

ALGUNAS DE LAS FASES PREVENTIVAS DEL PROBLEMA DE LA SALUD MENTAL¹

Por el Dr. HORTON R. CASPARIS

Del Departamento de Pediatría, Facultad de Medicina de la Universidad de Vanderbilt, Nashville, Tennessee, E. U. A.

En los últimos dos o tres decenios, a medida que se ha desarrollado la psiquiatría moderna en este país, siguiendo la senda trazada por el Dr. Adolf Meyer, ha surgido gradualmente una comprensión cada vez mayor de la importancia de la salud mental, habiendo contribuido igualmente a excitar interés en el tema: la diferenciación de los trastornos mentales, funcionales y los orgánicos; el aumento de los medios de enseñanza en las facultades de medicina; la preparación de los médicos particulares, y el establecimiento de clínicas y otras instituciones dedicadas a poner en efecto los últimos métodos de diagnóstico y tratamiento. Además, estos desenvolvimientos han permitido obtener un conocimiento mejor del problema en su totalidad, indicando lo inmenso que es. Por ejemplo, ya se nos ha dicho que la mayoría de las camas de los hospitales de Estados Unidos están ocupadas por víctimas de perturbaciones psíquicas, lo cual es algo alarmante, en particular si nos ponemos a pensar cuántos más de nosotros todavía estamos fuera de ellos.

Con tan enorme problema ante nosotros y con un reconocimiento bastante amplio de su importancia, me parece que ha llegado la hora de conceder más atención a las fases preventivas, con lo cual no quiero decir que los psiquiatras no se hayan interesado activamente en la profilaxia, sino que tan grande es la frecuencia de las psicopatías que se han visto abrumados por los problemas mentales que ya los confrontaban. Hasta donde han tratado de impedir la agravación de los problemas menos serios, por supuesto, han hecho profilaxia en el sentido más amplio del vocablo. Los psiquiatras, principalmente, han ido más allá en el sentido de la profilaxia, y es en el establecimiento de clínicas de higiene mental y de orientación infantil, si bien la asistencia a las mismas está constituída casi exclusivamente por niños que ya acusan problemas bien desarrollados. Mi objeto, pues, en esta reseña, es recalcar la importancia de comenzar la profilaxia antes de que surjan los problemas; procurar señalar cómo puede hacerse eso, e indicar a quién incumbe la principal obligación de hacerlo.

Antes de pasar adelante, quizás convenga recordar que la profesión

¹ Discurso presidencial ante la Sesión de Pediatría pronunciado en la octagésima-séptima sesión anual de la Asociación Médica Americana, en Kansas City, Misouri, el 13 de mayo de 1936.

médica ha criticado bastante ciertas tendencias de la higiene mental. Como casi todos los adultos se consideran absolutamente capacitados para educar idealmente a los niños, y visto que la profesión médica en gran parte no ha asumido todavía la responsabilidad de ofrecer información acerca de ese importante punto, es muy natural que hayan ocupado el campo individuos insuficientemente preparados. Algunos lo han hecho por razones sentimentales; otros, privados de la oportunidad de criar hijos propios, encuentran en las clínicas de orientación infantil un venero de satisfacción personal y de contento celestial, lo cual decimos para explicar algunas de las críticas procedentes de la clase médica, y no en modo alguno para criticar a los trabajadores adiestrados en ese campo, cuyas obras son dignas de todo elogio. Los médicos, lo mismo que otros humanos, nos inclinamos a criticar a los que se apoderan de nuestro trabajo, aunque no nos esforcemos mayor cosa para hacerlo nosotros mismos; pero tampoco debe culpárenos demasiado por no emprender esa obra, dado que la culpa corresponde a las facultades de medicina por no enseñarnos adecuadamente las varias fases de las obras de higiene mental, y en particular las preventivas.

Gradualmente se va arraigando el concepto de que la salud psíquica es tan importante como la física, que las dos son inseparables, y que unidas tocan todas las actividades diarias del ser humano íntegro. Además, visto que las dos son igualmente importantes e indispensables, se va comprendiendo que el individuo potencialmente más idóneo para hacerse cargo de la salud de ese ser humano íntegro, es el médico mismo. Si la prevención va a desempeñar en la salud mental el importante papel que ha desempeñado en la salud física, y no hay el menor motivo para que no sea así, debemos iniciar las medidas preventivas cuanto antes sea posible, pues la prevención a tiempo es lo más efectivo contra la mala salud física. De ahí que aquéllos que van a intervenir principalmente en esas obras, sean los pediatras y otros médicos que tienen ocasión de vigilar desde el mismo principio, la asistencia del niño.

Consideremos ahora algunas de las fases prácticas de la profilaxia. Si al pensar en las funciones mentales, empezamos por usar el término familiar de "salud" en vez de "higiene," lo cual coloca la salud mental al mismo nivel que la salud física, y si pensamos en el ser humano en acción en términos de comportamiento más bien que de mentalidad, me parece que escaparemos gran parte de la confusión que existe o que ha sido creada. Si descartamos la palabra "normal" por "adecuado," se me antoja que también descansaremos sobre un pedestal mucho más firme. Y si recordamos que ciertas leyes y principios de sentido común han guiado al género humano a llevar una existencia adecuada, desde que ha habido género humano; que esas sencillas leyes fundamentales jamás han cambiado ni cambiarán; que podemos agruparlas bajo los títulos de religión, filosofía de la vida, sentido común o lo que se prefiera,

comprenderemos entonces que todos y cada uno de nosotros somos capaces de participar en esa obra.

Yendo un poco más allá, la tarea resultará más sencilla si recordamos que no existe mentalmente ninguna diferencia fundamental entre los seres humanos de cualquier edad. Los lactantes se diferencian de los adultos sólo porque la experiencia ha enseñado a los últimos a portarse de un modo distinto; en otras palabras, la psicología infantil no es ni más ni menos que psicología humana. La psicología es la rama de la ciencia dedicada al estudio de las reacciones mentales. Esas reacciones mentales constituyen nuestro comportamiento o conducta. Conducta es la forma en la que todos nosotros pasamos nuestro tiempo, y todos nosotros, independientes de nuestra edad, pasamos todo nuestro tiempo tratando de conseguir lo que queremos (o sea aquello que nos produce comodidad y placer), y tratando de evitar todo lo que no queremos (o sea lo que nos produce incomodidad y descontento).

Comenzando, pues, con el recién nacido, veamos si podemos indicar sucintamente cuán adecuados son los seres humanos. En primer lugar el material de construcción varía; en otras palabras, no hay dos criaturas que comiencen con la misma constitución, dotación o herencia. No tenemos que conocer acto seguido, cuál es la calidad del material, puesto que conocemos el plan de construcción; sin embargo, a medida que proseguimos, debemos reconocer con la mayor exactitud posible, si estamos o no haciendo el mejor uso posible de nuestro material, y también que no debemos tratar de construir un edificio mental más fuerte que lo permitido por el material disponible, pues la carga no debe ser insoportable. Casi todo lo que podemos hacer con respecto a la herencia es, pues, reconocer que varía enormemente en calidad el material inicial del cual tratamos de construir seres humanos que funcionen adecuadamente.

Con respecto a medio ambiente, primero y continuamente estudiamos nuestro material, y según ya hemos apuntado, construimos del mismo lo mejor que podemos. Para hacerlo, debemos dedicar la misma cuidadosa atención a la nutrición mental que dedicamos a la física, pues a menos que los seres humanos estén mentalmente bien alimentados, no podemos esperar que se desarrollen en seres humanos que se portan adecuadamente. La nutrición mental está constituida en gran parte por la satisfacción de hacer cosas comensuradas con nuestra capacidad; y si en cualquier momento empujamos a cualquier persona por demasiado tiempo, más allá de su capacidad, sobreviene una catástrofe. Aplicad esto a casi todas las fases de la vida y veremos fácilmente dónde radican muchos de nuestros trastornos. Por el contrario, si se realiza más o menos lo que permite la capacidad, por lo común vemos en ese individuo un estímulo a seguir adelante, una moral sostenida, respeto propio, y por lo menos muchos de los componentes de la ambición.

Otra cualidad humana que constituye una de nuestras principales armas con respecto a lo adecuado, es el valor. Cuáles son algunos de los elementos que solemos reconocer como componentes del valor? Por supuesto, algunos seres humanos nacen con una cantidad mayor de esta cualidad que otros, pero nos contentaremos con decir que la vida tiene dos aspectos: uno áspero y uno liso, uno agradable y uno desagradable, y solemos llamar bravo a todo individuo que confronta el lado áspero con el mismo talante con que confronta el lado liso. Cómo podríamos, pues, entonces enseñar al niño a ser valiente? Partiendo del mismo principio es importante que recuerde que existe lo desagradable así como lo agradable. Desde el comienzo, su reacción a lo desagradable será probablemente el lloro, lo cual es natural, puesto que ése es el único modo de expresar descontento o incomodidad. Las criaturas, lo mismo que hacen todos los seres humanos, aprenden a disfrutar la afección, simpatía y atención recibidas, y si cuando lloran se les brindan esos alicientes, pronto aprenden a llorar para conseguirlos. En cambio, si cuando lloriquean se les retiran y sólo reciben la atención meramente necesaria, y se aplazan la afección, la simpatía y el mimo hasta que se muestran afables y se portan bien, pronto aprenden que ése es el modo de conseguir las cosas que desean. Adoptan entonces ese método que les ha dado resultado y se convierten en individuos simpáticos y atractivos. A los padres, por virtud de su sentimentalismo y abandono, se les hace difícil practicar ese sistema, pero si persisten, lograrán impedir que el niño se convierta en un llorador, quejumbroso, pesado y aficionado a las pataletas; en otras palabras, pronto aprenderá a arrostrar sus problemas en una forma más o menos tranquila que le dará derecho a ser llamado bravo o valiente. Recordemos que aun nosotros los adultos lloramos a nuestra manera lo mismo que los niños, si no hemos aprendido a confrontar con ecuanimidad nuestras dificultades. La única diferencia consiste en que nuestro lloro no suele tomar la misma forma que el de los niños, pues en vez de llorar proferimos votos, nos quejamos y disculpamos nuestros fracasos. En resumen, podemos desde el principio enseñar a los niños a arrostrar el lado áspero de la vida así como a gozar el liso, ahorrándoles así, cuando hayan crecido, muchos de sus quebrantos nerviosos, tendencias neuróticas y tendencias al suicidio.

El tiempo y el espacio disponibles no me permiten discutir a fondo muchas de las fases del comportamiento que constituyen nuestra conducta diaria; pero vale la pena mencionar de paso la cantidad de energía que poseen los niños sanos, por desempeñar un papel tan importante en nuestra actitud hacia ellos. Al cuidar a los niños, con demasiada frecuencia tratamos de suprimir su energía sana normal, meramente porque nos molesta su intensidad. La energía sana de un niño puede compararse a la decantada energía eléctrica, la cual no nos

atrevernos a parar, pero sí podemos encarrilar por conductos beneficiosos para realizar con ella obras notables. Lo mismo reza con la energía de los niños, con lo cual no queremos decir que no debamos decir "no" a los niños, pues podemos siempre decir "no" con toda razón, justicia y honradez a un chico y exigirle obediencia cuando verifica algo peligroso para sí propio o para otros; destruye objetos valiosos; interviene con los derechos ajenos, o solicita cosas irrazonables. Si lo permitiera el tiempo, demostraría que esos mismos "nos" se aplican lógicamente también a los adultos, salvo por suponerse que los adultos han llegado a la edad de la discreción y pueden realizar sin permiso cosas que son peligrosas para sí propios.

Además, debe tratarse siempre a los niños como si fueran mayores que lo que son, debe mostrarse confianza en ellos aunque cometan equivocaciones, o no hagan las cosas como creemos las debieran hacer, pues debemos recordar que nosotros mismos tuvimos nuestros tropiezos y alguien tuvo la bondad de alentarnos y de permitir que viviéramos a pesar de nuestras equivocaciones y torpezas. Alentemos todo lo que valga la pena aunque parezca insignificante, pues lo que vale la pena es lo bueno que haga el niño de acuerdo con su capacidad. Los niños deben ser considerados como miembros responsables de la familia, según su capacidad para tomar responsabilidades, aunque sean pequeñas, y jamás considerados como meros accesorios que esperan se les diga lo que pueden y lo que no pueden hacer. Si en la familia sólo hay un niño, debe formarse la idea de que sólo representa la tercera más pequeña parte de la misma, más bien que siete octavas partes; esto es difícil pero importante para su propio bien.

Podríamos ir más allá y explicar las bases de la mendicidad, la rapacidad, la honorabilidad, la confianza y el modo de hacer que obedezcan los niños, utilizando para ello todos los elementos que constituyen nuestra conducta diaria, pero lo que nos proponemos aquí es tratar de recalcar que las indicaciones y los métodos para construir de los niños seres humanos mentalmente adecuados, son específicos y bien definidos. No es difícil saber lo que debe hacerse en cualquier situación dada, pues es aproximadamente lo que un adulto considera justo para él en circunstancias más o menos semejantes. Todas las respuestas deben basarse en las antiguas y sencillas leyes del sentido común que conducen a una conducta humana adecuada, pero resulta a menudo sumamente difícil hacer esto, por intervenir en varios grados el sentimiento, y desviar nuestra vista y torcer nuestras decisiones.

Por fin, se necesita mucho, y hasta se solicita cada vez más, información por los profanos acerca de las bases preventivas del problema de la salud mental, y a nosotros que atendemos a los niños desde el principio de la vida, nos corresponde prepararnos para ofrecerla. Los psiquiatras deben ayudarnos, y nos son sin duda indispensables para resolver los

problemas más complicados. Las facultades de medicina deben recalcar la profilaxia en la enseñanza, así como enseñar diagnóstico y tratamiento de las enfermedades mentales. El problema de la salud mental en todos sus aspectos, viene a ser pues, una misión combinada, y no propiedad exclusiva de algún grupo dado.

EL SERVICIO SANITARIO LOCAL EN LOS ESTADOS UNIDOS¹

Por el Dr. WILSON G. SMILLIE

Profesor de Administración Sanitaria, Escuela de Sanidad Pública de Harvard

Todos nosotros deseamos ofrecer a nuestros hijos y a las personas que tenemos a nuestro cargo, más probabilidades de desarrollo y felicidad que las que nos tocaron a nosotros; una comunidad mejor para la vida y un ambiente más salubre; y ofrecer a todos más probabilidades de sobrevivir, de ser sanos y de disfrutar de la vida en toda su plenitud.

Con tanta rapidez se desliza la vida, y a tal punto ha cambiado nuestro ambiente en nuestro propio tiempo, que nuestros hábitos han variado completamente en una generación. Los niños que nacen hoy día a la vez que disfrutan más probabilidades de sobrevivir, se enferman menos y padecen menos, teniendo pues, una verdadera oportunidad no sólo de vivir más sino de vivir con mayor felicidad y en mayor abundancia.

No tan sólo nos han capacitado los adelantos científicos para atender con más acierto a la profilaxia y tratamiento de las enfermedades contagiosas, como tuberculosis, escarlatina, sarampión, meningitis cerebroespinal, tifoidea, disentería y diarreas infantiles, sino que hemos aprendido el valor de la buena nutrición y su efecto sobre el desarrollo del niño. También hemos averiguado cuán importante es reconocer tempranamente los defectos banales y cuán necesario es corregirlos. Hemos aprendido la trascendencia de la higiene mental y nos ha asombrado ver cómo carcomen a la comunidad las infecciones sociales, tales como la blenorragia y la sífilis. En efecto, toda la tendencia en los últimos años ha sido en el sentido de recalcar cada vez más la profilaxia y no la curación de las enfermedades.

Como ha sucedido tan a menudo en el pasado, nuestros conocimientos en la rama sanitaria se han adelantado a sus aplicaciones. Además, el personal sanitario tiene que contar con el asentimiento de cada individuo o cabeza de familia antes de poder emplear medidas preventivas. Otro factor que ha retardado el desarrollo sanitario consiste en que las medidas preventivas exigen acción comunal, de manera que tropezamos

¹ Tomado de *Public Health News*, No. 3, jun. 1936.