

**Excusas  
para no  
pensar**

LOS LECTORES PREGUNTAN  
A EDUARDO PUNSET

# ¿Qué relación hay entre la salud y la pobreza?

PEDRO HUERTAS G. PAMPLONA

**C**uesta creerlo, pero tras muchos años de investigación se ha llegado a la conclusión de que los funcionarios situados en lo más bajo del escalafón tienen cuatro veces más —no el doble ni el triple, sino cuatro veces más— riesgo de muerte que los funcionarios en la cumbre de la jerarquía.

Dos mitos más se vienen abajo. Primero: no es cierto que la pobreza sea una cuestión, únicamente, de muy ricos y muy pobres. Se trata de un problema que afecta a todos. Segundo: es falso que los de arriba estén tan estresados que no puedan con su alma y que los de abajo, en cambio, tengan menos estrés porque puedan evitar ciertas responsabilidades.

Ser pobre, sentirse pobre y que te hagan sentir pobre. La salud puede predecirse en gran parte por estas tres situaciones. La pobreza, pues, es algo mucho más complejo que la simple falta de dinero: es el estado psicológico de impotencia. ¿Cómo es posible que la pobreza traspase la piel?

Vida social y salud indivi-

dual son dos esferas que considerábamos independientes. La ciencia, no obstante, afirma de manera cada vez más rotunda que ambas están íntimamente relacionadas. El lugar que ocupamos en nuestro entorno social o jerárquico es el mejor pronóstico de nuestra salud, junto con la dieta, el ejercicio o los genes. El primer científico en poner esto de manifiesto fue el neurólogo de la Universidad de Stanford Robert Sapolsky, tras investigar durante veinte años el comportamiento de los babuinos salvajes en Serengeti. La salud sigue un gradiente social. Es el síndrome del estatus, que encontramos allí donde existan jerarquías: en la estructura social de los babuinos y en la estructura burocrática de los funcionarios de cualquier país.

La clave siempre está en la interacción entre genes y entorno. Los kung del desierto del Kalahari, por ejemplo, viven en un ambiente que favorece una sociedad igualitaria: cazar una jirafa no es cosa fácil si se pretende hacerlo solo, y más vale compartirla cuando no tenemos



**El lugar que ocupamos en el entorno es el mejor pronóstico de nuestra salud. Sentirnos pobres nos desgasta**

cómo evitar que se pudra su carne. Sin embargo, en las zonas donde se practica la agricultura las sociedades se vuelven más desiguales. La acumulación de los excedentes en manos de unos pocos provoca la emergencia de una jerarquía más clara.

¿Por qué razón el estar en lo alto o en lo bajo de la jerarquía repercute en nuestra salud? La respuesta está en el cerebro: la experiencia de desigualdad y desamparo tiene profundas implicacio-

nes en nuestra salud, que se prolongan durante varias generaciones; de manera que el nuevo rico sigue teniendo más enfermedades que el rico de toda la vida. La falta de control individual y de autonomía característica de los puestos inferiores de la jerarquía donde se multiplican los supervisores como hormigas; la falta de previsibilidad; la falta de válvulas de escape para la frustración; la falta de apoyo social, todo esto es realmente clave para entender qué es lo que hace que una persona pobre se sienta pobre, y que los demás la hagan sentirse pobre. El estrés que le provoca esta situación desgasta la salud. Nuestro cuerpo no está diseñado para vivir en un estado de estrés permanente, real o imaginado, y las consecuencias afectan a nuestra salud.

Quienes buscan soluciones a las desigualdades debieran tomar en cuenta estos datos reveladores de la importancia de los esquemas de organización social y del trabajo. Una vez más, la ciencia tiene mucho que enseñarnos de cosas que nos afectan a todos. A veces pienso que es cierto que, en estos momentos, sólo la ciencia es noticia, y todo el resto es chismorreo. ■

Si quiere participar en esta sección, envíe sus preguntas a **XLsemanal**. 'Excusas para no pensar'. Calle José Abascal, 56. 28003 Madrid o a [xlsemanal@tallerdeeditores.com](mailto:xlsemanal@tallerdeeditores.com)