

**EL RÉGIMEN DE SALUD MENTAL DE MAIMÓNIDES (1138-1204):
NUEVE SIGLOS POR DELANTE****Manuel Herrera Carranza (1) [ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-7614-6466>]**

(1) Jefe de Servicio jubilado de la Unidad de Cuidados Intensivos. Hospital Universitario Juan Ramón Jiménez. Servicio Andaluz de Salud. Huelva. España.

El autor declara que no existe conflicto de intereses.

RESUMEN

Según la Organización Mundial de Salud (OMS) la salud mental es un componente fundamental del estilo de vida saludable. Actualmente, esta noción se ha hecho universal y ha calado en la conciencia ciudadana, en la sociedad y en la agenda política de los programas de Salud Pública. En España, a consecuencia de la pandemia debida a la Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19), este asunto sanitario se ha reavivado y ha sido motivo también de debates parlamentarios. Esta idea no es nueva pues dentro de la tradición médica grecolatina, continuada por los árabes, todos los grandes autores incluyeron en sus textos capítulos acerca de normas higiénico-dietéticas generales para llevar una vida sana, género médico propio denominado “*régimen de salud*”. En Al-Andalus, el médico judío Maimónides (1138-1204) se adelantó en nueve siglos al concepto de salud mental o higiene del alma y sus trastornos, temas incluidos ahora en el campo de la psicología, la psiquiatría y la medicina psicosomática. Maimónides confeccionó un cuerpo de doctrina sobre las afecciones psíquicas y sistematizó un manejo completo de las mismas desde una visión integral del paciente como persona, basado en cuatro medidas preventivas y terapéuticas para alcanzar el equilibrio psíquico: a) un régimen general de salud; b) reeducación mental y emocional; c) medidas para disminuir la ansiedad; y d) medicación específica antidepressiva. Estas recomendaciones son las más originales hechas hasta entonces. Incluso muchas de ellas siguen vigentes actualmente por su modernidad. En este contexto histórico Maimónides constituye un puente científico entre el Medievo y nuestra era.

Palabras clave: Salud mental, Salud pública, Higiene mental, Estilo de vida saludable, Medicina psicosomática, Medicina judía, Medicación antidepressiva.

ABSTRACT**The Maimonides mental health regime (1138-1204): nine centuries ahead**

According to the World Health Organization (WHO), mental health is a fundamental component of a healthy lifestyle. Currently this notion has become universal and has permeated the public consciousness, society and the political agenda of public health programs. In Spain, as a result of the pandemic due to the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), this health issue has been revived and has also been the subject of parliamentary debates. This idea is not new because within the Greco-Roman medical tradition continued by the Arabs, all the great authors included in their texts chapters on general hygienic-dietary norms to lead a healthy life, their own medical genre called “*health regimen*”. In Al-Andalus, the Jewish doctor Maimonides (1138-1204) was nine centuries ahead of the concept of mental health or hygiene of the soul and its disorders, topics now included in the field of psychology, psychiatry and psychosomatic medicine. Maimonides drew up a body of doctrine on mental disorders and systematized a complete management of them from a comprehensive view of the patient as a person, based on four preventive and therapeutic measures to achieve mental balance: a) a general health regime; b) mental and emotional re-education; c) measures to reduce anxiety; and d) specific antidepressant medication. These recommendations are the most original made up to then, even many of them are still valid today due to their modernity. In this historical context, Maimonides constitutes a scientific bridge between the Middle Ages and our era.

Key words: Mental health, Public health, Mental hygiene, Healthy lifestyle, Psychosomatic medicine, Jewish physician, Antidepressant medication.

INTRODUCCIÓN

Hasta los años setenta del siglo pasado, generalmente el enfoque tradicional para mejorar la salud se centró en el avance de la ciencia y en la práctica de la medicina como principales herramientas. En 1974, Marc Lalonde, ministro de Sanidad canadiense, publicó el informe *A New Perspective on the Health of Canadians*⁽¹⁾, considerado ampliamente como el primer documento emitido por un gobierno que reconoce la necesidad de otras estrategias, más allá de los métodos biomédicos, para mejorar la salud de una población. Esta declaración introdujo el concepto de “*campo de la salud*” en el cual se considera que la salud es el resultado de cuatro elementos principales: biología humana, sistemas de atención médica, medio ambiente y estilo de vida. Una de sus principales innovaciones fue que la promoción de la salud no es solo responsabilidad del sector sanitario, sino que depende del propio cuidado del individuo orientado hacia el bienestar. Las investigaciones epidemiológicas han puesto de manifiesto que, efectivamente, el estilo de vida de las personas, es decir, el conjunto de conductas usuales que configuran su modo de vivir, es uno de los factores determinantes de la salud de la población de los países desarrollados. Pero, según declara la Organización Mundial de Salud (OMS), no existe salud general sin salud mental, la cual es definida por dicha institución⁽²⁾ “*como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y satisfactoria y es capaz de hacer una contribución a su comunidad*”. De hecho, esta noción se ha hecho universal y desde hace años ha calado en la conciencia ciudadana individual y social, siendo materia de debate político sobre cómo implementarla dentro de la agenda de Salud Pública. En España, la pandemia debida a la Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19, del acrónimo inglés *Coronavirus Disease 2019*), ha reavivado este asunto sanitario y se polemiza

en foros científicos, en medios de comunicación y en sede parlamentaria sobre los mejores planes para combatir los problemas de salud mental, cada vez más frecuentes y graves.

No obstante, esta idea no es actual, ni siquiera nueva, pues arranca de la Antigüedad clásica. Dentro de la tradición médica grecolatina, continuada por los árabes, todos los grandes autores incluyeron en sus textos capítulos acerca de normas higiénico-dietéticas para mejorar y alargar la vida, lo que creó un género médico propio denominado “*régimen de salud*”. Aunque en la medicina actual las descripciones clínicas, las concepciones etiológicas, los medios técnicos diagnósticos o los métodos terapéuticos son muy diferentes, hubo un médico judío sefardí, Maimónides (1138-1204), que se adelantó en nueve siglos al concepto de salud mental y sus trastornos, temas incluidos ahora en el campo profesional de la psicología, la psiquiatría y la medicina psicosomática⁽³⁾. El objetivo del presente trabajo fue destacar que sus recomendaciones específicas para llevar una vida psíquica sana resultaron las más originales y avanzadas hasta entonces. En este contexto Maimónides constituye un puente científico entre el Medievo y nuestra era, cuya lectura puede ser provechosa, además de amena, aún hoy día.

MAIMÓNIDES

Maimónides nació en Córdoba (España) el 28 de marzo de 1138 en territorio de Al-Andalus. Filósofo, teólogo, jurista y médico, también físico y astrónomo, Rabí Mosé ben Maimón, llamado en sigla RaMBaM por los hebreos, Abu Imram ibn Maimun por los árabes y Maimónides por los latinos, es considerado unánimemente la figura más prominente del judaísmo medieval y una de las mayores de todos los tiempos. Huérfano de madre desde su nacimiento, su padre Maimon ben Yossef Ha Dayan (1110-1170), un juez rabínico perteneciente a una ilustre estirpe jurídica, se encargó de su

educación. Con él comenzó su formación en la ley hebrea y en la interpretación de la Torá y el Talmud, ocupación a la que se dedicó en exclusiva durante su infancia y juventud. Se consideraba discípulo del notable talmudista Rabí Yosef ha-Leví ben Migas (1077-1141), maestro del centro de estudios judaicos de Lucena (Córdoba), y de otras grandes figuras judías de Al-Andalus: Rabí Yisshaq Alfasi (1013-1103) y los distinguidos Yehuda ha Leví (1070-1141) y Abraham ibn Ezra (1092-1167). También en su texto filosófico cumbre, *La guía de perplejos*, habla de su contacto y de su aprendizaje con algunos eruditos musulmanes⁽⁴⁾:

“Surgieron en Al-Andalus varones muy versados en las matemáticas [...] Yābir b. Aflah de Sevilla, con cuyo hijo me relacioné, compuso un libro famoso sobre el tema de Venus y Mercurio por encima del Sol; y posteriormente, el eximio filósofo Abū Bakr b. al-Sāig, de uno de cuyos discípulos recibí lecciones, examinó la cuestión y formuló algunos argumentos”.

DOS CULTURAS Y DOS SABERES

La extraordinaria importancia de Maimónides se debe a esta conjunción de caminos educativos. A la profunda formación filosófico-teológica unía un vasto conocimiento de la mayor parte de las ciencias que componían el bagaje instructivo de su época -especialmente medicina- y, como judío en territorio islámico, a la tradicional cultura hebrea añadía el dominio del árabe, lengua empleada para todos sus escritos médicos y filosóficos⁽⁵⁾.

Falleció el día 13 de diciembre de 1204 en Fustat, el antiguo El Cairo (Egipto), cuando todavía no tenía los 70 años. Cumpliendo el deseo de su padre, su hijo Abraham trasladó su cadáver a Tierra Santa, a Tiberíades (Israel), donde fue sepultado a orillas del mar de Galilea. Su tumba, convertida en centro de peregrinación para los devotos, tiene grabado el siguiente epitafio⁽⁶⁾:

“De Moisés a Moisés no hubo nadie como Moisés.

Aquí yacen los restos del Águila Grande que lleva por collar, junto con la Torá, la sabiduría, la inteligencia y la dignidad, y que trajo Remedio a los reyes de carne y sangre, autor de Yad ha-hazaqá (Mano fuerte).

Nuestro maestro Moshé ben Maimón, nacido el 14 del mes de Nisán del 4895, muerto el 20 del mes de Tebet del 4965, en El Cairo (Egipto), y enterrado en la ciudad de Tiberias”.

Esta inscripción es toda una declaración de amor, admiración y respeto al personaje como guía del pueblo hebreo (“Moisés”), rabino (“Águila Grande” de la sinagoga), reformador de la ley y ética judía en su obra *Mishná Torá* (“Mano fuerte”) y médico excepcional (“Remedio”). Para sus contemporáneos era un príncipe (*nagid*), el más sabio entre los rabinos, y para sus sucesores una suerte de semidiós⁽⁷⁾.

Maimónides fue médico por accidente, más bien por una desgracia que afectó a su hermano. Su primera vocación fue la de rabino, pues casi no podía ser otra debido a su linaje. Creció en su Córdoba natal, ciudad almorávide desde hacía casi cincuenta años (1091), en un ambiente de relativo sosiego, religiosidad y estudio. Desde la época de otro insigne judío, el jienense Hasday ibn Shaprut (915-975), Córdoba constituía, por el cultivo sobresaliente del derecho, las artes, las letras y las ciencias, un centro muy importante para la aljama judía andalusí. Pero cuando en 1148 los fundamentalistas almohades entraron en la ciudad de Córdoba, el panorama vital de los judíos cambió para empeorar. Esta dinastía bereber norteafricana, que se consideraba defensora de la pureza de la religión islámica, rápidamente desencadenó una feroz persecución contra las minoritarias comunidades israelitas y cristianas de Córdoba, tal como lo habían hecho antes en su territorio de origen,

Marruecos. Los alfaquíes impusieron una cruel regla: conversión al Islam, martirio heroico o el exilio si tenías la oportunidad de huir. Ante este desolador panorama la familia de Maimónides huyó de Córdoba y se estableció en Almería, solo hasta que los almohades la conquistaron en 1157. A partir de ese año, el clan familiar erra por diversos lugares de Al-Andalus en un intento de quedarse en su patria, quizás en la judería de Lucena o Granada. No obstante, cuando la situación religiosa se hace ya insostenible, Maimónides abandona la Península Ibérica, cruza el Estrecho de Gibraltar y recorre el norte de África y el Próximo Oriente: Fez en Marruecos (1158), San Juan de Acre en Palestina (1165) bajo el dominio cruzado entonces, Jerusalén por breve tiempo y, por último, Fustat o el viejo El Cairo en Egipto (1166), donde fija definitivamente su residencia hasta su muerte⁽⁸⁾.

A los pocos meses de instalados en El Cairo fallece su padre, la primera desdicha. Las numerosas cartas de pésame que recibió de sus amigos de Al-Andalus y el Magreb muestran que su notoriedad era ya grande. Empero, los males no llegan nunca solos y en un naufragio en el Océano Índico, ocurrido quizás en 1171, murió su querido hermano menor David, el que se encargaba del sustento económico de todos al frente del comercio de perlas preciosas⁽⁹⁾. Esta muerte, amén de poner en vilo la hacienda familiar, le costó una gran depresión, tal como el mismo confiesa⁽¹⁰⁾:

“También me ocurrieron sucesos lamentables y conocidos en Egipto: enfermedades y la pérdida del dinero y de la solvencia me castigaron para mi desgracia. Pero el mayor mal que me ha sobrevenido últimamente, el peor de todos los que me han pasado a lo largo de mi vida hasta hoy, es el fallecimiento del justo, de bendita memoria, que se ahogó en el Océano Índico; gracias a él habíamos conseguido dinero para mí, para él y para otros [...]. Él creció

en mis rodillas, era un hermano y un discípulo. Comerció en el mercado mientras yo vivía tranquilamente, estudiaba el Talmud, la Torah y la gramática de la lengua. [...] Mi única alegría era verle. Toda mi alegría ha desaparecido. Siempre que veo su letra o alguno de sus libros, me da un vuelco el corazón y el dolor despierta de nuevo en mí”.

Maimónides hubo de tomar entonces las riendas de su familia, integrada por sus hermanas, la viuda y la hija de su hermano. Después de sopesar la situación y pasar revista a sus conocimientos decide ejercer de médico, ya que era el único medio rápido de mantener a los seres queridos que quedaban a su cargo. Al igual que una herida cuando no presenta las condiciones idóneas para suturarla y hay que dejarla abierta para que cicatrice por segunda intención, de modo similar Maimónides abrazó la medicina: por la herida abierta que le dejó la muerte prematura de su hermano, por quien sentía verdadera devoción. Por consiguiente, al principio Maimónides ejerció la medicina sin mucho apego, solo por la necesidad de supervivencia, aunque hombre de profunda fe pronto le encontró un sentido sacro a su nueva profesión⁽¹¹⁾:

“El arte de curar aporta grandísimos servicios para adquirir virtudes y para el conocimiento de Dios, así como para alcanzar dicha verdadera; por ello el estudio de la medicina es uno de los medios formidables de adorar a Dios”.

Y lo hizo tan bien que pronto fue nombrado médico de la corte del sultán Saladino (1137-1193), el fundador de la dinastía de los ayyubíes (1169), sustituta de los fatimíes. El caso es que cuando Maimónides llega a Egipto, donde escribió la totalidad de sus escritos médicos, ya era un prominente y afamado rabino, jurista, teólogo y lingüista judío ¿Mas qué sabía de medicina? La conocía a fondo aunque no la practicaba. La razón es que a medida que las conquistas musulmanas avanzaban, las comunidades

judías se afianzaban en el mundo árabe y crearon sus academias, donde la ciencia y la medicina formaban parte del programa de instrucción de los jóvenes alumnos, con independencia de su posterior dedicación⁽¹²⁾. Por lo tanto, Maimónides estudiaba los textos médicos árabes, orientales, andalusíes y grecolatinos clásicos -que después influirían tanto en su pensamiento y en toda su obra-, al mismo tiempo que las disciplinas metafísicas y religiosas, su natural inclinación. Eso explica por qué en sus libros de medicina se encuentran a menudo ideas de contenido moral y en sus obras teológicas-filosóficas existan desperdigados numerosos conocimientos médicos. Es en esa mezcla donde reside su originalidad, en la que Maimónides no compartimenta su saber⁽¹³⁾.

Gran observador, la práctica clínica la aprendería probablemente durante su residencia en Fez al lado de médicos ya instruidos⁽¹⁴⁾: *“Todas estas cosas las recibimos de los ancianos de occidente (Marruecos) y algunas aparecen en libros que no son conocidos por toda la gente y nosotros lo mencionamos, porque es nuestra intención extender su utilidad a todos los hombres hasta donde sea posible”*, dice en el *Libro del asma*. También en la parte final de esta obra, cuando trata del fallecimiento del príncipe almorávide Alí ibn Yusuf, ocurrido en 1142 a causa de una terapia inadecuada para su padecimiento respiratorio, confiesa haber mantenido conversaciones sobre el caso con Abu Yusuf y con Abu Bakr Muhammad ibn Zuhr, hijos, el primero del médico y poeta judío Ibn Al Muallin, y el segundo del ilustre Avenzoar (1094-1162), ambos médicos que intervinieron en el desventurado caso que relata⁽¹⁵⁾.

SALUD Y ENFERMEDAD

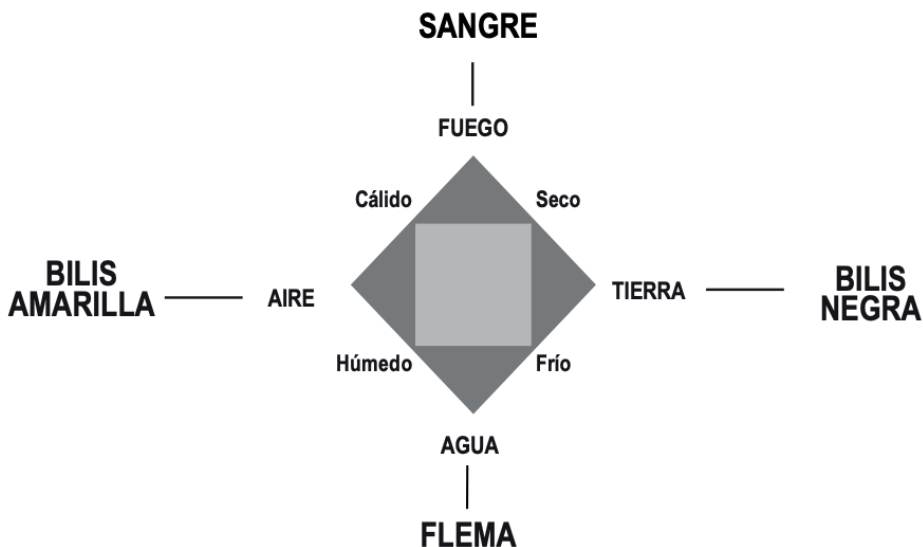
¿Qué entendía un médico medieval por salud? Maimónides estaba plenamente integrado en la medicina greco-árabe, cuyo marco teórico general estaba construido sobre el legado griego

de Hipócrates (460-370) y, especialmente, de Galeno (130-216). Los árabes la dotaron de peculiaridades propias, de una elaborada estructura y terminología técnica, el llamado *galenismo arabizado*. Este saber fue un sistema complejo generado en un lento proceso doctrinal que se extendió durante centurias, desde el siglo III hasta el siglo XVII, cuando el descubrimiento de la circulación de la sangre por William Harvey (1578-1657) provocó el derrumbamiento de la teoría humoral de los organismos vivos, su pilar fundamental⁽¹⁶⁾.

Los cuatro humores, constituidos por la sangre, la flema, la bilis amarilla y la bilis negra, provenían de los cuatro elementos cósmicos: el aire, la tierra, el agua y el fuego. Cada uno estaba dotado de cualidades naturales, también en número de cuatro: lo frío, lo seco, lo húmedo y lo cálido, las cuales asimismo las poseían todas las partes del cuerpo y los medicamentos (figura 1). Igualmente, los humores conformaban la complexión o temperamento del individuo, que se clasificaban consecuentemente en sanguíneo, flemático, colérico y melancólico. El corazón se erigía en el órgano principal porque además de vehicular la sangre nutricia, generaba y distribuía el calor innato a todo el cuerpo. Este calor natural actuaría como agente inductor y receptor de todos los procesos orgánicos, por lo cual era considerado el motor de las transformaciones sustanciales (el metabolismo o digestiones) que constituyen el proceso vital de los animales superiores, la esencia de la fuerza animal y de la fuerza espiritual⁽¹⁷⁾.

La salud era explicada como equilibrio humoral, resultado de la mezcla de humores armoniosa y proporcionada, sin excesos ni defectos, propia de cada individuo. La enfermedad, por el contrario, era consecuencia de la mezcla inadecuada de los humores, es decir, del desequilibrio humoral y de una serie de alteraciones fisiopatológicas derivadas (corrupción, inflamación, crisis). Esta noción es el principio

Figura 1
La composición básica del cuerpo humano en la medicina greco-árabe:
humores, elementos y cualidades.



normativo principal, pues el arte de la medicina consiste en mantener los humores en equilibrio como expresión de salud, bien con medidas previas para conservarlo o con terapias para restaurarlo cuando se pierde o perturba.

Los hombres del siglo XXI son conscientes de que pueden sufrir enfermedades del alma. Así lo recoge este testimonio reciente de un paciente anónimo⁽¹⁸⁾:

“Mi paso por este centro hospitalario ha sido el paso de un enfermo, de un enfermo con una dura dolencia que le afectaba a una parte importante de su cuerpo y que va a condicionar posiblemente su vida futura... si es que la hubiera. Y la concienciación de que esto es así afecta inevitablemente a otra parte de mí ser: la conciencia, el alma. Y ésta, mi alma, también iba herida”.

Casi novecientos años atrás, en el siglo XII, esto ya lo sabía Maimónides cuando le dice a un paciente que sufría de asma bronquial⁽¹⁹⁾:

“Has de saber que la medicina es una ciencia muy necesaria para el hombre, en cualquier tiempo o lugar, no solo en el momento de la enfermedad sino también en tiempo de salud, hasta el punto de que yo diría que no es conveniente apartarse de la medicina nunca. Esto si se trata de un buen médico, que alcanzó el grado en el que un hombre puede poner su cuerpo y su alma en sus manos para que lo trate según su régimen. Así sucede en cualquier tiempo y lugar. [...] He hecho mención a esto, aunque no estaba en mi plan del tratado, por mi deseo de que se prolongue para vos el éxito verdadero y se os evite el fracaso verdadero, pues padecéis una tristeza y una aflicción grande y sin tenerlos en cuenta no se completa, como es

conveniente, el tratado de salud ni la curación de esta enfermedad”.

¿Qué son las enfermedades del alma para Maimónides, responsabilidad también del médico? Maimónides fue autor de una extensa obra de medicina (tabla 1) en la que se conjugan el conocimiento de las autoridades médicas griegas y musulmanas con un trasfondo filosófico. El arte clínico debía sustentarse en el estudio, el razonamiento, la prudencia y la experiencia, virtudes todas ellas imprescindibles para la práctica médica.

Tabla 1
Obra médica de Maimónides.

1.	<i>Extractos de los libros de Galeno.</i>
2.	<i>Los aforismos médicos.</i>
3.	<i>Comentarios a los aforismos de Hipócrates.</i>
4.	<i>Tratado sobre la curación de las hemorroides.</i>
5.	<i>Tratado sobre el coito.</i>
6.	<i>Libro del asma.</i>
7.	<i>Tratado sobre los venenos y sus antídotos.</i>
8.	<i>El régimen de salud.</i>
9.	<i>Tratado sobre las causas y los síntomas.</i>
10.	<i>Comentarios sobre el nombre de las drogas.</i>

Muchos de estos textos son respuestas a consultas de pacientes reales, recetas dirigidas a una persona concreta, pues en la Edad Media era una práctica común que un magnate, un aristócrata, un cargo relevante, un poderoso, etc., encargara a su médico un manual sobre la dolencia que le aquejaba. Así ocurre en el *Libro del asma* (1190)⁽²⁰⁾, primera monografía en la historia de la medicina sobre dicho padecimiento, escrito por encargo de un noble que padecía dicha afección, y *El régimen de salud* (1198)⁽²¹⁾, dedicado al sultán Al-Afdal (el hijo de Saladino), que padecía indigestión, estreñimiento y depresión. En estos dos tratados es donde se abordan los asuntos referentes a la salud con más amplitud y detalle, amén de muchas alusiones al tema repartidas en sus libros filosóficos y religiosos. Pese a ser disposiciones privativas, Maimónides pronto se da cuenta de que muchos de esos consejos higiénico-dietéticos son igualmente valederos para los sanos, esto es, sirven para todos los individuos. Por eso, en esos manuales no se limita a prescribir un tratamiento para un enfermo particular sino que aprovecha la enfermedad específica (asma, depresión, estreñimiento, etc.) para hacer una propuesta global de cómo llevar una buena vida física y anímica, valiosa para todos. Es una medicina personalizada⁽²²⁾ en la que cada paciente es un caso único, sí, pero compatible con una visión holística o de conjunto del ser humano. El método de revisar los conocimientos disponibles sobre una enfermedad a partir de la que padece un paciente es lo que ahora se denomina “estudio o análisis de caso”.

Además, Maimónides tiene una concepción de la salud propia, ya que su pensamiento médico de origen helénico y árabe se nutre asimismo de fuentes talmúdicas y, al igual que al quehacer médico, también le encuentra una vertiente sagrada al mantenimiento de la salud⁽²³⁾. La higiene de vida se eleva entonces al rango de

norma religiosa. Por consiguiente, hay una obligación de estar sano de índole creencial porque Maimónides contempla la salud como un mandamiento divino⁽²⁴⁾:

“Quien se ajusta a las reglas de la medicina pero solo cuida la salud de su cuerpo no procede bien. Al mismo tiempo debe preocuparse de que su cuerpo esté fuerte para que su alma pueda conocer a Dios y el mismo pueda perfeccionarse intelectualmente. Pon tu corazón en tener un cuerpo sano para que de esta manera tu alma se eleve para conocer al Señor”.

En el párrafo anterior se nombra el alma, y ¿qué es el alma para Maimónides? En la tradición de Aristóteles (384-322) el alma es *“causa y principio del cuerpo viviente”*, responsable del conjunto de funciones vitales o facultades, agrupadas en vegetativas o naturales (nutrición y generación), sensitivas o animales (vida de relación) y racionales o psíquicas (intelecto e imaginación)⁽²⁵⁾. En la época de Maimónides el término alma podía tener múltiples significados^(13,24): *“alma animal”* o propiedad fisiológica que determina funciones esenciales para la vida humana (por ejemplo, el principio del calor innato); *“alma racional”* que define al hombre desde la filosofía; alma en sentido estrictamente *“religioso”* cuando se alude a la inmortalidad, o *“ético”* como voluntad humana de hacer el bien. En la obra médica de Maimónides el concepto de alma es integrador porque no es una entidad material pero tampoco una sustancia independiente del cuerpo ni ajena a sus funciones naturales. Aunque el alma tiene una dimensión espiritual no quiere decir que sea una esencia pura separada o desconectada del cuerpo, sino que interacciona con él. Es, por tanto, al mismo tiempo una entidad material y una entidad espiritual cuyas facultades y movimientos tienen consecuencias en el comportamiento humano y la salud. No es algo meramente especulativo o metafísico sino enraizado fisiológicamente en la facultad psicológica. En los *Aforismos*

Médicos Maimónides comprende esa relación entre el estado físico y mental del paciente⁽²⁶⁾:

“La ansiedad representa dolor del alma. El pensamiento y la meditación son los ejercicios del alma. Todas las actividades del alma (emociones) producen secreción de líquidos biliares. El aquietamiento del alma produce líquidos fríos y blandos. No es suficiente que se produzcan líquidos fríos a partir de la actividad física sino que uno debe combinar esta con la actividad mental. Prueba de ello es la excitación de la ira, la recuperación de la apariencia facial normal y el flujo de líquidos a las partes internas del cuerpo”.

Asimismo, en el *Régimen de salud* establece con claridad la conexión entre las manifestaciones de las afecciones psíquicas y los cambios fisiológicos observados en el enfermo⁽²⁷⁾:

“Es sabido por mi señor que las afecciones psíquicas alteran mucho al cuerpo y las alteraciones son claras, visibles y manifiestas para todos. Verás un hombre de inteligencia clara, su voz fuerte y agradable y el rostro iluminado. Cuando, repentinamente, le sobreviene una gran desesperación, su rostro se demuda, pierde su brillo, se pierde la luminosidad de su cara, se encoge, su voz se vuelve baja y fina. Si desea elevar su voz con toda su fuerza no podrá, su fuerza se debilitará. A veces temblará por la magnitud de la debilidad, el pulso de sus venas disminuirá y se debilitará, cambiarán sus ojos, las pestañas le resultarán pesadas, se enfriará la superficie de su cuerpo y perderá el apetito. La causa de todos estos síntomas son la profundización y penetración del calor innato y de la sangre al interior del cuerpo. [...] De esta forma se reconoce al miedoso, al ansioso, el seguro, el triunfador; sus movimientos revelan sus pensamientos”.

Los síntomas de una afección psíquica se reconocen en alteraciones físicas y sus efectos

originan un deterioro del cuerpo. En Maimónides, el bienestar físico de una persona es dependiente del bienestar psíquico y viceversa, es decir, introduce en pleno Medievo la idea de salud mental, salud psíquica o higiene del alma como elemento inherente a la salud general. Y, así, el apartado doce del capítulo tres del *Régimen de salud* lo titula explícitamente *El régimen de salud psíquica*. Esta idea la lleva al terreno de la cabecera del enfermo con un nítido enfoque de medicina psicosomática al establecer la relación entre los estados psicológicos del paciente y los desarreglos físicos, es decir, la influencia de la mente, del alma, en la etiología y semiología de las enfermedades⁽²⁸⁾. En último término, la medicina psicosomática se distingue por tener en cuenta los factores biológicos, psicológicos y sociales del paciente en el diagnóstico, la terapia y la prevención de toda enfermedad. Y es precisamente el tratamiento del alma lo que se considera como lo más singular y valioso de la obra médica de Maimónides.

Maimónides no solo describe la respuesta corporal a las emociones sino que considera al elemento psicosomático en dos direcciones posibles: el efecto del alma sobre el cuerpo y la del cuerpo sobre el alma. Explica el concepto psíquico de salud como movimientos del alma sujetos a fluctuaciones en la mayoría de las personas⁽²⁹⁾. Por tanto, si la medicina es una disciplina orientada hacia y para el hombre debe ocuparse tanto los males del cuerpo como los del alma, pero siempre con primacía de la medicina preventiva sobre la curativa y la rehabilitadora⁽³⁰⁾:

“El arte de la medicina reúne tres tratamientos de salud: el primero y principal es el tratamiento del sano, es decir, el tratamiento de la salud para que no se pierda; el segundo es el tratamiento de los enfermos, es decir, pensar y realizar un plan para recobrar la salud, y esto es conocido como el arte de la medicina; el tercero es el tratamiento que Galeno llamó vivificar,

y es el tratamiento para el que no está completamente sano pero tampoco enfermo, como el del convaleciente y el de los ancianos”.

Maimónides entendía que existía una sola medicina para el cuerpo y el alma. Nuestro autor considera al hombre como un todo integrado en el cosmos y en armonía con la naturaleza con la que tiene que convivir sin violentarla, porque la preservación y el cuidado de los recursos naturales es un mandato del Talmud. El alma del hombre está también en conexión directa con el medio ambiente y viceversa, de tal manera que un hábitat insalubre puede alterar no solo el estado físico sino también el equilibrio psíquico, al igual que lo hacen las emociones negativas. Por consiguiente, en Maimónides la salud tiene una triple dimensión: fisiológica, psicológica y ecológica, ya que es el fruto de la confluencia de tres equilibrios: el humoral, el anímico y el cósmico (figura 2).

Todas las circunstancias de una persona y su entorno ambiental eran consideradas en el régimen de salud porque proporcionaban remedios para mantenerse sano y curar la enfermedad. Eran reglas de vida que se pueden calificar de verdaderos textos de medicina preventiva. Incluían qué comer correctamente; cómo elegir los mejores lugares para vivir; normas pormenorizadas para hacer ejercicio, bañarse y lavarse; pautas de sueño y vigilia; la eliminación de sustancias inútiles del cuerpo; y la regulación de las relaciones sexuales. Las recomendaciones de Maimónides del régimen de salud general, muchas de las cuales son aún perfectamente asumibles⁽³¹⁾, se exponen de manera resumida en la tabla 2.

HIGIENE Y MEDICINA DEL ALMA

Pero la aportación más interesante de este régimen de salud es, sin duda, la dedicada a la conservación y recuperación de la salud mental. La idea más atractiva que Maimónides

Figura 2
Concepto de salud de Maimónides. La salud tiene una triple dimensión: fisiológica, psicológica y ecológica, ya que es el fruto de la confluencia de tres equilibrios: el humoral, el anímico y el cósmico.

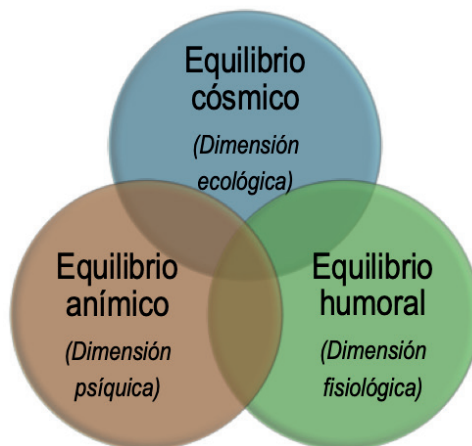


Tabla 2
Resumen del régimen general de salud de Maimónides.

1.	Hacer una sola comida fuerte al día.
2.	Comer sin saciarse, quedarse siempre con un poco de hambre.
3.	Comer preferentemente de un solo plato en cada comida.
4.	Esperar a tener hambre para comer.
5.	Evitar los alimentos excesivamente grasos o pesados. Tomar primero los alimentos más ligeros.
6.	Disminuir la cantidad de alimentos en verano.
7.	Alimentos saludables: pan de trigo, carnes magras, huevos, lácteos y derivados, frutos secos, miel.
8.	Alimentos restringidos: frutas frescas, verduras y legumbres (excepto las laxantes), pescados de río, grasas, salazones, vino, sal en exceso.
9.	Reposar después de comer, pero no dormir.
10.	Evitar el aire contaminado.
11.	Hacer con constancia un mínimo diario de ejercicio físico.
12.	Tomar baños con regularidad, rehuir el agua fría.
13.	Masajes suaves al inicio del día o antes de dormir.
14.	Procurar tener un hábito intestinal regular, heces blandas.
15.	Practicar el sexo con mesura y contención.

transmite en este apartado es que las afecciones psíquicas alteran mucho el estado físico, como les ocurría al visir al-Afdal y al joven aristócrata asmático⁽³²⁾:

“Las afecciones anímicas se manifiestan de forma clara; quiero decir que podemos observar el dolor del alma, la dificultad de la respiración, la debilidad de las funciones anímicas, vital y natural hasta el punto de que se pierde el apetito a causa del dolor, del miedo, la tristeza y la angustia. Pues si desea el hombre levantar su voz no podrá, y su respiración se volverá entrecortada por la debilidad de los órganos respiratorios”.

En este párrafo describe síntomas típicos de la depresión en línea con la definición de “bloqueo de los procesos vitales que satisfacen las necesidades instintivas”⁽³³⁾. Maimónides vislumbra con mucha anticipación la influencia psicosomática en el desencadenamiento de la enfermedad y considera que eso es lo primero que el médico debe intentar corregir antes de iniciar otra clase de tratamiento⁽³⁴⁾:

“Por eso ordenan los médicos que se vigilen los movimientos psíquicos y se observen siempre y se preparen para equilibrarlos, tanto en tiempos de salud como de enfermedad y que no le preceda ningún otro tratamiento. El médico piensa que el corazón del enfermo se estrecha mientras que el alma del sano se expande. Por eso aleja del enfermo las sensaciones psíquicas, la opresión del espíritu, pues de este modo se prolonga la salud del sano y es lo que debe preceder a la curación del enfermo, especialmente si su enfermedad afecta a las facultades del alma. [...] Es el caso del que se ve afectado por una obsesión o por el deseo de huir de la sociedad, no siendo juicioso huir de ella, o el que se aleja de aquello a lo que antes se aproximaba como los placeres. El médico no hará nada antes de corregir estos asuntos del alma, borrando sus sensaciones”.

Sin embargo, también es consciente de que al tratarse de propuestas de cambio substancial tanto de la forma de vivir como de afrontar los problemas cotidianos, las nuevas exhortaciones no se pueden imponer con rudeza, sino dar tiempo para que la naturaleza del paciente se adapte a las modificaciones⁽³⁵⁾:

“Los hábitos son un tema importante en la conservación de la salud. No es conveniente que uno cambie sus hábitos de salud de una vez, ni en la alimentación, ni en la bebida, ni en el coito, ni en el baño, ni en el ejercicio sino que debe seguir con los hábitos en estas cosas. Incluso si estas cosas habituales se desvían del método de la medicina no las abandonará, sino que las alterará gradualmente y durante un periodo de tiempo largo para que no le perjudique el cambio”.

Por tanto, propone que es conveniente cuidarse de mantener el hábito de cada uno, incluso si es malo. No debe reformarse bruscamente, sino cuando la naturaleza supere el cambio y se habitúe, de manera que se sustraiga de él sin que sienta las alteraciones durante el tiempo que dure la transformación. Ocho siglos más tarde se confirmaría que los cambios de conducta, sean espontáneos o inducidos, pasan por diversas etapas más o menos estandarizadas, y que las intervenciones necesarias para promover rectificaciones en el estilo de vida de las personas requieren un método particular y progresividad⁽³⁶⁾.

Una vez llegado a este punto, ¿cuál es el régimen que debe seguir el paciente para mantener su salud mental o restituirla, aparte del régimen de salud general? Y es en esta cuestión donde Maimónides da un salto de gigante tanto en el enfoque preventivo como terapéutico. La idea central es que la medicina sola no es suficiente, no bastan una dieta o medicamentos que restauren el balance humoral como recomendaba Galeno, hay que adoptar medidas

específicas. Estas se pueden categorizar en tres: las dirigidas a reeducar el alma, las destinadas a disminuir la ansiedad y los medicamentos psicótopos.

1) Reeducar el alma. Propone un plan de reeducación mental y emocional, cuyo objetivo es que el *“alma se fortalezca, aprenda y conozca la verdad auténtica y lo vano y disminuya así sus afecciones y el mal esté ausente de su pensamiento”*⁽³⁷⁾. Las lecturas filosóficas y éticas seleccionadas pueden dar una perspectiva diferente de los asuntos habituales, ayudan a discernir lo esencial de lo superfluo, a tener una mejor percepción de cuáles son los fines auténticos de la vida, los que merecen la pena y los que menos y, en consecuencia, contribuir a la estabilidad y firmeza psicológica:

EL LIBRO DEL ASMA⁽³⁸⁾. *“La curación y la prevención de estos dos tipos de afecciones anímicas no se basa solo en la alimentación y en las medicinas, ni es asunto del médico que se ocupa del arte de los medicamentos, sino que la curación de estas cosas se basa en la ciencia de otras artes. Me refiero a los estudios filosóficos o a los comentarios de los sabios o a los principios morales y admonitorios de las leyes. [...] Con los principios morales y las admoniciones legales, el mundo y lo que hay en él se relativiza a sus ojos y también lo que se considera éxito o fracaso; pues ni uno ni otro existen realmente”*.

EL RÉGIMEN DE SALUD⁽³⁹⁾. *“El médico, por ser médico, no investigará ni enjuiciará la obra de su ciencia para expulsar estas sensaciones. Estos temas pueden obtenerse de la filosofía y de la ética. [...] Los que estudian y adquieren la virtud de la filosofía y las cualidades de la Ley consiguen valentía para sus almas. [...] Cuanta más virtud adquiere el hombre, menos afectado se sentirá por estas dos cuestiones: lo bueno y lo malo. [...] El hombre consigue esta disposición del alma por el examen de la*

verdad de las cosas y el conocimiento de la naturaleza de la realidad. [...] La observación será muy buena, disminuirá los pensamientos negativos, las tristezas y las penas. Todo acabará cuando enfrente esta observación”.

No reporta ningún beneficio, continúa, preocuparse en demasía tanto por asuntos pasados como por cosas que pueden suceder con el tiempo. El análisis racional de las ideaciones y sensaciones dañinas para el alma, la *“observación inteligente”*, es el mejor método para eliminarlas⁽⁴⁰⁾:

“Con una observación inteligente se sabe que pensar en lo que ya pasó no ayuda nada. [...] Ciertamente, el pensamiento que oprime el alma sobre aquello que sobrevendrá en un futuro conviene también ponerlo en observación: todo lo que tema el hombre que le suceda entra en el juego de la posibilidad: es posible que suceda y es posible que no”.

Para Maimónides, en consecuencia, la terapéutica de esta clase de dolencias rebasa lo estrictamente médico, idea muy poderosa y original en el Medievo. Una buena formación del individuo le procura equilibrio racional, espiritual y una conducta más positiva.

2) Disminuir la ansiedad. El siguiente paso es la instauración de medidas para reducir la tensión anímica y el desasosiego persistente⁽⁴¹⁾:

“No se olvidará reforzar la facultad natural con el alimento y también la facultad psíquica con buenos olores, con perfumes calientes como el musgo, el líquido de ámbar, hojas de basilico, que es albahaca, ligna aloe para enfermedades frías; y drogas como las rosas, el nenúfar, el mirto y las violetas para las enfermedades calientes, con fiebre. También fortalecerá la facultad vital con instrumentos de música, narrando a los enfermos relatos alegres que ensanchen su alma y su corazón,

contándole novedades que agiten su conocimiento y les hagan reír; reuniéndoles con gente que les diviertan. Todo esto se hará con el enfermo cuando esté el médico ausente”.

Se trata de crear entornos amables que influyan positivamente en los sentidos del paciente y ayuden asimismo a fortalecer las facultades psíquicas del convaleciente. De este modo puede aprender a controlar las emociones malsanas a través de la relajación y la distracción a modo de psicoterapia, sin requerir la actuación del médico.

3) Medicación antidepresiva. Cuando la enfermedad psíquica se apodera de la persona y la depresión invade el intelecto y el ánimo, como en el caso de Al-Afdal, hay que añadir medicamentos que actúan en la esfera psíquica (psicótropos). Desde los tiempos de Galeno lo único que los médicos aconsejaban en estos casos era la ingesta de vino en cantidades moderadas y, aunque Maimónides era bastante tolerante con el alcohol cuando se toma con prudencia, como medicación no le convence⁽⁴²⁾. Por eso elabora un jarabe *“que filtra de ella [la sangre] los vapores del humor negro, ensancha el alma, la alegría, evita los pensamientos negativos y el resto de los sufrimientos”* y, a continuación, expone su fórmula de un psicofármaco antidepresivo⁽⁴³⁾:

“Se tomará un litro de hojas de rosas, medio litro de lengua de buey, dos onzas de cantueso, seda fresca, fumaria y hojas de cidro, de cada unos de estos productos una onza; lo mojará todo en seis litros de agua caliente, día y noche. Después lo hervirá todo, lo exprimirá, lo filtrará y lo tamizará en una criba, verterá sobre él seis litros de jarabe de acedera salvaje y lo pondrá sobre un fuego suave hasta que se quede en lo grueso del jarabe y lo perfumará con musgo iraquí. Este es el jarabe que pensó este siervo y no hay otro como él para alegrar y fortalecer el corazón y darle valor. Es equilibrado,

ni calienta ni enfría. Por eso se tomará en cualquier época. La medida es: de dos a tres onzas en los días frescos del verano y en los días cálidos del invierno”.

En esta receta magistral hay flores de las llamadas cordiales y plantas medicinales con propiedades tonificantes generales y relajantes del sistema nervioso central. Por primera vez en la historia de la farmacología se propone claramente un psicofármaco con el objetivo terapéutico de aliviar un grave problema de salud mental: la depresión.

CONCLUSIÓN

Maimónides fue el médico, rabino, filósofo y teólogo judío más sabio de la Edad Media⁽⁴⁴⁾. Su figura se considera fundamental en la historia del judaísmo y de nuestra cultura. Su obra fue traducida muy pronto al hebreo y al latín y, después, a todas las lenguas modernas occidentales. A pesar de que la mayor parte de su vida la pasó fuera de su país, siempre sintió su lugar de nacimiento como algo tan identitario como la religión mosaica o la etnia hebrea; así, sus libros de medicina citados^(16,17) comienzan con la invocación: *“Moseh ben Maimon, siervo de Dios, el cordobés, el israelí”* y terminan con esta otra: *“Con el afecto de su siervo, Moseh ben Maimon ha-Sefardi”*. En el siglo XII, ser de Córdoba y Sefarad otorgaba mucho prestigio. La mirada original de Maimónides surge de la combinación de una fuerte fe religiosa con principios filosóficos racionalistas. Como médico destaca su capacidad para aunar los conocimientos teóricos adquiridos en la lectura de los grandes médicos y pensadores con su habilidad para la práctica clínica.

En lo concerniente a la salud mental, Maimónides confecciona un cuerpo de doctrina sobre las afecciones psíquicas y sistematiza un manejo completo y combinado de las mismas, desde una visión del paciente como persona en

su totalidad. Los síntomas de los trastornos psíquicos se manifiestan en alteraciones físicas y sus efectos ocasionan un daño corporal, pero su curación no descansa solo en la atención médica. Para conseguir o recuperar una buena salud del alma, Maimónides postula un programa preventivo y terapéutico articulado sobre cuatro disposiciones:

- a) Un régimen general de salud adecuado.
- b) La reeducación mental y emocional.
- c) Medidas para disminuir la ansiedad.
- d) Administración de medicación específica antidepressiva, solo en caso de necesidad.

Ciertamente, a Maimónides se le puede atribuir la introducción del método de terapia multimodal en las afecciones psicológicas.

Maimónides piensa asimismo que nadie es reo de su complejidad de por vida, aún si el temperamento es melancólico, colérico, etc., que son los que más tendencia tienen al desfallecimiento y la debilidad. No hay un determinismo de la conducta ni de las pasiones. Mantiene la sólida convicción de que las dolencias anímicas pueden ser en parte controladas por el ser humano, con auxilio del médico, sí, pero también con la ineludible voluntad del enfermo⁽²³⁾. La influencia de la mente ayuda a recuperar la salud. Exige lo que hoy llamamos un *paciente activo* que participe del proceso de sanación, que tome las medidas adecuadas para mantener una buena salud caracterizada por el bienestar físico, psicológico y espiritual. Ese es el legado de Maimónides... que sigue guiándonos en ese empeño.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Francisco J. López de Ahumada la cuidadosa revisión del manuscrito original, sus atinadas correcciones y sus aportaciones

a la mejora de estilo, y a Manuel Rodríguez Rodríguez sus valiosas sugerencias.

BIBLIOGRAFÍA

1. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians: a working document. Department of National Health and Welfare. Ottawa: April 1974 [Internet]. [citado 2021 Sep 16]. Disponible en: <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Promoción de la Salud Mental: Conceptos, evidencia emergente, práctica. Informe compendiado. Ginebra: 2004. p. 12. [Internet]. [citado 2021 Sep 17]. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf
3. Gesundheit B, Hadad E. Maimonides (1138-1204): Rabbi, Physician and Philosopher. *Isr Med Assoc J*. 2005; 7 (9): 547-553.
4. Guerrero R. Maimónides. Real Academia de Historia DB-e [Internet]. [citado 2021 Jun 20]. Disponible en: <http://dbe.rah.es/biografias/12679/maimonides>
5. Millás Vallerosa JM. Literatura hebraico-española. Barcelona: Editorial Labor; 1968. p. 129-140.
6. Jordano Barea B, Peláez Rosal J. La inscripción de la tumba de Maimónides. *Boletín de la Real Academia de Córdoba de Ciencias, de Bellas Letras y Nobles Artes (BRAC)*. 1987; 58 (112): 31-33.
7. Fernández Dueñas A. Maimónides médico. *Boletín de la Real Academia de Córdoba de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes (BRAC)*. 1991; 62 (120): 144.
8. Cruz Hernández M. Los tres 'exilios' (de Sefarad, de al-Andalus y de Jerusalén) de Mose ben Maymun (Maimónides). En: Heredia A (ed.). *Actas del V Seminario de Historia de la Filosofía Española (Salamanca, 22-26 septiembre 1986)*. Salamanca: Universidad, 1988. p. 15-22.
9. Rosner F. Moses Maimonides: Biographic Outlines. *Rambam Maimonides Med J (RMMJ)*. 2010; 1: 1-8.

10. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro; 2006. p. 15.
11. Fernández Dueñas A. Maimónides médico. Boletín de la Real Academia de Córdoba de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes (BRAC). 1991; 62 (120): 143.
12. Talmud J. La formation medicale de Maïmonide et son actualité au regard de l'activité physique et de la santé. Histoire des Sciences Médicales. 2006; 9 (1): 73-82.
13. Alby JC. Dios, naturaleza y hombre en la medicina de Maimónides. Enfoque XIX. 2007. (1 2): 95-110.
14. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder; 2016. p. 123.
15. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder; 2016. p. 148-149.
16. Simon SR. Moses Maimonides Medieval Physician and Scholar. Arch Inter Med. 1999; 159 (16): 1842-1845.
17. Herrera Carranza M. A propósito de pandemias: Ibn Jatima de Almería anticipa el concepto de fallo multiorgánico en el siglo XIV. Med Intensiva. 2021; 45: 362-370.
18. Castro A (coordinadora). Desde mi habitación. Proyecto RELAT-Hos. Barcelona: Caligrama; 2019. p. 166.
19. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder; 2016. p. 85, 137.
20. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder; 2016.
21. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro; 2006.
22. Gea J. Maimonides, The Respiratory System and Personalized Medicine. Open Respir Arch. 2019; 1 (1-2): 3-4.
23. Rosner F. Maimonides and Preventive Medicine. J Hist Med Allied Sci. 1996; 51: 313-324.
24. Ferre L. El alma en las obras médicas de Maimónides. Revista Española de Filosofía Medieval (REFIME). 2005; 12: 55-64.
25. García Alandete J. Del alma y el intelecto en el «De Anima» de Aristóteles. Estudios Filosóficos 2014 (LXIII): 23-45.
26. Benmamán J. Maimónides, el médico. Maguén-Escudo. 1986; (59): 10.
27. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro; 2006. p. 77.
28. Bloch S. Moses Maimonides' contribution to the biopsychosocial approach in clinical medicine. The Lancet. 2001; 338: 829-832.
29. Kaltenstadler W. "Seelenkräfte" und "Bewegungen der Seele" im medizinischen Werk des Moses Maimonides. Dtsch Med Wochenschr. 2013; 138 (51-52):2658-62. DOI: 10.1055/s-0033-1359947
30. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro; 2006. p. 57.
31. Segal I, Blazer S. The Maimonides Model for a Regimen of Health: A Comparison with the Contemporary Scenario. Rambam Maimonides Med J (RMMJ). 2020; 11 (4): 1-10.
32. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder; 2016. p. 83.
33. Rof Carballo J. Teoría y Práctica Psicossomática. Bilbao: Desclée de Brouwer; 1984. p. 89.
34. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro; 2006. p. 78.

35. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro; 2006. p. 103.
36. Prochaska JO, DiClemente CC. The transtheoretical approach: Crossing the traditional boundaries of therapy. Homewood, Illinois: Dorsey Press; 1984.
37. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro, 2006. p. 82.
38. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas II. El libro del asma. Barcelona: Herder; 2016. p. 84.
39. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro, 2006. p. 79-80.
40. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro; 2006. p. 83.
41. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro; 2006. p. 66.
42. Gesundheit B, Reuven OR, Chanoch G, Rosner F, Steinberg A. Treatment of Depression by Maimonides (1138–1204): Rabbi, Physician, and Philosopher. *Am J Psychiatry*. 2008; 165: 425-428.
43. Ferre L. Maimónides. Obras Médicas I. El régimen de salud. Tratado sobre la curación de las hemorroides. Córdoba: Ediciones El Almendro; 2006. p. 73.
44. Casal MT, Casal M. Ocho siglos de la muerte de un gran médico: "Maimónides El Español". *Enferm Infecc Microbiol Clin*. 2004; 22 (10): 660-662.