

"¡Salud!"

Health!

MSc. Miguel Lugones Botell, Dra. Marieta Ramírez Bermúdez

Policlínico universitario "26 de julio". La Habana, Cuba.

Cuando una persona estornuda, la primera reacción de muchas personas es decirle: "¡Salud!". Esta tradición se encuentra en casi todas las culturas, los alemanes dicen «Gesundheit», en Estados Unidos y Canadá se dice "God Bless You" o simplemente "Bless You", en Irán se dice "Afiyat Bashe" que significa "Te deseo buena salud".^{1,2}

Este es un acto reflejo convulsivo de expulsión de aire desde los pulmones a través de la nariz cuya función es eliminar una secreción abundante de las mucosas nasales provocada por agentes extraños. En la antigüedad los humanos creían que el alma vivía alojada en la cabeza de las personas y que por medio de un estornudo podía ser expulsada.² Todas las tradiciones apuntan hacia lo mismo. ¿Por qué?

En Roma, en el año 591, hubo una gran epidemia de peste, los afectados morían estornudando, por tal circunstancia procede el "Dios te bendiga" y el "Salud", o sea, deseándole a la persona que estornudó que se recuperara de la enfermedad causada por la epidemia, la cual era incurable en aquellos tiempos.³ Por este motivo cuando alguien estornuda se pide a Dios que aparte el peligro.³

Con el paso del tiempo se acortaría a Jesús o Salud. Según se cuenta, la salutación tras el estornudo comenzó a utilizarse en África en el siglo VI con motivo de la

aparición de una epidemia. También se refiere que fueron los árabes los que propagaron por el mundo la costumbre de invocar a la divinidad.³

Con el desarrollo de la medicina en la antigua Grecia Aristóteles e Hipócrates descubrieron que el estornudo se debía a la presencia de algún material extraño en la nariz, y que cuando se combinaba con una enfermedad, normalmente era una mala señal. Ellos fueron los primeros en recomendar una bendición como: "Que disfrutes buena salud" , o "Que Júpiter te salve".¹

Unos cientos de años después, los romanos llevaron la superstición más allá. Ellos popularizaron la creencia de que una persona sana que estornudaba estaba expulsando una enfermedad, por lo que aguantarse un estornudo era una llamada a la muerte. Esto llevó a que los romanos dijeran «Felicidades» cada vez que alguien estornudaba. Eso se ha quedado arraigado en la cultura italiana que ahora dice "Felicita".¹

La expresión religiosa "God bless you»" se originó en el siglo XVI, cuando la peste bubónica atacó Italia, uno de los principales síntomas era un ataque de estornudos que predecía la muerte de la persona. El Papa Gregorio I convocó a todos los creyentes a rezar por los enfermos y pedirle a Dios por ellos cada vez que estornudaban, por lo que se creó la tradición de invocar a Dios cuando alguien estornuda. En español no es tan común que alguien diga "Dios te bendiga"», pero sí hay quien dice "Jesús" cada vez que alguien estornuda.¹

Actualmente el estornudo ya no es un símbolo de que una persona va a morir, pero igualmente solemos desearle una buena salud.

Como dato curioso el aire expulsado en un estornudo puede llegar a los 165 km/h y la saliva puede cubrir hasta 5 metros cuadrados.²

¿Por qué decimos "Jesús"?⁴

Tenemos la costumbre de decir "**Jesús**" o en su defecto «**salud**» cuando vemos a alguien estornudar. Esta costumbre adquirida desde pequeños se remonta a **tiempos inmemoriales**, incluso antes del nacimiento del propio **Jesucristo**.⁴

El estornudo y la divinidad han estado siempre ligados. Los **griegos**, por ejemplo, decían «**vivid**» a aquel que estornudaba, mientras que los **romanos** siempre que oían estornudar decían «**salve**» al afectado.

La leyenda cuenta que durante una epidemia de peste en **Roma** en el año 591, los afectados morían estornudando. Aquellos que se topaban con esta escena decían en alto «**Dios te bendiga**». Se pretendía con ello que **Dios** les alejase del peligro. Después el término se simplificó en «**Jesús**» o «**salud**», aunque en los países de habla inglesa se mantuvo como "**Bless you**" (Dios te bendiga).

Lo que está claro es la relación existente entre lo que se dice tras el estornudo y la invocación a la divinidad. En la actualidad muchos no creyentes usan el término "**salud**", para así evitar realizar referencias religiosas.

La expresión "Jesús" después de cada estornudo se remonta a la época romana:⁵ los católicos romanos pensaban que cuando una persona sana emitía un estornudo, era señal de que el cuerpo intentaba expulsar los espíritus malignos de futuras enfermedades, por lo que acto seguido, después de estornudar, se decían toda clase de frases que invocaban felicidad, como "enhorabuena", "felicidades"...

Pero esta costumbre se perdió a partir del año 590, durante el reinado del Papa Gregorio I (540-604). En este período de tiempo apareció la peste en Europa, donde los enfermos estornudaban con bastante frecuencia. Para combatir la enfermedad el Papa ordenó rezar de manera constante oraciones cristianas invocando a Jesucristo o a la virgen, por lo que cada vez que alguien escuchaba el sonido de un estornudo debía ser inmediatamente bendecido para evitar el desarrollo de la peste. Así se inicia la costumbre de que actualmente se siga diciendo "Jesús" o "salud" al oír un estornudo. Algo que también ocurre en otros idiomas, como por ejemplo: "bless you" o "God bless yo", en inglés.

Una historia relata que el general ateniense Jenofonte, en el año 400 A.C., entonó un trágico discurso incitando a sus soldados a acompañarlo a la libertad o la muerte contra los persas. Después de estar hablando durante una hora, uno de sus soldados estornudó, entendiéndose como una señal favorable de los dioses, haciendo así general a Jenofonte, siguiéndose todas sus órdenes.

Entre los egipcios y los griegos un estornudo era un augurio. Cuando se producía por la tarde era bueno, mientras que si se estornudaba nada más al levantarse de la cama o de la mesa podía tener consecuencias negativas. Si lo hacía un recién nacido se consideraba dichoso.

En Japón, el hecho de estornudar dos veces seguidas es señal de que alguien está hablando de ti.

¿Qué es un estornudo? ⁵

Es una expulsión brusca, involuntaria e irrefrenable de aire, a través de la nariz y de la boca, causado por la irritación de la mucosa nasal, provocando una fuerte inspiración de aire que pasará a los pulmones y desde los cuales se excretará al exterior.⁵

Es un mecanismo de defensa del aparato respiratorio para poder eliminar cualquier sustancia irritante como el polvo, polen, etcétera.

En el acto del estornudo están involucrados una alta variedad de músculos que trabajan juntos y en el orden adecuado, como son:

- Músculos abdominales.
- Músculos del pecho (el diafragma).
- Músculos que controlan las cuerdas vocales.
- Músculos de la parte posterior de la garganta.
- Músculos de los párpados (es muy difícil estornudar con los ojos abiertos).

Lo bueno y lo malo del estornudo. ⁶

Algo está a punto de suceder. Lo sabes muy bien. El principio es una **sensación de cosquilleo en la nariz con picazón**, seguida de la necesidad de inhalar una gran cantidad de aire, abres la boca y finalmente expulsas el aire tan fuerte que cierras los ojos al momento de exclamar: ¡Ahhhchooo! Alguien escucha y en voz alta dice: ¡salud! Intentas agradecerle pero te detiene un escurrimiento nasal que te inquieta, pues no tienes a la mano pañuelos desechables.⁶

El **estornudo** es un mecanismo que se produce involuntariamente como respuesta a varios estímulos, ya sea alguna infección de vías respiratorias, alergias o simplemente para expulsar alguna **partícula irritante** que se introduce por la nariz y que puede ser dañina al organismo.

La **mucosa nasal** es la piel interna de la nariz que constantemente produce una sustancia espesa y pegajosa llamada moco. La función del moco es ayudar a esa piel interna a defenderse de distintas "agresiones" del ambiente. Mientras que la saliva es un líquido transparente que facilita la digestión de los alimentos, humecta la boca, combate la caries y es el habitat de millones de **microorganismos**.

Tanto en el moco como en la saliva pueden encontrarse virus y bacterias causantes de enfermedades contagiosas. Es por eso que se sabe que la boca es la mayor fuente de bacterias de nuestro organismo.

El estornudo llega de manera involuntaria, en el momento menos esperado y sin razón aparente, y aunque es una reacción corporal normal, no extraña que alguien se sienta amenazado o incómodo al presenciar un sonoro estornudo, sobre todo a raíz de la aparición del virus de la influenza **A (H1N1)**.

Según algunos especialistas, la nueva enfermedad cambió la actitud hacia el estornudo: de ser un acto que inspiraba un cordial ¡salud! pasó a ser un motivo de preocupación y de una que otra mirada acusadora.

Los temores de contagio de una enfermedad tienen razón de ser. Acuérdate que al estornudar expulsas aire con fuerza, a una velocidad que puede ir de 70 a 150 kilómetros por hora, cargado de gotas de saliva y secreciones nasales.

"Eso está bien demostrado: en las secreciones que se producen durante el estornudo van partículas virales. De ahí que la recomendación es cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interior del codo o preferentemente usar un pañuelo y desecharlo de inmediato".

Sin embargo, es posible reducir el **riesgo de contagio** siendo cuidadoso al estornudar. De paso evitarás miradas o comentarios despectivos, pues como se mencionó anteriormente, atrás quedaron los tiempos en que un escandaloso estornudo hasta risa causaba.

Un **otorrinolaringólogo** del hospital inglés de **Wrexham Park** escribió sobre el paciente de un psiquiatra que padecía «incontrolables episodios de estornudos» inmediatamente después de haber tenido cualquier sentimiento relacionado con la actividad sexual.

Él y su colega psiquiatra investigaron el fenómeno y encontraron que a otras personas les sucedía lo mismo. Aunque las causas no se han definido aún, en un informe publicado en el diario de la **Royal Society of Medicine**, los investigadores sugieren que los pensamientos con el sexo o los orgasmos pueden ser estímulos inconscientes al sistema nervioso, que pueden desencadenar estornudos en algunas personas.⁶

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ¿Por qué se dice «Salud» cuando alguien estornuda? Disponible en:
<http://www.sabiduriadeescalera.com/?p=2748> Consultado 2 de Julio de 2013.
2. ¿Por qué se dice «Salud» cuando alguien estornuda? Periódico Granma. Internacionales. Hilo directo. 4 de Junio de 2013: 4 Disponible en:
<http://granma.co.cu/2013/06/04/index.html> Consultado 4 de junio de 2013.
3. ¿Por que decimos «Salud» cuando alguien estornuda? Disponible en:
<http://www.erroreshistoricos.com/iyor-que/89-iyor-que-decimos-salud-cuando-alguien-estornuda.html> Consultado 2 de Julio de 2013.
4. ¿Por qué decimos ` Jesús' después de estornudar? Disponible en:
<http://forum.wordreference.com/showthread.php?t=460730&langid=24> Consultado 2 de Julio de 2013.
5. Curiosidades del estornudo <http://www.fundacionunam.org.mx/blog/salud/lo-bueno-y-lo-malo-del-estornudo.html> Consultado 2 de Julio de 2013.
6. Lo bueno y lo malo del estornudo. Disponible en:
<http://www.fundacionunam.org.mx/blog/salud/lo-bueno-y-lo-malo-del-estornudo.html> Consultado 2 de Julio de 2013.

Recibido: 4 de octubre de 2013.

Aprobado: 14 de octubre de 2013.

Dr. MSc. *Miguel Lugones Botell*. Policlínico universitario "26 de julio". La Habana, Cuba. lugones@infomed.sld.cu