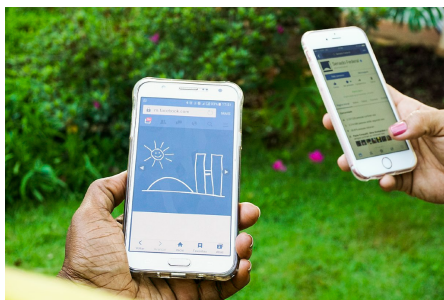
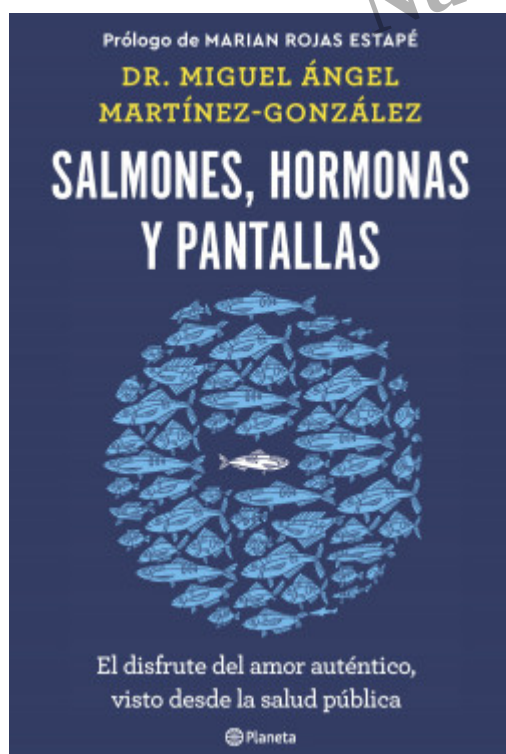




## Defensa a contracorriente de la salud pública

### Descripción

Bien sabido es: la salud pública se está convirtiendo en el tema de nuestro tiempo. Los datos y los avisos aparecen casi constantemente en la prensa. El catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Navarra **Miguel Ángel Martínez González**, **premio nacional de Investigación**, hace su particular aportación al debate con su reciente libro [\*Salmones, hormonas y pantallas\*](#). Es una aportación militante y vehemente, no desprovista de sentido del humor y de un tono directo y coloquial, porque, como él mismo reconoce, para librar esta difícil batalla en un ambiente nada propicio, si es que no hostil (el libro no se dirige exclusivamente a los jóvenes, pero son ellos las principales víctimas de los males que señala el autor), se requiere emitir el mensaje de modo atractivo, fomentando el entretenimiento y sin aburrir, de modo que el mensaje (vital) enganche y cumpla su función entre sus destinatarios.



Salmones, hormonas y pantallas.  
Autor: Dr. Miguel Ángel Martínez-González. Editorial Planeta. 2023.

448 págs. 20 €.

El libro está escrito **desde los presupuestos de la salud pública** -a la que define como “un movimiento altruista, solidario, que persigue beneficios masivos y muchísima mayor felicidad para toda la población... es aquello que nosotros, como sociedad, hacemos colectivamente para asegurar las condiciones en que la población gozará de salud”- y de la ciencia. Pero también es evidente la defensa de unas ideas y valores concretos, especialmente en lo que respecta a la sexualidad, y acerca de lo cual da alguna pista el subtítulo: ***El gozo del amor auténtico, visto desde la salud pública***. Si bien, como advierte el autor, no hay adicciones de izquierdas o derechas, y en lo que respecta a la salud pública no caben las alineaciones ideológicas, las ideas y valores que defiende el autor pueden calificarse de tradicionales o conservadores; en todo caso, si no queremos poner etiquetas, no son hoy los dominantes. De ahí la referencia a los salmones en el título, como una forma de animar a ir, como ellos, contracorriente. Las hormonas y las pantallas no requieren de mayor explicación.

La salud pública es “aquello que nosotros, como sociedad, hacemos colectivamente para asegurar las condiciones en que la población gozará de salud”

En todo caso, el doctor Martínez González empieza por dejar claro que “cada persona es libre - ¡libérrima!- de elegir sus opciones”. Lo que no le impide a él sentirse obligado a dar datos y argumentos para que esas decisiones estén bien informadas. Y concreta, entrando en materia: “Cada vez somos más los profesionales de salud pública que pensamos que pueden ser muchas y graves las consecuencias del uso irresponsable de pantallas, pornografía y sexo comercial o despersonalizado”.

En un asunto tan complejo como este, hay motivos para el optimismo y para el pesimismo. Entre los primeros está el hecho de que sí se pueden cambiar conductas arraigadas socialmente con las políticas adecuadas. El ejemplo más evidente, citado por el propio autor es el del tabaco y su consumo en lugares públicos. Por otro lado, un dato que abona el optimismo es que los adolescentes que consumen alcohol son menos de los que tiende a pensarse y menos que hace unos años. Según un informe de la OMS, citado recientemente por *El País*, solo el 8% de los adolescentes toma alcohol cada semana, una tercera parte de los que lo hacían en 2006. El dato es mejor que la percepción social que se tiene del problema; lo malo es que es la percepción social (“la mayoría bebe”) la que empuja a los adolescentes a hacerlo para no sentirse raros y al margen.

## **Peligrosas pantallas**

Junto al alcohol, señala el autor como grandes enemigos de la salud pública a la comida y bebida basura, el tabaco y otras drogas, las redes sociales, la pornografía y una sexualidad meramente física y despersonalizada; detrás de todos los cuales hay poderosas multinacionales haciendo grandes negocios. Además de los intereses económicos de esas multinacionales, el caldo de cultivo de los enemigos de la salud pública es “la combinación de consumismo, egocentrismo, materialismo, permisivismo, hedonismo y relativismo”.

Explica que “las pantallas fueron diseñadas para ser adictivas” y “están ingenierilmente pensadas para generar dependencia y compulsión”

Aunque el doctor Martínez González hace un recorrido minucioso por esas conductas insanas, quizá sean las pantallas y redes sociales de un lado, y la sexualidad y todo lo que implica o la rodea de otro, los asuntos en los que más se detiene. En cuanto a las primeras, no titubea al afirmar que “las redes sociales explotan lo peor de nosotros mismos”. Explica que “las pantallas fueron diseñadas para ser adictivas” y “están ingenierilmente pensadas para generar dependencia y compulsión”, de modo que han hecho a los jóvenes más vulnerables a la enfermedad mental y a la ideación suicida, hasta el punto de que ya se empieza a hablar de “enfermedad inducida por las redes sociales”.

Con el uso de los teléfonos móviles por los menores de edad se muestra beligerante: **“Darles a los niños teléfonos móviles inteligentes fue la mayor afrenta a la inteligencia en el siglo XXI. Cuanto más se retrase ese regalo, mejor”**. Sostiene que el abuso de los móviles y de la comunicación a través de ellos denota analfabetismo emocional; y cita un Informe para el Parlamento Europeo según el cual **“el tiempo frente a las pantallas debe considerarse como un importante problema de salud pública”**, por lo que reducir ese tiempo debe convertirse en la nueva prioridad para la salud infantil.

Cada vez son más los profesionales de salud pública que advierten las graves consecuencias del uso irresponsable de pantallas, pornografía y sexo comercial

Las alteraciones hormonales, el acúmulo de grasa corporal y obesidad, la hipertensión arterial, el sedentarismo y la pérdida de forma física, las conductas antisociales, los trastornos del sueño, los déficits de atención y de empatía, son algunos de los daños que los estudios epidemiológicos señalan como consecuencia de la excesiva exposición a pantallas en niños, adolescentes y jóvenes.

No está solo el autor en esa preocupación. Las señales de alarma abundan desde distintos ángulos. Acaba de aparecer el libro [\*El individuo flotante\*](#) (Deusto) en el que el [psicólogo Marino Pérez Álvarez](#) se ocupa de los malestares mentales que estas herramientas están fomentando, y señala cómo el teléfono móvil, concebido para hablar, está erradicando la conversación, y las redes sociales, concebidas para conectar, están aislando a la gente.

## Una sociedad hipersexualizada

Como queda apuntado, el doctor Martínez González, por encima (o por debajo, ya que es su fundamento) de hábitos insanos y peligrosos, señala también la amenaza de una cultura basura, en la que predomina la obsesión de buscar placeres físicos y emociones instantáneas a corto plazo, sin miramientos y sin una perspectiva más allá del disfrute inmediato y efímero. Y no puede ser más claro a este respecto: “Estamos en una sociedad hipersexualizada, quizá la primera sociedad sexocéntrica de la historia”. Y, junto a la denuncia, la propuesta: **“Este libro propone una revolución social frente a la cultura basura** y la degradación de uno de los aspectos más nobles de la biología y la psicología humana, las relaciones afectivo-sexuales”. Frente a “la penosa revolución sexual global de hace más de cincuenta años” -cuando se invitó insistentemente a la población a considerar el sexo como un mero juego, sin responsabilidad, sin orientación a la familia, sin trascendencia alguna y disociado del amor-, el doctor Martínez González quiere proclamar una revolución de auténtico florecimiento

humano, la del amor en serio, el compromiso y el respeto. Puede ser la revolución pendiente (y quizá también permanente) para los próximos años.

Porque “la sexualidad humana no es solo corporal o genital, sino que implica a toda la persona: intelecto, voluntad, afectividad, corporalidad y también el compromiso del presente, pasado y futuro... La sexualidad humana lleva realmente a la felicidad cuando cuenta con todos sus ingredientes (sentimentales, cognitivos, espirituales, socioculturales, procreativos, genitales y trascendentes)”. “El sexo está hecho para un amor comprometido, sincero, incondicional, permanente y trascendente, y se degrada cuando se usa para otra cosa”. El autor insiste en la necesidad de una sexualidad más profunda y un compromiso personal más serio como parte esencial de la revolución que él promueve para mejorar la vida de la gente.

El caldo de cultivo de los enemigos de la salud pública es “la combinación de consumismo, egocentrismo, materialismo, permisivismo, hedonismo y relativismo”

La sexualidad, además, tiene diversas implicaciones. La pornografía, por ejemplo, es, a la vez, causa y efecto de esa degeneración de la sexualidad. Si existen lucrativos negocios detrás de otras manifestaciones de la **cultura basura**, concentrados en corporaciones bautizadas como Big Pharma, Big Food o Big Soda, que promueven las adicciones correspondientes, Martínez González apunta a una Corporación Internacional de Pornografía Online (CIPO) que estaría detrás de su promoción.

Lo obsceno del porno, dice, citando al filósofo [Byung-Chul Han](#), no consiste en un exceso de sexo, sino en que allí no hay sexo. A cambio, el porno crea patrones de conducta y da ideas para la violencia sexual. Pero más grave que todo eso es que la adicción a la pornografía tiene serias consecuencias, no ya culturales o de hábitos, sino físicas por su impacto en el cerebro. “La mejor ciencia médica –escribe– sabe que las imágenes pornográficas producen un efecto deformante a nivel cerebral. No es solo un efecto funcional. También actúan a nivel orgánico, de conformación estructural y física del cerebro. El adicto a la pornografía **experimenta una reducción de su corteza cerebral prefrontal** (la zona más relacionada con la capacidad intelectual)”.

La sexualidad irresponsable está, obviamente, detrás de otros problemas como son los de las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) o el aborto, complejo problema que “necesita ser valorado en su totalidad, sin fundamentalismos de ningún tipo”. A la hora de rechazar el aborto, el doctor Martínez González despliega **una variedad de argumentos**. El primero, que apunta al corazón del asunto, es que el *nasciturus* no es parte del cuerpo de la madre ni un simple tejido materno, sino que tiene una identidad biológica definida por sus propios códigos personales e intransferibles y no por la persona que lo cobija o le proporciona alimento. “La ciencia dice que el embrión es humano y que, por tanto, el aborto mata”, subraya el autor, que denuncia el hecho de que la salud pública lo facilite. “La salud pública no parece que exista para destruir vidas humanas, sino más bien para todo lo contrario”. Consecuencia de lo anterior es que “la dignidad de un ser humano y el respeto a su existencia no deberían nunca depender de la etapa de la vida en que se encuentre ni de su nivel socioeconómico ni de su nacionalidad ni de la orientación sexual que tenga ni de la religión que profese, ni de la raza a la que pertenezca”. En definitiva, cuando se defienden y fomentan alternativas al aborto se defienden dos vidas, la de la madre y la del hijo. El aborto no es la única salida y los movimientos llamados provida ofrecen una ayuda más generosa y muchas más alternativas solidarias que nadie de apoyo a la embarazada en apuros, sostiene el autor. Pero también aquí, detrás de la

promoción del aborto hay un rentable negocio.

### **Más de 300 millones de personas con depresión**

El desenfado con que está escrito el libro no le impide a su autor llegar a una conclusión alarmante en lo que se refiere al aborto: “La situación actual afecta a la supervivencia de una cultura verdaderamente humana”. Igual que, en lo referente a la depresión y el suicidio, sostiene que la sociedad de estos años es una sociedad profundamente enferma, con más de trescientos millones de personas con depresión. En 2020, **ninguna enfermedad superó al suicidio como causa de muerte en personas de entre quince y cuarenta y nueve años**; y desde 2017, es la mayor causa de muerte para mujeres menores de treinta y cuatro años y varones menores de cuarenta y cuatro.

### **La vulnerabilidad de los jóvenes**

Los jóvenes están en medio de una crisis de salud mental detrás de la cual están, dice el autor, los contenidos de las redes sociales y la distorsión total que se hace en ellas de la sexualidad. La prematuridad en las relaciones y la promiscuidad dañan tanto la salud física como la mental.

El doctor Martínez González hace una defensa clara y, como gusta de decirse ahora, sin complejos, de la monogamia y la castidad antes del matrimonio. Siempre desde el punto de vista de la salud pública. La monogamia mutua de la pareja es la mejor opción para evitar enfermedades de transmisión sexual. Lo básico es el estilo de vida, y la prevención fundamental es la que tiene que ver con los factores culturales y ambientales: **“Una familia bien avenida es un seguro para la salud”** y “sentirse querido es mucho mejor que cualquier relación sexual”.

En ese terreno, defiende el matrimonio, por el mayor compromiso que implica, frente a la idea de provisionalidad que suele estar detrás de las parejas de hecho. El matrimonio, dice el autor, aporta una mayor estabilidad y, consecuentemente, mejor salud mental y mayor resistencia a la depresión y otros problemas.

### **Fecha de creación**

08/02/2023

### **Autor**

Ángel Vivas