COMPENDIO DEL CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA

Nº 474. ¿Qué deberes tenemos hacia nuestro cuerpo?

Monseñor José Ignacio Munilla

(Transcripción aproximada del audio)

Número 474 del Compendio del Catecismo de la Iglesia Católica

¿Qué deberes tenemos hacia nuestro cuerpo?

Debemos tener un razonable cuidado de la salud física, la propia y la de los demás, evitando siempre el culto al cuerpo y toda suerte de excesos. Se debe evitar, además, el uso de estupefacientes que causan gravísimos daños a la salud y a la vida humana, y también el abuso de los alimentos, del alcohol, del tabaco y de los medicamentos.

Un cuidado de la propia salud... Alguno podría decir: *«No, bueno, pero esta salud es mía, yo hago con mi vida lo quiero».* Pues no es así, porque nuestra vida, nuestra salud, es un don. Es un don para donar. La salud tiene que ser cuidada para después entregarla, para emplearla.

Para nosotros, la salud no es el fin último de la vida. Y si alguien dijese: *«el fin principal de la vida es tener salud»*, pues tiene un problema, porque la salud, tarde o temprano, va a fallar. Decir que lo más importante en esta vida es la salud es un error, porque es como decir que lo más importante es algo que tenemos plena certeza que se va a quebrar más pronto que tarde. Porque lo cierto es que todos tenemos en ciernes una u otra enfermedad.

En definitiva, cuando decimos «cuidar la salud» no es hacer de ella una obsesión, pero sí es darse cuenta de que es un don. Es un don en el que Dios nos ha dado una serie de potencialidades, una serie de cualidades, y que tenemos que saber emplearlas bien. Aquí también podemos hablar de la parábola de los talentos: Dios nos dio unos talentos que uno tiene que saber cuidar para hacerlos producir.

Existen dos peligros contrarios a esta responsabilidad de cuidar la salud por un lado y por el otro:

1. Un peligro de **culto al cuerpo**, que ya no es cuidar la salud, sino hacer de ella una obsesión. Hacer del cuerpo una obsesión, y esto está muy presente en determinadas culturas de tipo narcisista. La obsesión por la salud, ser aprensivo, hacer de ello casi un monotema, una preocupación. La propia aprensión, claro, con el tema de la pandemia del COVID también se ha sacado a la luz la aprensión de muchas personas; personas que pueden vivir esas situaciones de alarma quizás con una angustia excesiva porque son aprensivas y tienen una obsesión con el tema de la salud. Y entonces esas emergencias sanitarias les pueden llegar a hacer mucho daño.
2. Por una parte, pues sí, este extremo; pero existe el extremo contrario que es el de la **irresponsabilidad**. El de la irresponsabilidad, el del recurso, por ejemplo, a las drogas. Alguno podía preguntar: *«¿Por qué las drogas son contrarias?, ¿porque hacen daño a la salud?».* Sí, porque atentan a la salud, pero no solo por eso. También las drogas son contrarias a la dignidad del hombre y a nuestro reconocimiento del don de Dios. Porque parece que uno está diciendo: *«Dios no me ha dado la capacidad de ser feliz, entonces para poder ser feliz necesito recurrir a una droga; ya que no soy feliz, como si Dios no me hubiese dado capacidad para hacerlo, yo recurro a ponerme contento mediante un recurso a las drogas».* Obviamente es un pecado.

Este punto habla también del abuso, del abuso de la comida. Sí, también la gula; la gula es una falta de respeto a la propia salud. Del abuso del alcohol... el tabaco... Bien, sabemos que el alcohol, su consumo moderado, como es el propio vino, pues no es contrario a la dignidad de la persona; pero obviamente el abuso del alcohol puede hacer mucho daño. Y algo parecido hay que decir —o con más gravedad, bastante más gravedad— con el tema del tabaco, por el daño tan grande, de una manera muy comprobada, que hace a la salud. No hay más que ver que los paquetes de tabaco muchos de ellos están advirtiendo al consumidor del riesgo tan grande que puede entrañar para la salud.

Con lo cual, la virtud de la templanza es clave para cuidar la propia salud. La virtud de la templanza y la austeridad para no dejarnos atrapar por las adicciones. Porque es curioso ver cómo el hombre actual, que reivindica la libertad: «¡La libertad!, ¡yo hago lo que quiero!», pues nunca el hombre reivindicó tanto la libertad y nunca el hombre ha sido tan víctima de las adicciones. De las adicciones en las que se siente fácilmente atrapado.

Por lo tanto, la virtud de la templanza y de la austeridad son importantísimas ambas dos, para poder vivir adecuadamente, pues este deber que nos recuerda el quinto mandamiento de cuidar la propia salud.