



PATOLOGIA DEL HABITANTE DE LA GRAN CIUDAD



Doctor D. José Luis Alvarez-Sala Moris.

Es un hecho ya incontrovertible que muchos habitantes de las grandes urbes de nuestros días viven en circunstancias permanentemente perjudiciales para su salud. Son muchos los motivos y las causas de estos influjos y presiones ambientales nocivas sobre el organismo humano. Podemos citar brevemente estos factores alterativos de la salud:

I. LA POLUCION ATMOSFERICA

Es factor nocivo, sin duda alguna; en la composición del aire de las grandes ciudades están presentes elementos que no existen apenas en el aire del campo: el SO_2 —el más perjudicial para la salud humana—; óxido de carbono, fosgeno, amoníaco, aldehído fórmico, ácido acético, NO_2 , ozono, polvo de tabaco, compuestos orgánicos múltiples procedentes de la combustión de la gasolina, hollín de los humos de las fábricas. En los diez metros cúbicos de aire, de promedio, que ingresan diariamente por las vías respiratorias del hombre normal, la cantidad de aquellos elementos químicos que son aspirados y se diseminan por los bronquios y pulmones y son vehiculados después por la linfa y por la sangre, con posible acción deletérea sobre otros órganos, alcanza en el hombre de la gran ciudad una cuantía y significación ya considerable. Y son dos sus efectos principales de acción patógena: sobre los bronquios, en un sentido inflamatorio y espasmodizante; así colaboran a la aparición y sostén del asma bronquial, grave enfermedad cada vez más frecuente en nuestros días; y sobre la vida celular de determinadas áreas respiratorias, con inducción de una profunda alteración química de las mismas y aparición fácil del cáncer broncopulmonar.

Estudios de médicos suizos, americanos y japoneses en lugares de

medio atmosférico muy contaminado (minas del Ruhr, complejos industriales de Nashville y Nueva Orleans, y en la ciudad de Yokohama), con experiencias después en animales colocados en cámaras en las que el medio ambiente aéreo se ajustaba a la composición atmosférica de aquellas ciudades, han demostrado las profundas alteraciones bronquiales que imitan y doblan en todo las propias de las bronquitis crónicas intensas y del asma bronquial: aumento y alteración química del moco, aumento del número de células caliciformes en comparación con el número de glándulas mucosas, parálisis de los cilios vibrátiles defensivos de la mucosa bronquial contra partículas extrañas, disminución de la fagocitosis local frente a las bacterias y cuerpos extraños, etc. Y las pruebas funcionales respiratorias realizadas en los habitantes de aquellas ciudades y complejos industriales urbanísticos demostraron también, en un alto tanto por ciento de los casos, una situación bronco-pulmonar de espasmo y torpeza de circulación aérea propia del mal asmático en sus estados iniciales, en los cuales la provocación del asma bronquial legítimo es ya muy fácil si sobrevienen causas mínimas desencadenantes.



2. EL AGUA

Las aguas depuradas y cloradas de la gran ciudad pueden tener también su intervención en la patología de sus habitantes. Las aguas duras, más ricas en calcio, pueden ser ligeramente cardiotónicas; las aguas ricas en sodio son nocivas en los enfermos insuficientes cardíacos; de ahí el consejo médico sistemático de que estos enfermos no beban más que agua del grifo, y no aguas minerales, siempre más ricas en sodio y, por ello, facilitadoras de edemas. El contenido en plomo y en cadmio alcanza a veces, en algunas aguas, cierta cuantía nociva que facilita la hipertensión y la arteriosclerosis. En cambio, el contenido en manganeso, cromo, vanadio y zinc no es nunca perjudicial. La riqueza

3. EL RUIDO

Los ruidos persistentes, brutales a veces, de la gran ciudad (sobre todo las radios y gramolas abiertos "a pleno pulmón" en bares y cafés, los escapes de motos y las bocinas de los coches, además del griterío de grupos nocturnos de borrachos o gamberros, tan frecuentes en las ciudades españolas) son agentes de conmoción nerviosa muy importantes; estimulan la corteza cerebral y originan fácilmente repercusión nerviosa en los centros diencefálicos y, así, la provocación de síndromes y cuadros clínicos múltiples, de origen sobre todo cardiovascular y digestivo (hipertensión arterial, fenómenos de la llamada neurosis cardíaca, arritmias cardíacas, taquicardias paroxísticas, falsa —y fácilmente, después, verdadera— angina de pecho, gastritis e hiperclorhidias y hasta úlcera de estómago). Hoy está demostrado que estos cuadros, que constituyen una patología inicialmente funcional y

4. EL TRAFICO

Propiamente, el tráfico rodado es también una causa de patología en la gran ciudad, y de gran significación hoy en día. Meditemos sobre el tremendo incremento del tráfico en los países civilizados en nuestros días. Se calcula que el hombre de 1914 andaba, en su vida, unos 150.000 km. de promedio; actualmente, son muchos entre los habitantes de las naciones de técnicas más avanzadas los que superan los cinco millones de km. en su vida. Anualmente, en Norteamérica, cambian de lugar de residencia y de destino unos 36.600.000 americanos; no es tanto, pero sí algo parecido en otras naciones. Por eso dice un sociólogo contemporáneo que al lado de esta movilidad del hombre de nuestros días las grandes migraciones de los bárbaros que asaltaron el Imperio romano o de los mongoles en los tiempos y en las invasiones apocalípticas de Gengis-Khan y de Tamerlán eran, estadísticamente, insignificantes. Y los millones de turistas que invaden durante el verano o el otoño nuestras playas mediterráneas y que se ven igualmente en otros países del Sur, en Francia, en Suecia, en Estados Unidos, son otra expresión del terrible incremento del tráfico rodado en el mundo. Por eso, en las grandes ciudades la terrible y progresiva congestión de las calles y plazas, sobre todo durante ciertas horas y ciertas estaciones del año, son un factor que forzosamente ha de influir en el psiquismo y equilibrio psicosomático del hombre, sobre el que la conducción del automóvil en tantos momentos del día desploma de continuo sobrecargas de perturbación: la prisa, y al mismo tiempo la dificultad de progreso del vehículo con el retraso horario para todos sus planes; el calor a veces sofocante del interior; el ambiente insano de la atmósfera y del interior del coche en los lugares de aglomeración; la riña e indignación por la torpeza de movimientos del coche vecino próximo, con la incapacidad física también de desfogar en el chófer próximo responsable la queja

en nitratos y nitritos de las aguas depuradas en las grandes estaciones de depuración en las grandes ciudades pueden ser nocivas para el niño en sus primeros meses y años, por la posibilidad de transformación masiva de los nitratos en nitritos en el medio intestinal y a favor de la flora bacteriana del niño de esa edad, con absorción después de los mismos y acción inmediata sobre la hemoglobina, el pigmento respiratorio de los glóbulos rojos, a la cual transforman en metahemoglobina; cuerpo ya inútil para la respiración de los tejidos. Este trastorno de la metahemoglobinemia puede ser muy grave en los primeros meses de la vida (Vega Díaz).

de rápida evolución muchas veces al trastorno lesional legítimo, nacen en los centros nerviosos del diencefalo, de fácil alteración por estímulos presores externos, uno de los cuales es, sin duda, el ruido molesto, terriblemente inarmónico, de la gran ciudad. Es realmente incomprensible como en nuestras ciudades españolas jóvenes iconoclastas, irrespetuosos con cuanto les rodea, puedan sin miedo alguno lanzar al viento el ruido brutal de sus motocicletas, como una estúpida manifestación de triunfalismo y de afirmación de personalidad agresiva, perturbando el reposo o la paz de descanso o de trabajo de sus conciudadanos sin que tal conducta sea castigada por la policía con toda rapidez, con retirada de carnet o con multas efectivas inmediatas, como prevención de la irrespetuosidad primero y, acaso, de la fácil evolución a la delincuencia después.

justa con una explicación pausada impedida totalmente por el paso de los coches; la recepción sin defensa, por el mismo motivo de la circulación continuada, de insultos a veces de porte grosero al extremo, y ofensivo casi siempre, además de injustos en tantas ocasiones; la discusión con agentes de la autoridad, también, lógicamente, excitados tantas veces por situaciones análogas de sobreexcitación. He ahí múltiples motivos de sobrecarga afectiva perturbadora de la salud psíquica y psicofísica del conductor de automóvil en nuestras ciudades. En un estudio realizado en E.U. en los chóferes de taxis con monitorización cardíaca y registros e.c. gráficos persistentes de la actividad cardíaca durante varias horas del día, en el trabajo, se ha podido observar la aparición de intensas arritmias, de crisis de taquicardias por encima de 200 pulsaciones al minuto muchas veces, de hipertensiones arteriales por encima de 25 de máxima y 14 de mínima en varios momentos y de trastornos e.c. gráficos también de aspecto parecido a los premonitores de la angina de pecho. Esto es, que los conductores de coche de la gran ciudad experimentan muchas veces en el día, aunque no se enteren (por la sobreexcitación del momento, que les impide el registro de su propio cuerpo, como lo impide el miedo o la cólera), crisis graves de alteraciones cardio-vasculares, y probablemente de otros órganos, que de seguro han de significar más o menos pronto causas de facilitación de enfermedades. De seguro que si se recogiera, con un monitor cardíaco, la función cardíaca o vascular de tantos chóferes de taxis o de conductores privados en el momento de recibir un insulto brutal, tan a la moda en nuestros inadecuados conductores conciudadanos, sería posible demostrar una subida intensa de la tensión arterial o manifestaciones coronarias peligrosas que harían dudar al médico en su pronóstico y en su tratamiento.

5. LAS DROGAS

No vamos a hablar aquí del **tabaco, del alcohol y de las drogas**, que, en fin de cuentas, es cierto que pueden cubrir una geografía universal; pero la verdad es que están mucho más extendidos, como hábitos, en la gran ciudad. Y con ellos, **la toma frecuente y reiterativa por mucha gente de medicamentos de toda clase**, que propugnan y prescriben con profusión médicos, enfermeras, farmacéuticos y agentes de laboratorios, y a veces, los enfermos mismos, neuróticos o diletantes, por moda, por necesidad de evasión de situaciones conflictivas internas o por otras causas. No es lugar este de comentar la extensión del hábito del tabaco, sobre todo en la mujer, hoy en día; del alcohol, incorporado cada vez más a la vida de relación de todas las reuniones sociales; de las drogas, que son negocio de grandes empresas de contrabando internacional y moda suicida de muchos núcleos de juventud estridente y alucinada. Y tampoco podemos entrar aquí en comentarios sobre esa terrible plaga de nuestros días —eterna, es verdad, pero incrementada cada vez más ahora, por la “revolución de

las costumbres” que defiende una falsa juventud viciosa de nuestro tiempo— que es la de las irregularidades y perversiones sexuales, hasta hace muy poco voluntariamente ignoradas por la sociedad humana como si tuvieran tan sólo significación de delito y de vergüenza que debiera de ser soterrada y nunca traída a la luz pública de la Medicina. Hace poco tuvo lugar en Nueva York un desfile de viciosos sexuales con sus familias en donde se propugnaba la libertad de manifestación de los tales vicios; los enfermos —pues los médicos no podemos emplear otra palabra— se exhibían con grandes cartelones de reconocimiento de su tendencia y afán amoroso desviado con la aprobación de sus familias, comprensivas y acompañantes en el desfile de los anormales. Una gran revista extranjera, de fama y extensión mundiales, publicaba recientemente las fotografías a todo color de los extravagantes y extraños —¿cómo los habríamos de llamar?— manifestantes.

6. EL HACINAMIENTO

El **hacinamiento de la vida** en tantas casas y barrios de la gran ciudad es otro importante factor de patología. En esos bloques gigantescos de viviendas mínimas y mezquinas en el espacio, con habitaciones cuadriculadas y calculadas en la menor cantidad de metros cúbicos para cada vivienda, la vida humana transcurre en condiciones de muy poca humanidad; como dice García Sabell, el hombre vive allí en plena “soledad infectada”: está sólo, porque no conoce a nadie o a casi nadie de sus vecinos, todos presos de su tiempo y de su prisa, sin posibilidades casi nunca de cultivar amistades en la vecindad, pero al mismo tiempo su vida está “infectada” de vidas próximas y abstractas, que lo presionan porque las siente de continuo, en el ascensor, en los ruidos cercanos de la radio, de los llantos de los niños o de las discusiones de los cónyuges, del chirrido del despertador o de la vajilla, de familias a las que de ordinario no conoce, concretamente, de nada, más que porque sabe que son sus vecinos. Soledad y contaminación de vidas próximas, a veces inmediatas y, sin embargo,

lejanas, casi siempre muy lejanas. Ese es el panorama ambiental del urbanita de los grandes bloques de viviendas modestas, o no tan modestas, de la gran ciudad. Y esta ausencia de horizontes afectivos, en el adulto y sobre todo en el niño, que existe en esas construcciones monstruosas de rasca-cielos baratos de la actual y que parece que va a seguir en la futura megalópolis es causa determinante, como la ausencia de cariño y paz familiares (en los matrimonios en perpetua discusión, o en las familias divorciadas) de que en el alma infantil no se formen los contenes de cariño, los “pool” afectivos que ha de tener todo hombre maduro porque lo debe de adquirir en su niñez y en su familia y en su casa, para que después lo pueda dar, en la vida, en el matrimonio, en sus hijos; cuando no se formó este tesoro afectivo en el niño, viene en el futuro la frialdad de sentimiento y la incapacidad de vibración con los demás; viene desde la frigidez matrimonial hasta la delincuencia. Como si estuviera vacía la acequia que debe de irrigar los campos que están en sus cercanías, para su fertilidad.

7. LA FALTA DE ADAPTACION

Por fin, podríamos aquí, con sentido ya de resumen y por mor de brevedad, indicar los factores de presión sobre el hombre actual, en las grandes ciudades, que derivan del **progreso brutal de la técnica y la incapacidad del hombre**, aún de los mejor dotados en sus resortes psicofísicos, **para lograr la adaptación y soportar las tremendas exigencias de los avances técnicos continuos**. Es un libro actual excepcional, de Alvin Toffler, “El shock del futuro”, el que mejor describe y analiza todos estos factores de gravamen humano continuo, y con carga en progresión geométrica, de agobio vital del habitante de las megalópolis. Son tres esencialmente los hechos de este orden que se imponen al hombre actual y de la gran ciudad en su diario contacto con el mundo en el que se ve envuelto: primero **los cambios**, que se suceden con multiplicación constante de velocidad; después, las **innovaciones**, en las que se anuncia ya un alucinante despliegue de maravillas que, como la estatua de Pigmalión, pueden muy bien hacer su esclavo al hombre que las crea. Y, por fin, en tercer lugar, la categórica necesidad que tenemos cada día, en cada hora, de **resolver**

opciones, de tomar continuas y progresivas decisiones, frente a las sucesivas interrogantes que nos presenta incesantemente la vida actual. Y aún podríamos agregar otro factor también de enorme importancia en el orden de la fatiga del hombre actual: la **exagerada riqueza de información** que hoy sufrimos en las grandes ciudades, la radio, los anuncios públicos, la televisión, los cines... que saturan cada día al maximun nuestros canales de información hasta agotar nuestra capacidad de elaboración mental.

Estos tres hechos: cambios, novedades y decisiones, que el hombre tiene que asimilar e incorporar a su ritmo vital, implican en nuestro tiempo una presión tan brutal, significan para nuestro organismo y para nuestro espíritu una sobretensión tan aguda, que empiezan a originar ya, y lo harán mucho más en el hombre de nuestro inmediato futuro, la quiebra de nuestro ritmo biológico y de nuestro correcto ajuste psicosomático, la enfermedad.





8. MECANISMOS DE DEFENSA

Podríamos seguir más allá la enumeración de causas de presión ambiental nociva sobre el hombre de la gran ciudad. Pero creemos que no es necesario para lanzar la llamada de atención, que debe de ser violenta y angustiosa, dirigida a muchos, urbanistas, arquitectos, ingenieros, administrativos y directivos de los municipios, para la corrección de tantos males como existen ya y se dibujan con mucha mayor profusión para los habitantes de las ciudades grandes en todas las naciones civilizadas. Y en este sentido aún insistiremos después.

Pero cabe ahora preguntarnos: ¿existen en el hombre mecanismos de defensa, en su economía, frente a estas agresiones ambientales de la gran ciudad? Y si existen, ¿quiebran fácilmente ante la continua progresión de la presión ecológica de la ciudad y la vivienda monstruosamente deformada y deshumanizada?

En efecto, en el hombre existen unas cadenas de defensas endocrino-nerviosas, frente a la agresión y el agobio vitales, que se

cumplen en un ciclo de reacciones, bien estudiadas hace algunos años por Hans Selye, que comienzan con la llamada "reacción de alarma", de juego esencialmente nervioso, simpático o adrenérgico, con intervención esencial de las hormonas de la médula suprarrenal, derivadas de la adrenalina, y una segunda reacción, llamada "de defensa", en la cual el motor de tensión corre a cargo de la rienda hipófiso-suprarrenal, con el engarce y sobreproducción de dos hormonas, la primera de la hipófisis, que es el agente llamado ACTH, y la segunda de la corteza suprarrenal, el agente llamado cortisona. No podemos extendernos en la descripción de este juego de adaptación y defensa con su complejo desarrollo y su quiebra final, cuando el hombre es llevado más allá de sus posibilidades de reacción frente a los agentes agresores. Este tiempo último, de agotamiento, o fase del "exhaustion" o "debâcle" neuroendocrina final, indicadora del fracaso de todas las reacciones de defensa, se da en el habitante de la gran ciudad en los momentos extremos de su lucha por la adaptación.

9. ENFERMEDADES

Y llegamos, por fin, al capítulo último y esencial de este artículo: el referente a las alteraciones o enfermedades que puede sufrir el hombre habitante de la gran ciudad como consecuencia de las presiones ambientales múltiples que antes pretendimos enumerar en sus condicionantes más comunes.

El primer síntoma de esta enfermedad o estado de alteración psicosomática del urbanita, rebasada ya con mucho su capacidad de reacciones de alarma y de adaptación, es la **irritación**, con sensación continua de **frustración** por la imposibilidad de alcanzar todos sus estímulos. El individuo está irascible, y al mismo tiempo ofuscado, frente a tantas opciones y a tantas solicitudes del ambiente. La frustración surge porque fracasan posibilidades de promociones y logros que intenta y que, por el tumulto vital o por la injusticia humana, se le escapan con pérdida definitiva tantas veces de su oportunidad. Y con las frustraciones sucesivas la irritación crece, cada vez más; nunca sabrán bastante los jueces de todas las coyunturas públicas, exámenes, oposiciones, concursos, el rencor que pueden crear con una conducta injusta de favor al pariente, al amigo o al indicado por la política del momento. En estos casos sí que no cabe la restitución expiatoria. El individuo rechazado así, de modo injusto, por alta política de familia o de favor, queda ya "tarado" casi siempre en su moral, con gérmenes íntimos de rencor y de agresividad que de seguro florecerán sin tardar mucho.

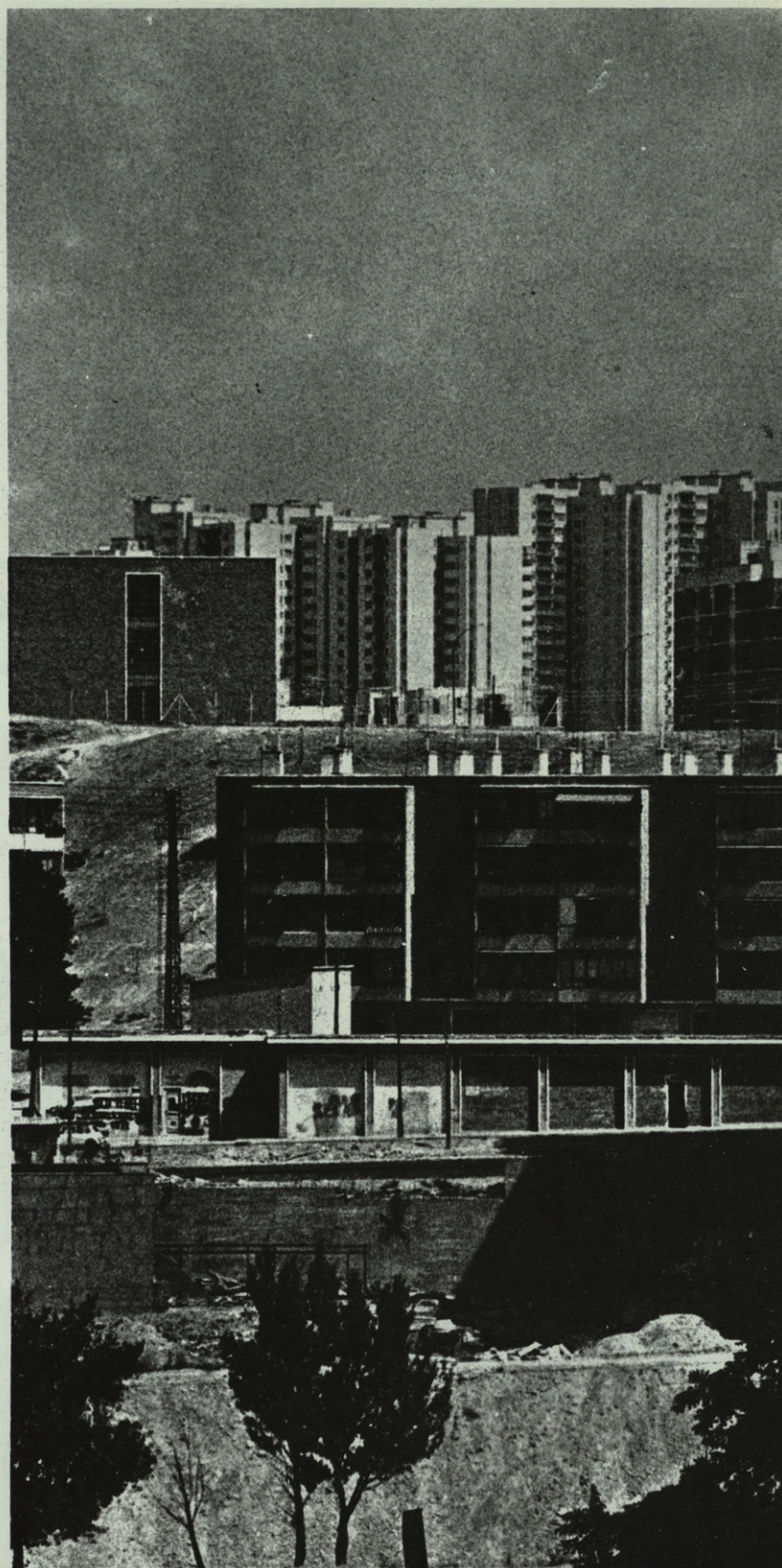
Pero el habitante urbano está además irritado por todas las mil prohibiciones de la gran ciudad: los discos de la circulación, la imposibilidad económica de asistir a determinados espectáculos, la imposibilidad de logro de las mil cosas ansiadas, casi al alcance de la mano y no alcanzadas por tantos motivos, sobre todo, claro está, por el económico —porque la gran ciudad es para cada pecunio individual o familiar el saco sin fondo que nunca permite la satisfacción económica—.

Después, al poco tiempo o tras larga evolución psicológica, este ciudadano, frustrado, irritado y con un germen de rencor en su ánimo, se vuelve agresivo. La **agresividad y la violencia**, indica García Sabell, son características de la vida conjunta de la gran urbe. Así surgen las grandes conmociones actuales de las bandas de gamberros y salteadores, o de los "campus" universitarios de la mayor parte de las grandes ciudades del mundo; y en parte de ahí vienen, también, las violencias de las luchas raciales y el incremento de la criminalidad.

Más tarde, en el habitante de la gran ciudad descorazonado, frustrado, agresivo, llega la fatiga incluso de la agresividad y sobreviene la reacción de apatía, de inhibición y agotamiento, con deseo de retirada y abandono de todo, como sucede en los casos de shock de guerra, o de catástrofe, o de choque cultural, al introducirse un individuo en una cultura totalmente nueva en la que ignora casi todo y casi todo le es extraño y hostil. En esta fase de apatía y falta de toda adaptación, el urbanita pretende emigrar y salir de la atmósfera ambiental de continua presión de la gran ciudad y de la civilización trepidante de la urbe moderna, para evitar los cambios, la masificación de la vida, el exceso de opciones, la "soledad infectada" de las viviendas-bloques. Por eso estuvo muy de moda en Inglaterra, entre la juventud de hace algunos años, una canción cuya estrofa reiterada decía: "Stop the world, I want to get off" (1). Pero al hombre de nuestro tiempo, en el "gran ambiente" y en la gran ciudad, le es muy difícil "bajarse del carro". Acaso radique aquí el motivo íntimo de algunos movimientos sociales juveniles de retirada social, como el de los "hippies", con sus múltiples variantes.

Después, con la depresión y caída total del tono del individuo, y también antes, cuando la sobretensión y el "stress" persisten, aparecen las **somatizaciones múltiples**, esencialmente en el área cardiovascular (hipertensión funcional, falso "angor pectoris", mareos, parestesias) y en la digestiva (dispepsias, vómitos, digestión torpe, jaquecas y vértigo de reflejo gastrógeno). A la larga, claro está, estos trastornos psicosomáticos pueden dar origen a las enfermedades derivadas, ya de **tipo orgánico y lesional**: el infarto de miocardio, la apoplejía o la úlcera de estómago. Estamos entonces en pleno terreno de la patología psicosomática complicada.

(1). "Parad el mundo, que yo quiero salir".



Ese es el tipo de hombre promedio habitante de la gran ciudad, que en ella vive y sufre de continuo la presión ambiental de las calles, atiborradas de gentes y coches, de la casa estrecha e insuficiente, con patios sombríos y ausencia de jardines o espacios claros y abiertos en su inmediación; la necesidad de continuos traslados, de largos trayectos tantas veces, con premura de tiempo y prisa eterna, para trabajar, caminar, comer y dormir. Es el hombre enfermo, potencial o realmente, que los médicos encontramos con tanta frecuencia en nuestras consultas: el hombre angustiado por el exceso de preocupaciones, de ansiedades y de conflictos, irritado y frustrado en sus diarios afanes, irascible y violento tantas veces, y deprimido y agotado otras, con síntomas múltiples de tipo funcional y, por fin, con auténticas enfermedades de sobretensión y desgaste.



10. REMEDIOS

Y entonces ¿qué nos cabe hacer y aconsejar a los médicos, a los sociólogos, a los proyectistas de futuro? . El dilema es bien claro: la megápolis crece y aumenta su brutal presión, cada día, sobre los hombres que la habitan; estos, no pueden esperar apenas un mayor crecimiento de sus facultades fisiológicas, y psicosomáticas de resistencia y prestación vitales. Entonces, en un sentido simplista, pensaríamos que no cabrían más que tres soluciones.

1). Mejorar la ciudad, extender sus espacios, procurar viviendas más humanas, facilitar las comunicaciones, descentralizar y limitar la población urbana, hacer una mayor justicia social en la economía de sus habitantes. A ver si es posible lograr así la disminución y merma progresivas de la presión ambiental sobre el habitante de la gran urbe.

2). Si la ciudad no llega al hombre, procurar que el hombre llegue a la ciudad".: Aumentar artificialmente la capacidad de resistencia y adaptación del hombre a ese medio de la gran ciudad, frente al que hoy no logra acomodo fisiológico en modo alguno.

3). Considerar que el desnivel entre la adaptación humana y la exigencia de la gran urbe no se puede corregir; entonces, limitarnos los médicos a atenuar los síntomas de inadaptación, sedar el sistema nervioso, imponer medidas higiénicas y realizar una medicina simple y humilde puramente paliativa.

¿Qué podríamos hacer en el apartado del número 2? Cabe manipular al hombre de modo que logremos alterar, modificar esencialmente todo su sistema de adaptación? Creemos en principio que no. Esto a pesar de que recientemente la Academia de Ciencias de Nueva York hizo una encuesta entre varios hombres de ciencia norteamericanos, e ingleses, premios Nobel algunos de ellos, sobre esta posibilidad y sistema de logro de una ganancia humana en capacidad de adaptación. Muchas de las preconizadas soluciones, indica Vega Díaz, parecen realmente fantasías de ciencia-ficción.

Por ello, no nos resistimos a citar brevemente algunas de tales soluciones de refuerzo de la dotación humana de adaptación y resistencia. Algunos sabios ingleses propugnaron la modificación de los genes humanos, con existencia y manejo de bancos de genes que se pudieran trasplantar a la criatura recién concebida; otros indicaron la posibilidad de anular en el recién nacido los reflejos nerviosos de terminación y cumplimiento en el tálamo, con conservación únicamente del mundo cortical del cerebro; así se anularían todos los grandes procesos afectivos humanos, de la pasión, las emociones y los afectos; el hombre superracional que así resultara sería casi incapaz de sufrir y de poner en juego conmoción ninguna de su espíritu; se habrían acabado las revoluciones, todas las tormentas pasionales, individuales y colectivas. Otro sabio americano propugnaba la introducción el cuerpo humano de pigmentos clorofílicos que facultarían a la máquina metabólica del hombre, para sintetizar el oxígeno, desde el carbónico atmosférico, con la energía lumínica del sol, como hacen las plantas; así, estos hombres superdotados, gigantescos y verdes, por el pigmento ampliamente difundido bajo su piel, subsistirían sin necesidad de alimentos y no existiría para ellos, prácticamente, el imperativo vital de la lucha por la existencia. También habló otro sabio de la posibilidad de injertar un ventrículo complementario al corazón, con lo cual se podría lograr un flujo de sangre persistente igual a lo largo de todos los tiempos de la revolución cardíaca, con una mucho mayor riqueza de suministro a los órganos todos; así, al parecer, esperaba este sabio evitar la aparición de la arteriosclerosis senil. Y otro de los médicos consultados propugnaba variar la alimentación del hombre de modo que surgieran sólo, en la raza humana, enanos, con gran reducción de tamaño, órganos y necesidades; y también, con una reducción

del tiempo de fertilidad de la mujer, para lograr una mayor "planificación" de nacimientos. Algunos más, del elenco de sabios consultados, hablaron de la posibilidad del "Ciborg", hombre-máquina, mezcla de protoplasmas y de transistores, o maraña de cables y plástico con cerebro humano, con trasplante de órganos múltiples, unos artificiales, otros humanos; hombre-máquina con personalidad humana, con Yo, aunque un Yo extraño, tránsito a los robots humanados, "a los que sólo les falta sangrar". Se ha llegado a afirmar que esta modulación del cuerpo humano, para constituir la simbiosis hombre-máquina, computadora casi humana, —o por mejor decir, hombre casi computadora— con posibilidad de atesorar pensamientos humanos y tomar decisiones de todo orden, se habría de lograr en las primeras décadas del año dos mil.

Por fin, como la solución más extraña, citaremos la de un antropólogo norteamericano que afirmaba que, dada la incapacidad del hombre actual para la adaptación exigida y la modificación de su naturaleza que precisa para su acomodo al mundo del futuro, sería conveniente hacer desaparecer por completo la raza humana actual y comenzar otra vez la elaboración multitudinaria del homo primigenius.

Casi a conciencia no hemos citado los nombres de este grupo de sabios consultados porque las contestaciones y soluciones dadas nos parecen tan fantásticas como si fueran contestaciones de niños o de locos.

Creemos que no es por ahí, por ese camino de fantasía de cambiar radicalmente la naturaleza del hombre, por donde podemos llegar a alguna solución del dilema antes planteado, el progresivo y rapidísimo desfase del urbanita con su megalópolis. Por eso, podemos entonces pensar si en el apartado 3 que antes citamos, podemos los médicos urbanistas y sociólogos encontrar alguna solución, aunque sea, como ya dijimos, humilde y sólo paliativa.

En las personas en fase de agobio y "stress" de gran ciudad, de lucha continuada y ambición de desmesuradas promociones, el médico debe de aconsejar siempre reducir la actividad de la vida, limitar los cambios, "volar más bajo" en el orden de las ambiciones, sobre todo a partir de cierta edad; reducir también afanes, viajes, traslados, para poder afincarse más a los órdenes de labor y afectos establecidos. Reducir estímulos, limitar las lecturas y los conocimientos, resistirse a muchas innovaciones, tanto de hábitos como de amistades. El médico debe de aconsejar la conservación de una órbita de vida, esencialmente en el adulto ya maduro y más aún en el senecto, que respete las raíces tradicionales, aunque no se niegue a la admisión de los cambios inevitables en el ritmo de la vida moderna; pero sólo los justos y necesarios; y, en todo caso, cuando por fuerza surja un cambio importante, no permitir nunca que, simultáneamente, pueda inmiscuirse ningún otro en la vida de aquel individuo (por ejemplo, la persona que ha de sufrir un traslado personal o de un hijo no debe de vender la casa o los muebles, y quien tenga a un familiar enfermo debe de renunciar a todo viaje o cambio de destino o de vivienda, etc.).

El psicoanálisis y la psicoterapia pueden jugar un importante papel y significar una gran ayuda para estos pacientes atormentados sin conocimiento propio y exacto del por qué de sus frustraciones, de su irritabilidad o de su apatía; el psicoanalista puede poner en orden la gran algarabía de sus imágenes mentales y regular el control de la aceptación o rechazo de estímulos y conocimientos en cuantía excesiva, la limitación de cambios y la acertada opción de decisiones. Creemos que el urbanita desequilibrado, o en trance de alternación psicosomática, debe de tener contactos frecuentes con el psicoanalista e intercomunicación con él en cuanto sobrevengan crisis de cualquier orden por excesivo flujo de situaciones.

II. DESCANSO

¡Y las vacaciones! En el ritmo, tantas veces exagerado, de trabajo del hombre actual son necesarias vacaciones, esto es, la interrupción de vez en cuando del sistema habitual de trabajo y el cambio de la vida a otros ambientes, si es posible, incluso, en otros lugares, eh donde el hombre experimente una separación casi total de sus agobios y preocupaciones habituales; no quiere eso decir que en ese tiempo de descanso no haga nada, sino que haga cosas gratas distintas de las profesionales, que cultive sus "hobbies", que haga ejercicio físico, que detense su espíritu y su mente y los prepare para nuevos próximos contenes de la labor y las preocupaciones de su vida habitual.

Las vacaciones son cósmica, biológicamente necesarias. El ritmo de trabajo y de vida del hombre copia las fluctuaciones del cosmos exterior: alternancia de tempestades y bonanzas, de día y de noche, de trabajo y descanso en la Naturaleza toda. De modo espontáneo el hombre acusa tantas veces épocas con grandes facultades y deseos de trabajar y otras de depresión y ansia auténtica de descanso. No está aún estudiada cuál es la pauta más fisiológica que deben de tener las vacaciones que se injertan en la trayectoria laboral de todo trabajador; pero de seguro, en el futuro, más lograda la armonía de vida biológica y laboral del hombre, precisamente como reacción y defensa frente a esa terrible amenaza del agobio vital, el ritmo de trabajo y descanso se organizará mejor y será posible descansar una semana al mes, o períodos breves cada dos o tres meses (a modos de varios "puentes de días no laborables de vez en cuando). Además de una vacación mayor al año. Si el hombre afirma su señorío sobre la naturaleza y domeña la máquina, para su servicio, es precisamente la máquina, la técnica, la que en lugar de ser amenaza para su sosiego y para su salud, podrá vigilar su trabajo y ser elemento esencial de sustitución y descanso de la Humanidad trabajadora.

Y después, y siempre, lograr zonas tranquilas de estabilidad vital, en donde el individuo encuentre un auténtico remanso de paz del cuerpo y del espíritu. Y estas son el hogar y la familia. Por eso, familia y hogar tienen que ser estables, sin disensiones, sin divorcios, sin desconfianzas, con tranquilidad, con amor, con felicidad, en lo que entre humanos es posible lograr de esta aspiración del alma.

Y con la familia, el respeto y la observancia, racional y firme y hasta fanática, si se quiere, de los valores eternos, de honor, fidelidad, caridad, esperanza, ideales, cariño de padres e hijos, y de esposos. En el espíritu humano deben de estar las raíces de aquellos valores tradicionales caladas muy hondo, desde la niñez, para que no puedan saltar nunca por violentas que sean la angustia del ambiente y la tempestad de la vida, como es ésta que existe y va a existir cada vez más marcada el hombre futuro de nuestras futuras megápolis.

Y por fin, el sentido religioso del hombre, que debemos de intentar exacerbar cada vez más, como el máximo refugio de seguridad por la

creencia en la justicia ultraterrena y en la posibilidad del orden y de la paz eternos, por nuestra proyección trascendente.

Si el hombre que hoy lucha en la gran ciudad, ante esta tremenda circunstancia de su "stress", por el permanente bombardeo de estímulos y la modulación a que lo somete el alucinante progreso de la técnica, se encuentra abandonado de toda protección médica, social, familiar y humana, y pierde los asideros de esperanza que significan los afectos humanos y el sentido religioso de su vida, no es verosímil que pueda resistir y entonces vamos a empezar a ver como la neurosis y la locura se extienden cada vez más en toda la grey humana de las grandes urbes de nuestros días y de nuestro próximo inmediato futuro.

No queremos terminar sin hacer un comentario, breve, porque somos profanos en él, respecto al apartado primero de nuestro dilema antes planteado, del desajuste progresivo entre el urbanita estabilizado y la presión ambiental desbordada de la gran ciudad sobre él. ¿Cabe mejorar y humanizar la gran ciudad? ¿Es posible reducir la presión del ambiente sobre sus habitantes con una buena, mejor, organización urbanística, que, sin duda alguna, sería posible teóricamente.

Ya no somos nosotros los que podemos responder a esta angustiosa pregunta. Pero aquí creemos que topamos con una cuestión muy grave, y acaso tan insoluble como las primeras cuestiones y respuestas que antes comentábamos: las presiones sociales y económicas que traen consigo los intereses creados y en trance continuo de creación, derivados de la concupiscencia humana: el afán de los máximos, ilegítimos frutos de la riqueza, la especulación del terreno, las concesiones gratuitas de derechos y tantas lacras más de la sociedad humana. Por eso creemos nosotros, que palpamos y sentimos, al vivir, la carencia en la gran ciudad de espacios suficientes, de viviendas sanas, con condiciones armónicas de convivencia, de reparto equitativo, bajo égida de justicia, de cargos, prebendas y medios de consumo, que acaso sería una solución preventiva la cita adversiva —como se hace la cita positiva, en monumentos, estatuas, menciones honoríficas o propagandas periodísticas de alabanza, a los hombres prósperos— de aquellos alcaldes, arquitectos, y de todos los técnicos asesores del urbanismo cuando por su torpeza de gestión, su desidia o ignorancia han surgido ciudades y barrios en condiciones de miseria urbana, o vías de comunicación, plazas o parques raquíticos, que propenden a la aglomeración, por lo poca visión de futuro en los constructores. Algo parecido a aquellos legisladores romanos que borraban de las tablas del Capitolio y ponían en picota a aquellos hombres públicos, del consul al cuestor, cuya gestión desdichada había traído males a la República.

Pero tan allá no puede llegar el médico. Por eso, realmente, frente a esta cuestión esencial de si las ciudades futuras se pueden hacer o no con condiciones y armonía urbanística que propendan a la felicidad, o por lo menos a la comodidad, de sus habitantes, los médicos dudamos mucho; pero, en todo caso, no la podemos contestar.

