

García Morilla, S. y Álvarez del Palacio, E. (2016) La salud desde la perspectiva humanista de Blas Álvarez de Miraval / The Health from the Humanist Perspective of Blas Álvarez de Miraval. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 16 (64) pp.757-773. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista64/artsalud751.htm>
DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.64.009>

ORIGINAL

LA SALUD DESDE LA PERSPECTIVA HUMANISTA DE BLAS ÁLVAREZ DE MIRAVAL

THE HEALTH FROM THE HUMANIST PERSPECTIVE OF BLAS ALVAREZ DE MIRAVAL

García Morilla, S.¹ y Álvarez del Palacio, E.²

¹ Profesor Asociado. Profesor de la Universidad Isabel I de Castilla de Burgos. España. sgarm@unileon.es

² Profesor Titular de Universidad. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de León. España. ealvpa@unileon.es

Código UNESCO: 3212 Salud Pública / Public Health.

Clasificación del Consejo de Europa / Council of Europe classification: 17

Otras: Actividad Física y Salud / Others: Physical Activity and Health.

Recibido 13 de diciembre de 2013 **Received** December 13, 2013

Aceptado 8 de febrero de 2015 **Accepted** February 8, 2015

RESUMEN

A pesar de que existen diferentes estudios en las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte sobre autores humanistas, el objetivo del presente trabajo es poner en valor la obra de una de las figuras más importantes del humanismo español, Blas Álvarez de Miraval, insigne médico y teólogo, a través del análisis pormenorizado de su obra cumbre, titulada *De la conservación de la salud del cuerpo y el alma*, cuyos resultados arrojan una visión única y diferente de lo que ha de ser la conservación de la salud desde una perspectiva integral por parte del individuo.

PALABRAS CLAVES: Salud, actividad física, humanismo, cuidado integral, Blas Álvarez de Miraval

ABSTRACT

In spite of the fact that there are different studies in the Sciences of the Sport on humanist authors, the aim of the present work is to put of relevancy the work of one of the most important figures of the Spanish humanism, Blas Álvarez de Miraval, celebrated doctor and theologian, with regard to the Sciences of the

Physical Activity and of the Sport by means of the study detailed of his greatest work, "Of the conservation of the health of the body and the soul", which results throw an only and different vision from what has to be the conservation of the health from the integral care of the individual.

KEY WORDS: Health, physical activity, humanism, integral care, Blas Álvarez de Miraval.

INTRODUCCIÓN

A veces, desde el ámbito de la Medicina no se valora el origen común que las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte tienen con su disciplina, siendo interesante comprobar como en gran medida nuestros orígenes se encuentran unidos en un tronco común. Hoy día, nadie duda de que es cometido de ambas disciplinas el estudio del cuerpo humano en su integridad. La Medicina lo hace desde el punto de vista del cuidado de la salud, especialmente desde el momento en que ésta se ha perdido y hay que encontrar un modo de restaurarla, al menos eso es lo que se ha considerado desde la Medicina tradicional.

Es necesario matizar este dato porque en la actualidad no solamente este es un campo puntero, sino que más que nunca, la Medicina de tipo preventivo supone uno de los ámbitos de investigación más importantes. Ya no resulta exclusivo actuar cuando el mal se ha producido sino en el momento en que la salud es "buena" y ha de procurarse el modo de conservarla. En estos momentos de convulsión económica, este hecho supone un ahorro en costes importantes para la sanidad, a la vez que se cumple la máxima de que es mejor prevenir que curar. Y en este punto es donde la actividad física cobra un especial protagonismo. Parece un hecho evidente que el ejercicio físico es un camino más que recomendado para lograr una buena salud, mantenerla si ya se tiene, y restaurarla si se ha perdido.

Las Ciencias de la Actividad Física centran su cometido en el estudio del movimiento aplicado al cuerpo humano, convirtiéndose este en un objetivo que no ha cambiado a lo largo de los siglos y que le dota de su propia razón de ser. Tal es así que los principales tratados humanistas no difieren demasiado de lo que ha de ser un buen manual sobre hábitos de salud en la actualidad. Efectivamente, es en el Renacimiento y muy especialmente a través de la corriente humanista donde encontraremos una gran cantidad de tratados que relacionarán la higiene médica con las Ciencias de la Actividad Física a través de un único camino: la salud. Ésta senda común va a hacer que ambas disciplinas caminen indefectiblemente de la mano durante siglos, en realidad hasta nuestros días, y de modo que una y otra se complementen. Todo ello tendrá como "caldo de cultivo" la vuelta a los principios del saber clásico grecorromano, especialmente en lo que se refiere a la filosofía, el arte y la medicina.

Como afirma Sánchez Granjel (1981), estos tratados humanistas serán escritos en su mayoría por médicos cuya formación humanista les lleva a

estudiar el modo de conservar la salud, siguiendo el camino trazado por los principales pensadores de épocas anteriores: Hipócrates, Platón, Aristóteles, Galeno, Avicena, Maimónides, Averroes, San Isidoro, Arnau de Vilanova, por mencionar a los personajes más influyentes en el campo higiénico-médico. En el caso de los autores clásicos citados y del propio Galeno, son obras que preceden a los tratados médicos medievales, que de un modo similar buscaban formar e informar a las clases nobles sobre los principios que facilitaban el cuidado de la salud. Algunos se escribieron por encargo directo de un rey, de un joven príncipe o de un acaudalado noble de la corte; o también, por la iniciativa de algún prestigioso médico de la época.

Así pues, movidos posiblemente por el afán de crear verdaderos manuales de salud, nos encontraremos durante esta época con las obras de reconocidos médicos humanistas (López Piñero y Bujosa Homar, 1978), como *El vergel de sanidad* (1542), de Luis Lobera de Ávila; *El aviso de sanidad* (1569), de Francisco Núñez de Coria; el *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos* (1553), de Cristóbal Méndez, primera obra dedicada específicamente al ejercicio físico; la obra titulada *La conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597), de Blas Álvarez de Miraval, o más adelante, en los albores del siglo XVI, con el tratado titulado *Medicina Española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua* (Madrid, 1616), de Juan Sorapán de Rieros.

Galeno va a ocupar un lugar destacado en todos ellos como verdadero padre de la Medicina. Efectivamente, el médico pergameno se convertirá en un claro referente para los autores humanistas. La vuelta a los valores clásicos no hará sino poner sobre la mesa aquellas cuestiones que un verdadero médico humanista debía de poseer: una extensa y profunda formación, y un preciso conocimiento de los autores clásicos, lo que les permitiría retomar los principios de la gimnasia médica, Eso sí, desde una perspectiva más elaborada y sistemática que hasta entonces. Hipócrates, Platón y Aristóteles son estudiados en profundidad, aunque para los médicos humanistas el referente fue, sin duda, Claudio Galeno.

La concepción original clásica del término salud, según Esteban, García y Cabellos (1989), será asumida por los Humanistas, de modo que para ellos la integridad del concepto salud sería igual a estilo de vida, y su origen se encontraría en la idea de desarrollo integral del ser humano, basado en el logro de un equilibrio armónico entre la formación intelectual (gramática y música) y la formación corporal, por lo que la motricidad va a tener un papel protagonista en la formación del individuo, sobre todo en las primeras edades de su vida.

La medicina Humanista se sustentará en el conocimiento de las fuentes clásicas a través de cuatro corrientes perfectamente diferenciadas: la primera incluirá a los médicos que siguieron aferrados al galenismo arabizado-bajomedieval, los llamados avicenistas, porque se apoyaban principalmente en la traducción latina del *Canon* de Avicena; la segunda se soportará en el conocido galenismo humanista, cuyo pensamiento central fue la vuelta a las ideas de Galeno, tal y como aparecían reflejadas en los textos griegos depurados desde el punto de vista filológico; la tercera surgirá de una tendencia que,

partiendo de este galenismo humanista y manteniendo sus objetivos, situó en primer plano los escritos hipocráticos como modelos de observación: es el llamado "galenismo hipocratista"; y la cuarta y última corriente se fundamentará en el galenismo integrista, asociado a la ideología de la Contrarreforma, cuyos seguidores se atienen a las doctrinas médicas tradicionales depuradas de innovaciones.



Esto facilitará que algunos autores pretendan fundamentar sus tratados higiénicos desde diferentes perspectivas, pero siempre movidos por su interés de transmitir hábitos de salud preventiva que permitiesen alcanzar niveles buenos de desarrollo de hábitos saludables entre la población. Entre ellos destaca el estudio objeto de nuestra investigación, el tratado de Blas Álvarez de Miraval, titulado *Conservación de la salud del cuerpo y el alma*, como una obra que pretende alcanzar la excelencia en materia de salud. El título ya supone toda una declaración de intenciones. El concepto de salud lo eleva a un escalón aún mayor debido a una constante confrontación con las cuestiones del alma, simultaneidad de conceptos que tienen que ver con aspectos de salud que hoy denominaríamos como psico-física.

Nació nuestro autor en la villa de Carmona, provincia de Sevilla, en el año 1556, en el seno de una acomodada familia propietaria de importantes extensiones de terrenos de cultivo, olivares y otras haciendas. Siendo todavía un niño, se trasladó a Salamanca donde cursó sus estudios primarios y de bachiller, antes de Licenciarse en Medicina y Teología. Se doctoró en Medicina, y ejerció como Profesor de ambas Facultades en la Universidad de Salamanca, lo que, sin duda, nos da idea de su alto nivel académico.

En él concluyen las dos vertientes: su doble formación como médico y teólogo. Dicho de otro modo, respecto al estudio de la salud, el estudio de la conservación del cuerpo, pero también el alma. Esta cuestión es de vital importancia ya que supondrá un escalón más y original hasta la fecha, donde no se conseguirá un verdadero estado de salud y armonioso sino existe la complementariedad entre ambas: mente-cuerpo, cuerpo-espíritu. Ello le acarrearán no pocos problemas a lo largo de la obra. Como es de suponer, en el

S.XVI existían importantes limitaciones desde el punto de vista científico y moral, se trataba de una sociedad con numerosos lastres que impedían la total libertad a la hora de estudiar e investigar. Desde el propio conocimiento de la época, a menudo, las explicaciones médicas son no sólo limitadas sino inconclusas, o generan en ocasiones un importante vacío, más aún con las limitaciones propias de la tradición medieval heredada.

OBJETIVOS

- Analizar este tratado del humanista Blas Álvarez de Miraval, uno de los escritos higiénico-médicos fundamentales en la transmisión del conocimiento de esta disciplina.
- Conocer y poner en valor este tratado desde el ámbito de conocimiento de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Acercarnos a la importancia del esquema galénico de las *sex res no naturales* como fundamento de la salud física y del equilibrio emocional del ser humano.
- Contribuir a la fundamentación histórico-filosófica de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

ANÁLISIS DE LA OBRA DE MIRAVAL

De la conservación de la salud del cuerpo y del alma (1601), es una continua oda a la salud. Hablamos de un estudio pormenorizado de todos los aspectos que Miraval considera necesarios para obtener un nivel de salud integral. Por ello, dedica ciento doce capítulos, dirigidos prácticamente todos al cuidado de la salud. A modo de prólogo, destacan dos capítulos donde podemos hacernos una idea de las líneas generales sobre las que se asentará el estudio. El primero de todos titulado “*En el cual se trata de cuanto valor y de cuanta excelencia sea la salud del hombre. Y como uno de los más eficaces medios para tenerla y procurarla es la virtud.*” Y el capítulo tercero cuyo epígrafe es “*En el cual se trata sobre La Excelencia del hombre*”. Ambos van a ocupar un lugar destacado en la obra, pues sobre ellos se asentarán dos de los principios más importantes del autor y que por otro lado lo serán de los principales autores humanistas. El primero hace referencia a la virtud, tema que veremos a continuación con más detenimiento, y que supondrá el máximo ideal a alcanzar por parte de los humanistas, ya que a través de la moderación se regularán todos los aspectos necesarios para alcanzar ese estado de perfección que es el realmente virtuoso. Por otro, en el capítulo tercero encontramos el fundamento de la obra, el hombre como ser especial, supremo, sobre el que se descubrirá aquello que se busca, la salud. El hombre es quien la pierde, la recupera y la disfruta. En otros términos, la salud del individuo es el eje central y constante del tratado. No encontraremos un solo capítulo donde el término salud no aparezca reflejado ya sea desde el punto de vista físico o del alma.

Bien es cierto que realizando un estudio con más detenimiento podemos entrever como en líneas generales, la salud desde el punto de vista físico es el aspecto con más peso a lo largo del tratado. Hemos de tener en cuenta que estas obras iban destinadas en su inmensa mayoría para servir de guía en la formación

de la nobleza, reyes o personas de la corte. Estas clases manifestaban su preocupación por mantener la salud y alcanzar aquello que no podían obtener por medio del dinero o del poder, y que de no poseer les privaría de disfrutar de las comodidades, placeres y privilegios a ellos reservados, muy diferente a las preocupaciones propias del pueblo cuya lucha diaria consistía meramente en alimentarse y subsistir.

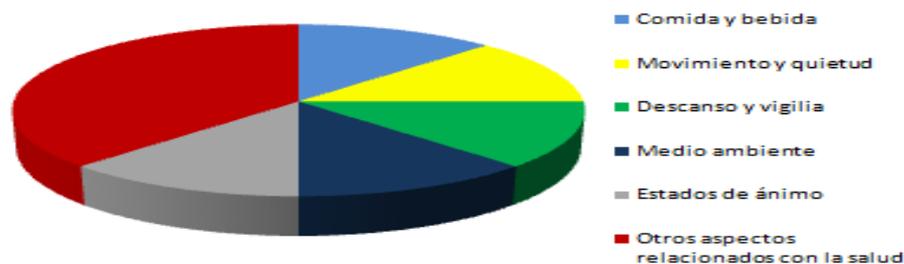
De los ciento doce capítulos (CXII) que componen el tratado, en treinta y cinco aparece citado el término salud y en otros dos el de saludable. Sin embargo, el resto de capítulos también tiene que ver con la salud de manera directa. Hay que apuntar que en muchos casos, no aparece el término salud debido a la necesidad de dar continuidad al capítulo anterior, mientras que en otros el término salud se sustituye por un pronombre.



Otro hecho fundamental va a ser la presencia de Galeno de manera directa o indirecta a lo largo de la obra. De hecho, nos encontramos de manera desordenada el esquema galénico de las *sex res non naturales* referentes al mantenimiento de la salud, y relacionadas con el ambiente, la comida y la bebida, el ejercicio y el descanso, el sueño y la vigilia, la repleción y depleción, y los estados de ánimo. Este esquema galénico sienta las bases a nivel conceptual del orden higiénico médico desarrollado por el médico pergameno, y a partir del cual se fundamentarán todos los tratados humanistas dedicados al estudio de esta temática.

Dicha concepción de las *seis cosas no naturales* hace referencia al logro de un perfecto equilibrio en estas cuestiones, donde a partir de los excesos y defectos de los mismos encontraremos la enfermedad y los problemas generales de la salud. Este esquema sobre el que se basan las principales obras humanistas tendrá por objeto poner de manifiesto aquellas cuestiones en referencia a la salud corporal en las que el individuo tiene una influencia directa y que él mismo puede modificar para mantener y mejorar su estado de bienestar.

Esquema galénico: "sex res no naturales"



Como comentábamos, para Miraval el modo de lograr la ansiada salud no es otro que la virtud, referida a la moderación, al término medio de las cosas y el equilibrio entre ellas, ya que cuando se produce un principio de desequilibrio aparece la enfermedad. Este debe de ser el objetivo de los que buscan la salud, la moderación, la virtud del término medio de las cosas haciendo referencia claramente al mesotes aristotélico, recogido en el primer libro de las *Diferencias de las enfermedades*, y en el libro primero *De la Conservación de la sanidad* donde también afirma que la salud es el término medio entre la frialdad y el calor, lo mismo que recoge Aristóteles en su obra *Problemas* (Zagal Arreguín, 2005), o Platón en el *Timeo* (Pérez Martel, 2003) que establecen la composición corporal en base a cuatro elementos: *calor, frío, humedad y sequedad*. Siempre el equilibrio es el factor clave, pues cuando existe una mayor propensión de cualquiera de ellos o una falta de presencia de alguno, sobrevienen las enfermedades, ya que todos son necesarios en su justa medida, y con moderación. Aristóteles lo interpreta de modo que el exceso de presencia de alguno de estos elementos provoca una sobreabundancia que al final derivará en la aparición de pestilencias, signo inequívoco de enfermedad. Estos principios aparecerán recogidos en todos los tratados de salud humanistas, que anteriormente hemos citado.

En cuanto a la temática general acerca de la salud, toca aspectos como el modo de conocer los síntomas de un buen estado de salud, lo que se debe de hacer para tener buena salud, cómo mantener el cuerpo robusto para una mejor salud, la excelencia de la salud, cómo obtener mejor vida a través de la salud, la prevención para conseguir la salud o aquellas cuestiones relacionadas con el sueño como la clave donde se inicia un buen estado de salud. Por otro lado están los factores que son perjudiciales de por sí, entre los que se encontrarían, la ociosidad como fuente perjudicial de la salud, el peligro de los excesos de Baco, la soberbia, y el exceso de comida y de bebida.

El concepto integral de salud va mucho más allá de sus aspectos fundamentales, generalmente de carácter físico. Álvarez de Miraval se plantea también otras cuestiones relacionadas con la salud que, aunque relacionadas con la temática general, son difíciles de encajar en la temática de sus contenidos, pues se trata de aspectos indirectamente relacionados con ella. Así, nos encontramos un capítulo dedicado a la música, otro a la sabiduría, otro a

cuestiones que tienen que ver con el presente, el pasado y el futuro, a los cuerpos celestiales, a las estrellas, al microcosmos, a como el ignorante y el necio no puede alcanzar la salud, a la envidia y la relación que guarda con ésta, a la relación con el dinero o las riquezas, a las fortunas, a la relación de la honra.

No obstante, para el médico carmonense hay cuestiones de vital importancia, que trata amplia y detalladamente. Se refiere a la importancia de la alimentación, en concreto a la comida y la bebida, de modo que para él los aspectos relacionados con la dieta tienen una importancia primordial a la hora de preservar y recuperar la salud. Muchos son las cuestiones relacionadas con la misma y eso se puede ver en los numerosos capítulos en los que aborda este tema. La preocupación del autor, y en esto sigue líneas parecidas de autores humanistas, estriba en la importancia acerca de las cantidades de ingesta de alimentos así como de los momentos para llevar a cabo dichas ingestas. El autor, en el capítulo XVIII, plantea cómo la comida y la bebida alteran el cuerpo humano y de ahí sus daños y provechos, haciendo especial hincapié a que la ingesta de alimentos de un modo copioso hace que degeneren en dolores de estómago, lo que el mismo autor denomina crudezas, regüeldos, vascas, vómitos, inclusive obstrucciones del hígado, las llamadas calenturas podridas, y achaca una cierta torpeza en el entendimiento, la falta de memoria y la flaqueza en las fuerzas.

Es importante señalar como desmiente a lo largo de su tratado, un estereotipo clásico de esta época que relacionaba a la persona obesa con un estado más saludable. El médico veía a pacientes con importantes patologías y complicaciones en la salud por culpa del sobrepeso. Sin embargo, esta cuestión no nos debe de extrañar si tenemos en cuenta que las clases más humildes no tenían para comer, cuestión que irremediablemente se reflejaba en su figura. Por ello, los hábitos en cuanto a comer de manera compulsiva y excesiva entre las clases sociales más poderosas, creó ese estereotipo que relacionaba el sobrepeso con el estatus social más alto. Álvarez de Miraval crítica muy severamente esta actitud y manifiesta que es motivo más de la ignorancia que de la necesidad real de una clase noble decadente y de una floreciente burguesía obsesionada por mostrar su poder económico.

Como médico, incide en otra cuestión no menos importante, relativa al momento y modo más apropiados para comer, en otras palabras, a las diferentes comidas que debe realizar una persona para preservar su salud y el modo de realizarlas. Así pues, en el capítulo XX titula " *En el cual trata si la cena ha de ser mayor que la comida, o al contrario, y si la diversidad de los manjares es dañosa y del orden de las comidas*".

Sabemos por diferentes autores humanistas que existió disparidad de criterios acerca de qué comidas debían ser las más copiosas respecto a las otras, si bien es cierto que siguiendo el criterio hipocrático del *perí diaites*, es decir el tratado *sobre la dieta*, se alega que a pesar de que ya existen voces en relación a que la cena ha de ser menos abundante que la comida, Miraval apuesta que ha de hacerse al contrario y que siguiendo dichos preceptos médicos, además la persona ha de ejercitarse en tiempo y forma convenientes, introduciendo un adecuado descanso para, a partir de ahí, ser capaz de crear un hábito adecuado de comida y actividad física.

Siguiendo la línea mantenida por el autor, la cuestión de la brevedad de la comida tiene su sentido en la casi obligación de descanso en el supuesto de comidas muy copiosas. Aquí haremos referencia a un hecho cultural muy español, la siesta, y la controversia planteada de su conveniencia o inconveniencia, en base a cuestiones tanto de descanso físico y psíquico como de necesidad fisiológica para una mejor digestión. A ello se refiere nuestro médico en este pasaje:

“...las razones que auemos dicho del sueño y de la quietud y la distancia grande que ay desde la cena a la comida. Y confirmado también con la experiencia de aquellos atletas que auía en Roma, los quales dize que auían hallado por razón y por experiencia ser éste el mejor vso en las comidas.”

Sin embargo, la preocupación de Miraval por la salud comienza, pero de ningún modo termina en los cuidados de la alimentación. Su idea de salud abarcará también a otra de las *sex res no naturales* galénicas, al descanso y la vigilia. Este será uno de los pilares fundamentales para mantener y restablecer debidamente la salud. Tanto es así, que para él en el tema del sueño lo importante es que se realice siempre en las mismas horas, ya que de lo contrario, su alteración puede ser origen de un grave desequilibrio orgánico. Así pues, una de las cuestiones más importantes para la buena conservación de la salud es el hecho de llevar una vida ordenada, pero sobre todo en lo que al sueño se refiere, procurando respetar los horarios de descanso. Determinados trastornos están íntimamente ligados con esta cuestión, como es el caso de una gran parte de los insomnios, el cansancio crónico, las cefaleas o la falta de capacidad de atención. Además, no es menos cierto que cuando un individuo descansa pocas horas o si lo hace en horas fuera de las habituales, en ocasiones sufre una cierta destemplanza en el cuerpo relacionada con todas estas cuestiones.

En cuanto al momento más indicado también hace una reflexión:

“Y en lo que dize que sea de dormir hasta la tercera parte del día, se deue entender por espacio de quatro horas o cinco. Porque el día significa el espacio de tiempo en el qual el sol passa nuestro hemisferio, y desta manera se distingue contra la noche.”

“Es de notar mucho en esta materia para la mejor conseruación de la salud, que nadie duerma demasiadamente, ni vele excessiuamente, porque el sueño demasiado consume y apaga el calor natural y debilita mucho el cuerpo.”

En la actualidad, nuestra cultura del bienestar y del disfrute vital, nos lleva a valorar la distracción nocturna y el traspasar el día como una forma de ocio imprescindible. Si a ello añadimos el consumo de alcohol y de otras sustancias estupefacientes, derivaremos en los rasgos fisionómicos que ya nuestro médico describe: *“la palidez en el rostro, la falta de buen humor, desgana y falta de iniciativa, falta de fuerza muscular y fortaleza para realizar ejercicio físico, ojos cóncavos y mirada perdida e inclusive gran apetito en las horas de vigilia por el desgaste del organismo en dichas horas, así como la falta de él en las horas*

posteriores, son hechos constatables del desorden de las horas de sueño". Podemos ver que esta situación es fácilmente reconocible en la actualidad

Álvarez de Miraval pone de manifiesto que el sueño no ha de ser igual en todas las edades. Al respecto comenta que debe ser más largo en las personas de mayor edad, lo que favorecería, dice él, *"la humidificación corporal que como consecuencia de la edad se ha perdido"*.

Otra cuestión que completará lo que han de ser unas buenas recomendaciones en cuanto a la salud, es el valor terapéutico de la música, afirmando que *"era un tranquilizante reconocido para conciliar el sueño"*. Apoyando éstas bases en la actualidad existen numerosas terapias con fines diferentes utilizando como base principal la música. De entre ellas, cabe destacar todas aquellas disciplinas que la utilizan como pilar fundamental para la relajación, paso previo en muchas ocasiones para inducir al sueño en numerosos programas de tratamiento. Disciplinas como el yoga están altamente indicadas dos o tres horas antes de conciliar el sueño para bajar el estado acelerado de nuestro organismo. La música es además utilizada para la relajación en niños con hiperactividad, embarazadas o personas que padecen de estrés o ansiedad en general, utilizado todo ello con el fin único de mejorar nuestra predisposición al descanso.

Una de las más importantes preocupaciones de Miraval en su tratado es poner de relevancia una serie de factores ambientales para cuestionarse cuales son los que más y de mejor modo influyen en la salud de los hombres. Así pues, titula el capítulo XII, *"En el cual se trata de la naturaleza, del número y propiedades de los vientos. Y cuales sean las zonas más importantes y habitable"*. Podemos entender en el capítulo toda una declaración de intenciones ya que existía por parte de numerosos autores humanistas una gran preocupación por elementos tales como el viento, diferenciando en buena medida las características de los mismos y su influencia posterior en la salud. Diferencia entre una gran cantidad de vientos, dando a cada uno una serie de connotaciones en la salud que resumen en cuatro tipos:

En relación con la salud se refiere a los siguientes vientos de este modo:

"Zéphiro o Fauonio (...) El Vulturno o el Auro. Todos estos vientos son sanos y se dize que son calientes y secos. Vienen estos vientos a la vltima parte de la noche, y al principio del día, de ayre que ya se a templado por causa del sol; los quales también en el fin del día, y en el principio de la noche serán más húmidos y más crasos."

"El viento Zéphiro Occidental Cauro o Argeste. El Fauonio o el África Todos estos son sanos al caer del sol porque están purgados y limpios con sus rayos." "Viento Austro. Todos estos vientos meridionales son calientes y húmidos, debilitan nuestros cuerpos, hinchan el cerebro, obscurecen la vista, mueuen los humores y los catharros, ablandan el vientre, derruecan el appetito abriendo los poros de la cute, y destruyen el natural calor y engendran fiebres podridas."

Lo cierto es que la influencia del clima y en concreto de factores como el aire o el viento, determina la sensación corporal y diferencia en numerosas ocasiones entre la humedad y la sequedad de un clima siendo éste un factor condicionante para el desarrollo de enfermedades respiratorias, como la bronquitis o el asma. Los climas secos carentes de viento, así como en los que existen presencia de vientos secos, se favorece la ausencia de este tipo de enfermedades. Por el contrario, los climas húmedos suelen ser ambientes en los que este tipo de vientos resultan más perjudiciales para las enfermedades de las vías respiratorias.

En una segunda parte de ése mismo capítulo pone de manifiesto qué zonas son más habitables, cuestión muy tenida en cuenta por Miraval. En este caso sus teorías se basan en la obra de Ptolomeo titulada *De la descripción del mundo*, libro añadido a la Geographía, en el cual se basa en que la tierra está dividida en cinco zonas, de las cuales dos son solamente las habitables: desde el trópico de Cáncer hacia el septentrión hasta el Círculo Polar Ártico; y la segunda desde el Trópico de Capricornio hasta la mitad del Círculo Polar Antártico. La zona de los extremos no sería habitable, la de los círculos polares por frío extremo y la zona existente entre los Trópicos, por el calor excesivo. La mejor zona sería aquella que se sitúa en la parte templada, pero sin llegar a ninguno de los dos extremos y penalizaría por exceso de o bien de frío o de calor. Esta zona, concluye nuestro autor, ha de ser abundante y provechosa en los mantenimientos y saludable para los cuerpos. Se extendería desde el Círculo Antártico hasta el Trópico de Capricornio.

Concepción distinta a la cuestión planteada hasta el momento es la influencia del aire en nuestra propia salud, siendo diferente a lo planteado hasta el momento por el viento (López Férez y García Novo, 1986). Los diferentes elementos como son el aire, el fuego, la tierra y el agua son elementos muy tenidos en cuenta por Miraval para valorarlos desde el punto de vista de la acción que ejercen sobre nuestra salud. En el capítulo XIII, titulado "*En el cual se trata del ayre, y cómo conuiene para la conseruación de la salud elegir el que sea templado*", hace mención a estos temas y añade al aire como un elemento más de las *seis cosas no naturales* de los que depende la salud del individuo aunque siempre dentro del ambiente. Efectivamente, para Miraval el aire es además uno de los elementos más influyentes porque considera que es uno de los que están constantemente en contacto con el cuerpo y en concreto es un elemento que está en continuo movimiento a través de la inspiración y la expiración y cuya calidad determinará en buena medida nuestra salud, ya que en algunas ocasiones puede ser cálido, frío, húmedo y seco, siendo en otras ocasiones denso y otras liviano, transportador de buenos olores y otras veces pestíferos, por lo que le otorga "*la capacidad de ilustrar a los espíritus si es sereno, delgado, puro y bien templado, e inclusive purga los humores superfluos, adelgaza la sangre, alegra el corazón, serena el entendimiento, despierta el apetito y ayuda a la cocción y el mantenimiento*". Si por el contrario el aire es denso "*hace al cuerpo pesado, la sangre la hace más densa, a los humores resulta dañino así como para la cocción en general invade la tristeza*". Esta es la descripción de las consecuencias para la salud de las diferentes zonas donde nos encontremos

en función de la región, y en consecuencia así será el efecto positivo o negativo del aire.

Se desprenden varias ideas importantes de lo establecido por Miraval. Para él, las zonas templadas son aquellas que resultan las más propicias para vivir ya que en ellas no se alteran los cuerpos. Algo parecido ocurre con las zonas secas, que no sólo no produce humores sino que los consumen haciendo a los cuerpos más duros y húmedos.

Esto no se produce en las regiones más extremas en cuanto a temperatura, ya que especialmente las zonas cálidas se consume el calor natural y los cuerpos se inflaman y debilitan, lo que resulta sin duda perjudicial para la salud por la aparición de algunas enfermedades agudas, al igual que en las zonas húmedas, muy proclives a desarrollar humores y a hacer a los cuerpos más blandos y laxos. Por su parte, las zonas frías son perjudiciales no tanto por las enfermedades agudas si no por las largas. Sin embargo, resulta algo confuso en sus conclusiones ya que finaliza diciendo que es causa de larga vida. En estos lugares, el frío resulta perjudicial para zonas tan básicas como el cerebro, lo que afecta su operatividad y funcionalidad haciéndolo menos eficiente y produciendo, además, tos, catarros, y problemas nerviosos, apoyado en las tesis de Galeno y Averroes en sus obras *Del accidente y de la enfermedad*, en el libro quinto y capítulo séptimo, y en el sexto de su *Colectorio*, en el capítulo catorce, respectivamente.

Una última mención que hace es que no son favorables para la salud los cambios súbitos y mudanzas de regiones porque pueden resultar aires contrarios por lo que sería perjudicial. En este sentido caben diferentes interpretaciones no tanto relacionados con el aire sino con otros elementos atmosféricos que antiguamente no eran conocidos, como la presión atmosférica y la altura y que ambas están relacionadas con la salud.

Efectivamente, determinados cambios repentinos de regiones hace que si nos trasladamos a zona con determinada altura, sin previa adaptación, sintamos una serie de sintomatologías relacionadas con vómitos, mareos, dolores de cabeza, problemas en la visión y náuseas, notando especialmente que el aire de vuelve más denso por lo que tenemos más dificultades para respirar. Habitualmente, los deportistas de montaña habían de realizar un periodo de aclimatación a la altura para poder continuar sin que su rendimiento se viera perjudicado. Por el contrario, una vez cubierto este período, con la planificación de entrenamiento correspondiente sabemos que podemos lograr un rendimiento superior al inicial debido a las adaptaciones. Así pues, para lograr estos resultados, muchos deportistas de élite que practican deportes con alto componente aeróbico realizan importantes períodos en altura para mejorar el rendimiento y disminuir la fatiga gracias a la ganancia de glóbulos rojos y la consecución mejora de transporte de oxígeno a los músculos. Con respecto a la presión atmosférica, los cambios son más leves y se relacionan con cierta sensación de hambre y mareo producido principalmente con el cambio de una zona con una determinada altura a una zona a nivel del mar. Ambos son elementos relacionados con efectos sobre la salud con los cambios de ambiente. Podemos encontrar también sobre las cuestiones del aire y la salud en el capítulo

titulado *“En el cual se trata cómo se conocerá el ayre si es bueno. Y si el ayre se puede podrezer”*.

Dedica otros capítulos al resto de los principales elementos como son la tierra en el capítulo XV, titulado *“En el cual se trata cual de los elementos es más necesario para la vida humana y de su excelencia y virtud y donde particularmente se trata de la tierra al agua”*; en el capítulo XVI titulado *“De la grande excellencia del agua, y de sus maravillosas virtudes”*, donde hace un repaso por la importancia y grandeza de este elemento que es a todas las luces imprescindible para vida de los seres vivos (López Férez y García Novo, 1986); al fuego en el capítulo XVII titulado *“De la admirable naturaleza del fuego y de sus levantados y casi divinos efectos”*; y a la tierra en el capítulo XVIII denominado *“En el cual se trata cual sea la parte principal de la tierra, le mejor y más saludable, y si la región o clima produce los buenos ingenio”*.

En la actualidad, nadie discute que los factores ambientales determinan en gran medida el tipo de vida que lleva un individuo, y por consiguiente su propio devenir y el de su salud. Partiendo desde la infancia de un niño en sus primeros años de edad hasta el tipo de vida llevada a cabo en la senectud, se diferencian en numerosas ocasiones el desarrollo de patrones patológicos por el clima, desequilibrios mentales o posteriores enfermedades. El ambiente en que se desarrolla un niño en las primeras etapas determina en buena medida su carácter, modo de afrontar los problemas en el futuro, la estabilidad familiar o el equilibrio emocional. En posteriores etapas, el ambiente es imprescindible para el desarrollo intelectual, académico o profesional, siendo uno de los factores más valorados en edades adultas a la hora de elegir una actividad profesional en la que desarrollarse. Todo ello conforma el equilibrio, la salud no sólo psíquica, que es lo primero que aparece como consecuencia, sino posteriores problemas de salud que pueden desarrollarse con el paso del tiempo.

Por último, en cuanto a la salud psíquica del individuo, esta es una cuestión que el médico andaluz también trata. Ahora que estas cuestiones son aceptadas por el común general, hace unas décadas cuando se hablaba de salud se hacía referencia básicamente a los aspectos físicos, dejando de lado la parte psicoemocional. Para Blas Álvarez de Miraval, los estados de ánimo y otro tipo de cuestiones que tienen que ver con lo que hoy denominaríamos factores psíquicos, psicológicos y afectivos son la culminación de un “círculo perfecto” que llamamos salud. La diferencia con otros autores es que el concepto de salud no tiene sentido si no es desde la concepción integral, donde no puede existir ese dualismo entre cuerpo y mente por separado. Hasta el momento, anteriores autores diferenciaban entre una parte y otra para hablar de salud, siendo el foco principal el tratamiento de cuestiones relacionadas únicamente con la parte física. Inclusive, posteriores autores a Miraval, como es el caso de René Descartes inciden en separar cuerpo y mente. Es por ello que para nuestro autor cuestiones relacionadas con los estados de ánimo, las virtudes cardinales, la felicidad o inclusive temas relacionadas con el alma son parte fundamental para entender el concepto integral de salud en el ser humano.

Sin ir más lejos, el concepto de felicidad, la consecución de la misma, la percepción que uno tiene de sí mismo, está muy ligada con dicha estabilidad

emocional. De algún modo, la complejidad del mundo interior emocional del individuo era una cuestión muy a tener en cuenta ya desde tiempos de Hipócrates y que sin ella, el círculo de la completa salud no se puede cerrar por más que el individuo goce de una excepcional salud física. La conocida máxima del poeta Juvenal de "*mens sana in corpore sano*" deja muy clara la necesidad de la misma. En la actualidad, numerosos autores hablan de la importancia de los biorritmos y la necesidad de una estabilidad emocional como clave para la consecución y mantenimiento de la felicidad teniendo en cuenta la fluctuante sociedad moderna. Al tema le dedica nuestro autor el capítulo LXXI titulado "*En el cual se trata cómo para vivir vida más dichosa y para más felices successos en las cosas grandes y difficultosas, son de más importancia las fuerças del ánimo que las del cuerpo*".

En este caso, si bien es cierto que las fuerzas del cuerpo son muy importantes, las del ánimo lo son más, y ello hasta el punto de afectar de igual modo a la salud. Por eso el principal oponente es el propio individuo que ha de luchar contra su propia naturaleza, ya que el ánimo reside en la mayoría de los casos en la mente de cada uno. Son, en la mayoría de las ocasiones, las virtudes cardinales a las que Miraval hace mención, en especial a la prudencia. Según el autor, la persona que es prudente tiende a equivocarse en menos ocasiones y por tanto a lamentarse menos, lo que le ayudará al logro de la felicidad, e influirá directamente en la salud de quien la posee.

Sobre la templanza, el autor establece que es una de esas virtudes necesarias si se quiere alcanzar una salud plena y así lo recoge en el capítulo LVII titulado "*En el cual se trata como la templanza en todas las cosas hace la vida más dichosa y más larga*". Para Miraval, la templanza está íntimamente ligada con otras virtudes, especialmente la moderación y la razón, tanto en cuestiones del cuerpo como del alma. Por el contrario, dedica sus esfuerzos en argumentar como los pecados capitales, en especial la envidia y como la mala conciencia impiden alcanzar la salud.

El médico andaluz valora también las cuestiones de fe como un aspecto que afecta a la salud. La explicación de su planteamiento se encuentra, como ya apuntamos al principio de nuestro estudio, en la dificultad que supone para él separar su doble formación de médico y teólogo.

Para el médico carmonense, el cuerpo no deja de ser un medio temporal del alma que se caracteriza por ser limitado e imperfecto dentro de la grandiosidad que de por sí tiene. Es considerado la "casa" del alma en vida terrenal, donde el hombre a través de ella va a sufrir infinidad de calamidades y miserias. Esta idea difiere ligeramente, al menos en parte, de las diferentes visiones que hay respecto a este tema en la actualidad. Por un lado continúan las concepciones cristianas que coinciden con gran exactitud con las planteadas por Miraval, donde la muerte es un paso imprescindible y necesario para la vida eterna y donde finalmente nos despojamos del cuerpo; pero que difieren de aquellas planteadas por líneas de concepción mucho más laicas, ateas y agnósticas que apuestan por una vida pensada únicamente en presente y ligada a la vivencia meramente terrenal y donde la muerte es el fin en sí mismo.

El alma es sin duda alguna protagonista de esta obra hasta el punto de ser parte del título de la misma. Como ya hemos mencionado, la formación teológica de Miraval va a trascender las barreras de la salud. No podemos entender una la salud como concepto íntegro sin el equilibrio de la parte física pero también sin el equilibrio del alma. Por ello engloba capítulos de este carácter. Sin embargo, estos no serán los únicos ya que dentro de este bloque podemos hacer referencia a otros capítulos que hacen mención a la presencia de los pecados (Cap. LVIII) como parte integrante de la salud, las consecuencias de pecar o la presencia de Dios como creador de la vida y juez de nuestras decisiones que afectarán a la salud del individuo. Podemos establecer una correlación entre el concepto integrador de cuerpo y el alma según Miraval, ya que en algunos capítulos define al cuerpo como “glorificado” (Cap. LXXVI y LXXVII), elevándolo de una categoría meramente terrenal a una concepción mística, en contraposición a una idea mucho más humana, más “tangible”, del cuerpo como algo perecedero. Dan fe de ello dos capítulos relacionados directamente con los sentidos del cuerpo. Por tanto, el alma es considerada por nuestro autor como un bien intangible, probablemente nuestro bien máspreciado, donado por Dios que a modo de memoria va recogiendo todo nuestro mundo interior. Lo define (Cap. LXXXVIII) como “*de naturaleza tan noble e inmortal*” y que comparado en este caso con el cuerpo “*habitado en casa tan miserable y caediza*”, por lo que sería necesario procurar la salud del cuerpo para que en el tiempo que dure su hospedaje viva en él con mayor suavidad y sosiego.

La presencia de Dios en este caso no es sólo para hacernos ver que ha sido el creador y donante del alma de las personas si no que es quien ha dado la potestad al hombre para cuidarla mientras que estemos en vida terrenal. Entiende Miraval que al ser dueño y señor de la misma, cuando el hombre necesita de su curación, tanto del cuerpo como del alma, en primer lugar hemos de acudir a él y después al médico, quien debe de tener en él un modelo al que imitar. Lo refleja así en el Cap. LXXXI. No obstante, hemos de saber que estamos en todo momento protegidos por el Creador ya que existe una figura a la que apela nuestro autor que es la del ángel de la guarda quien no solamente nos evitará de los peligros sino que tendrá una acción directa sobre las enfermedades del cuerpo y el alma. (Cap. LXXXI).

En definitiva podemos considerar que para la búsqueda de la excelencia humana, la salud ha de ser un hecho irrefutable. Cuerpo y alma son ambas parte de una unidad en la que el alma juega un papel fundamental (Cap. LXIII). Existen otros capítulos donde se ensalza la importancia de esta como la parte más noble y más poderosa que posee el hombre (Cap. LXXXV) y como si alguna cosa, parte o ente ha de regirnos, esta ha de ser el alma (Cap. LXXXII). Podemos resumir este capítulo con lo comentado hasta entonces, en definitiva todas las teorías en este sentido girarán en busca de la salud mediante la perfección y de hacer la vida terrenal más dichosa y feliz como un paso previo a lo que será la vida eterna del alma (Cap. LXXXIII y Cap. IXXXVIII).

CONCLUSIÓN

Como hemos podido comprobar, la obra que acabamos de estudiar es un interesante tratado, escrito por un importante intelectual humanista, médico y teólogo, profesor de las Facultades de Medicina y Teología de la Universidad de Salamanca, y que se integra por su contenido en la literatura higiénico médica de esta época, conocida como los “*regimina sanitatis*” o “*regimientos de salud*”, escritos dirigidos por los médicos humanistas a la nobleza, al clero, y a la pudiente burguesía, para facilitarles el mantenimiento de su salud.

En este ámbito se situarían otros tratados humanistas, como es el caso de la obra de otro médico andaluz, Cristóbal Méndez, publicada en 1553, en Sevilla, que aborda en su contenido los beneficios que se derivan de una práctica física continuada, equilibrada y armónica. El *De Arte Gimnástica*, del italiano Jerónimo Mercurial, publicado diecisiete años después del de Cristóbal Méndez, es otro importante ejemplo de la literatura higiénico médica de esta época, donde también se destaca el valor del ejercicio corporal y su práctica como medio básico en el mantenimiento de la salud.

Sin embargo, Álvarez de Miraval, trata de forma integral el concepto de salud, atendiendo ya, quinientos años atrás, al planteamiento actual que realiza la OMS cuando se refiere a la idea que debe presidir sus principios programáticos y de actuación. Además, el médico carmonense establece un estrecho nexo de unión entre dos ideas consideradas a veces como antagónicas, la salud física y la salud psíquica –para él, del cuerpo y del alma-, cuando en realidad ambas conforman el fundamento del equilibrio emocional del ser humano. Entendemos, pues, que esta obra supone una importante aportación a la fundamentación histórico-filosófica de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, por lo que intentamos rescatarla para darla a conocer entre los profesionales de nuestra disciplina.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez de Miraval, B. (1601), *Conservación de la salud del cuerpo y el alma*. Salamanca. Andrés Renaut Editor. 2ª Edic.
- Aristóteles. (2005) “Los problemas”. En Héctor Zagal Arreguín (Ed.). *Método y Ciencia en Aristóteles*. México. Publicaciones Cruz.
- Esteban, A., García E., Cabellos B. (1989) *Tratados hipocráticos*, Vol. V. Madrid. Edit. Gredos.
- López Piñero, J.M. y Bujosa Homar, F. (1978). “Tradición y renovación de los saberes médicos en la España del siglo XVI”, *Medicina Española*, LXXVII, 457. Valencia.
- Platón (2003). *Timeo*. Traducción y comentarios de José María Pérez Martel, Alianza Editorial.
- Sánchez Granjel, L. (1981). *La medicina española antigua y medieval*. Salamanca. Edit. Universidad.
- *Tratados Hipocráticos*. (1986) *Sobre la dieta*. Introducción, traducción y notas por C. García Gual, J.M. Lucas de Dios, B. Cabellos Alvarez e I. Rodríguez Alfageme. Madrid. Biblioteca Clásica Gredos.

- Tratados Hipocráticos. (1986). *Sobre los aires, aguas y lugares*. Introducción, traducción y notas por J. A. López Férez y E. García Novo. Madrid. Biblioteca Clásica Gredos.

Número de citas totales / Total referentes: 8 (100%)

Número de citas propias de la revista / Journal's own referentes: 0 (0%)