones psíquicas y sistematizó un manejo completo de las mismas desde una visión integral del paciente como persona, por ello se le considera como un precursor del método de terapia multimodal en las afecciones psicológicas, introducida a mediados del siglo pasado³⁵. Esta mirada original de Maimónides surge de la combinación de una fuerte fe religiosa con principios filosóficos racionalistas. Como médico destaca su capacidad para aunar los conocimientos teóricos adquiridos en la lectura de los grandes médicos y pensadores de la Antigüedad y coetáneos, con su habilidad para la práctica clínica, que él califica de «observación inteligente»³⁶.

CONCLUSIÓN

LA SALUD ES UNA CUALIDAD ACTIVA CON UN FIN SUPERIOR

De acuerdo con todo lo expuesto, para Maimónides el estado de salud se fundamenta conceptualmente en determinantes homologables a los del modelo de salud de Lalonde, situando a cada autor en su marco histórico, científico y temporal. Asimismo, Maimónides está convencido que el cuerpo y su estado de salud afecta de manera decisiva al alma y por tanto al comportamiento moral del ser humano. La higiene de vida, además de causar bienestar, tiene un fin superior de índole religiosa, es un camino de perfección espiritual tal como afirma en el capítulo tres del *Comentario a la Misná*: «Pon tu corazón en tener un cuerpo sano para que de esta manera tu alma se eleve para conocer al Señor»³⁷ o para «adquirir las cualidades morales e intelectuales y alcance así el fin, que es el conocimiento de Dios»³⁸. Se aproxima de esa manera, aunque por diferente vía, a la idea más dinámica de la salud que la considera como la habilidad de las personas para adaptarse y manejar los desafíos físicos, emocionales, sociales, espirituales y éticos que se presentan en lo cotidiano: un recurso para la vida más que un objeto absoluto de la misma³⁹. Ese es el legado de

Maimónides a la medicina y a las ciencias de la salud que aún nos ilumina y por el cual se le ha calificado como el «padre de la curación holística»⁴⁰.

BIBLIOGRAFÍA

1. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians: a working document. Department of National Health and Welfare. Ottawa: April 1974. [actualizado en 2008; citado el 16 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>.
2. Bortz JE, Sedlinsky CE. Ideas sobre la salud y el aire ambiental. Un estudio comparativo entre textos médicos antiguos y medievales. *Asclepio*. 1994; 46 (2): 103-20.
3. Casal MT, Casal M. Ocho siglos de la muerte de un gran médico: Maimónides "El Español". *Enferm. Infecc. Microbiol. Clin*. 2004; 22 (10): 660-2.
4. Turnes AL. Maimónides. El sabio sefardí. Montevideo: Editorial Granada. 2007. pp.73-85.
5. Rosner F. Moses Maimonides: Biographic Outlines. *Rambam Maimonides Med. J. (RMMJ)*. 2010; 1: 1-8.
6. Cruz Hernández M. Los tres 'exilios' (de Sefarad, de al-Andalus y de Jerusalén) de Mose ben Maymun (Maimónides). En: Heredia A (ed.). *Actas del V Seminario de Historia de la Filosofía Española*; 1986 Sep 22-26 Sep; Salamanca Universidad, 1988; pp. 15-22.
7. Millás Vallicrosa JM. *Literatura hebraico-española*. Barcelona: Editorial Labor. 1968. pp. 129-140.
8. Ferre L. Maimónides. *Obras Médicas II. El libro del asma*. Barcelona: Herder. 2016.
9. Ferre L. Maimónides. *Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides*. Córdoba: Ediciones El Almendro. 2006.
10. Gea J. Maimonides, The Respiratory System and Personalized Medicine. *Open Respir. Arch*. 2019; 1 (1-2): 3-4.
11. Ferre L. Maimónides. *Obras Médicas IV. Los aforismos médicos (Libros I-VI)*. Córdoba: Ediciones El Almendro. 2009. pp. 122.
12. Ferre L. Maimónides. *Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides*. Córdoba: Ediciones El Almendro. 2006. pp. 89.
13. Ferre L. Maimónides. *Obras Médicas II. El libro del asma*. Barcelona: Herder. 2016. pp. 129.
14. Ferre L. Maimónides. *Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides*. Córdoba: Ediciones El Almendro. 2006. pp. 60.
15. Organización Mundial de la Salud. *Nuestro planeta, nuestra salud: informe de la Comisión de Salud y Medio Ambiente de la OMS*. Washington DC: OPS. 1993. Publicación científica 544.
16. Ferre L. Maimónides. *Obras Médicas II. El libro del asma*. Barcelona: Herder. 2016. pp. 125.
17. Ferre L. Maimónides. *Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides*. Córdoba: Ediciones El Almendro. 2006. pp. 86.
18. Ferre L. Maimónides. *Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado*

- sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro. 2006. pp. 87.
19. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder. 2016. pp. 127.
 20. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder. 2016. pp. 80.
 21. Said Farah M. El Maristán y Al-Madrasa: Hospital-escuela de medicina (I). Arch. Soc. Esp. Oftalmol. 2008; 83: 201-4.
 22. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder. 2016. pp. 137.
 23. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder. 2016. pp. 58.
 24. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro. 2006. pp. 57.
 25. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder. 2016. pp. 47.
 26. Segal I, Blazer S. The Maimonides Model for a Regimen of Health: A Comparison with the Contemporary Scenario. Rambam Maimonides Med. J. (RMMJ). 2020; 11 (4): 1-10.
 27. Herrera Carranza M. El régimen de salud mental de Maimónides (1138-1204): nueve siglos por delante. Rev Esp Salud Pública. 2022; 96: 19 de enero e202201005.
 28. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder. 2016. pp. 83.
 29. Bloch S. Moses Maimonides' contribution to the biopsychosocial approach in clinical medicine. The Lancet. 2001; 338: 829-832.
 30. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder. 2016. pp. 84.
 31. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro. 2006. pp. 66.
 32. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro. 2006. pp. 73.
 33. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder. 2016. pp. 47.
 34. Organización Mundial de la Salud. (1946). Preámbulo de la Constitución de la Asamblea Mundial de la Salud, adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, Nueva York, 19-22 de junio. [actualizado en 2014] [consulta el 22 de julio de 2021]. Disponible en: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>.
 35. Lazarus AA. New methods in psychotherapy: a case study. South African Medical Journal. 1958; 32: 660-664.
 36. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro. 2006. pp. 83.
 37. Ferre L. El alma en las obras médicas de Maimónides. Revista Española de Filosofía Medieval (REFIME). 2005; 12: 60.
 38. Cohen ME. Maimónides: Pensamientos para el siglo XXI. Buenos Aires: Universidad Maimónides, 2021. pp. 141.
 39. Huber M, Green L, van der Horst H, Jadad AR, Kromhout D, Leonard B, et al. How should we define health? The BMJ. 2011. 343: d 4163. [actualizado en 2011; citado el 20 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://doi.org/10.1136/bmj.d4163>.
 40. Hoffman E. Moisés Maimónides, padre de la curación holística. Natura Medicatrix. Primavera 1987 (Nº 15): 4-6.