

## La Obligación de la Torá del Cuidado de la Salud

### 1. ¿Cuáles son las fuentes bíblicas acerca del cuidado de la salud?

1) El *Talmud*<sup>1</sup> relata el siguiente episodio

*“Sucedió con un Jasid (hombre devoto), que se encontraba rezando en el camino, un ministro lo saludó y él no regresó el saludo por que se encontraba rezando; le dijo el ministro ¿acaso no está escrito en su Torá “solamente se cuidadoso y cuida tu alma”<sup>2</sup>, y “cuidarán mucho vuestras almas”<sup>3</sup>?, ¿Por qué has arriesgado tu vida al no contestar mi saludo?, ¿Crees que alguien hubiera reclamado tu vida de mi?”*

El *Jasid* lo tranquilizó argumentando que se encontraba conversando con el Rey de Reyes (Hashem), y no es apropiado devolver el saludo a nadie en ese momento inclusive se trate de la persona más importante; el ministro terminó comprendiendo el comportamiento del *Jasid*.

2) Los *Pesukim* (versículos) citados como referencia para cuidar la vida, están descontextualizados, **ya que no están tratando el tema del cuidado de la vida.**

---

<sup>1</sup> *TB Berajot* 32b

<sup>2</sup> *Debarim* cap. 4:9

<sup>3</sup> Ídem 4:15

El primer versículo “*solamente se cuidadoso y cuida tu alma*”<sup>4</sup>, advierte no olvidar las palabras de Torá que nos fueron enseñadas en Sinaí.

El segundo versículo “*cuidaran mucho vuestras almas*”<sup>5</sup>, advierte a ser cuidadoso y no hacer ídolos e imágenes personificando al Creador.

El *Maharshá*<sup>6</sup>, y el *Minjat Jenuj*<sup>7</sup>, señalaron esta problemática. El *MJ* (*Minjat Jenuj*) propone que los *Pesukim* fueron citados por el ministro gentil, eso podría explicar su descontextualización, pues era común que los gentiles utilizaran equivocadamente versículos de la Torá para “provocar” a los judíos.

Pero el *MJ* rebate esta opción ya que *Rambam* también cita estos versículos para las *Halajot* que corresponden con el cuidado de la vida, por lo que implica que obligatoriamente estos *Pesukim* deben estar relacionados de alguna forma con el tema del cuidado de la salud; la pregunta es de que manera y cuál es la fuente talmúdica que utilizó *Rambam* para esta aseveración.

3) El mismo *MJ* propone que la fuente talmúdica es en el tratado de *Shevuot*<sup>8</sup> en donde el *Talmud* enseña que está prohibido maldecirse a sí mismo; esta prohibición se aprende justamente del versículo “*solamente se cuidadoso y cuida tu alma*”<sup>9</sup>; esto quiere decir que la automaldición es

---

<sup>4</sup> Ídem cap. 4:9

<sup>5</sup> Ídem 4:15

<sup>6</sup> *Jidushé Agadot*, TB 32b, Rab Shemuel Yehuda Eidels, 1555 – 1632, famoso por su exegesis a todo el *Talmud*.

<sup>7</sup> *Mitzvá* 546-547, R. *Yosef Baabad* 1801-1874, considerado uno de los más importantes rabinos de Galicia en su época.

<sup>8</sup> Pág. 36a

<sup>9</sup> *Debarim* cap. 4:9

considerada como un descuido hacia uno mismo, por los daños que puede causarse, por eso decimos que no fue “cuidadoso con su alma”.

4) Entonces; el *Rambam* realizó una extrapolación:

*“Si la automaldición está prohibida por ser considerada por la Torá como un daño personal, con más razón cualquier tipo de peligro físico está incluido en la definición de descuido de la vida y por lo tanto se encuentra incluido en la prohibición”*

5) Aunque el *MJ* resuelve el origen talmúdico, aun no se resuelve como es que el *Talmud* interpreta el *Pasuk* para la obligación del cuidado de la salud.

6) Lo que propongo para explicarlo es que esta prohibición no se aprende de la parte textual y literal del *Pasuk*, sino es una interpretación rabínica (*Derashá*) que tiene su justificación en la redundancia del *Pasuk*, por que repite 2 veces el concepto de ser cuidadoso, “*solamente se cuidadoso y cuida tu alma*”; entonces, ¿Cuál es el sentido de esta redundancia?, Los rabinos interpretan que aquí se esconde la obligación del cuidado de la salud, como significado secundario y no literal<sup>10</sup>.

7) Pasemos ahora a otra fuente relacionada con el cuidado de la salud. El *Talmud*<sup>11</sup> debate acerca de la fuente bíblica de la prohibición de la autoflagelación física y propone varias opciones:

a) *Perashat Noah*<sup>12</sup> “*Y vuestra sangre exigiré de vuestras almas*”, entendiéndose que existe la prohibición de dañarse a sí mismo, el *Talmud*

---

<sup>10</sup> Este estilo de interpretación es común en el *Talmud* y es parte de las técnicas de interpretación recibidas con la Torá en Sináí.

<sup>11</sup> *TB Babá Kamá* 91b

<sup>12</sup> *Bereshit* 9:5

refuta esta fuente, porque la Torá puede estar hablando exclusivamente de suicidio, y no de daños o golpes físicos.

b) La segunda fuente es “*No malgastar*”<sup>13</sup> (*Bal Tashjit*); la Torá prohíbe malgastar inclusive objetos materiales, con más razón el propio cuerpo, que al lastimarlo se trasgrede la prohibición de no “malgastarlo”. El *Talmud* refuta esta fuente argumentando que solamente se trasgrede la prohibición de no malgastar cuando es un daño irreversible, no así cuando se lastima al cuerpo de manera que puede sanar otra vez.

c) La tercera fuente bíblica es de la ley del Nazareno (*Nazir*) que prometió no tomar vino, y por esta restricción la Torá lo califica como pecador; por lo que concluye lo siguiente “*si una persona que solamente se causa sufrimiento por abstenerse de tomar vino, la Torá lo califica como un pecador, con más razón el que se abstiene de todo placer*”<sup>14</sup>

8) ¿Por qué el *Talmud* no propuso el versículo “*solamente se cuidadoso y cuida tu alma*”, ya que de este se aprende la obligación de cuidar la vida?

**Esta pregunta nos lleva a concluir, que en este Pasuk solamente se incluye la obligación de cuidarse de peligros que atenten contra la vida, y no de otros daños a la salud que no se relacionan con peligro de vida.<sup>15</sup> Para los demás riesgos las fuentes bíblicas son las diferentes opciones antes mencionadas.**

## **9) Conclusión:**

---

<sup>13</sup> *Debarim* 20:19

<sup>14</sup> *TB Babá Kamá* 91b

<sup>15</sup> Según esta conclusión debería implicarse que la prohibición de la automaldición es solamente en maldiciones que apelan a la muerte y no a maldiciones contra los bienes materiales o inclusive calidad de vida, ya que la fuente bíblica de la prohibición es este mismo versículo del que se aprende el cuidado de la vida; pero esta implicación suena extraña ya que el *Talmud* no diferencia en el contenido de automaldición.

a) La obligación de cuidar la vida se aprende del Pasuk “*solamente se cuidadoso y cuida tu alma*”, ya que se incluye la prohibición de automaldición; con más razón cuando se atenta contra la vida misma.

b) La obligación de no provocarse deterioro personal o lastimarse de manera irreversible se aprende del Pasuk “*No malgastarás*”<sup>16</sup>

c) La obligación de no provocarse deterioros, daños o sufrimiento inclusive reversible se aprende de la ley de Nazir o Nazareno, que fue llamado pecador por infligirse sufrimiento al restringirse el consumo de vino.

### 1.1 ¿Por qué es importante y obligatorio el cuidado de la salud?

1) *Rambam*<sup>17</sup> escribe que llevar una vida sana es parte de la práctica de la religión (parte del camino a Dios), ya que la persona no puede tener la capacidad de saber o comprender correctamente los conocimientos y conceptos relacionados con Hashem, si es que no se está sano.<sup>18</sup>

2) Podemos expandir el concepto del *Rambam*, que no solamente se requiere de salud para la comprensión de los conceptos divinos, sino que para un buen cumplimiento de Torá y *Mitzvot* es necesario mantener una buena salud, ya que el cumplimiento de las *Mitzvot* requieren de consciencia, concentración, emoción, pasión, etc., por lo que alguien que

---

<sup>16</sup> *Debarim* 20:19

<sup>17</sup> *Mishné Torá Hiljot Deot* 4:1

<sup>18</sup> Según *Rambam* el nivel religioso más elevado es entender con fundamentos filosóficos y científicos lo máximo que un ser humano puede comprender acerca de Hashem y su relación con su Creación, y para esto se requiere de mucha capacidad intelectual, así como de mucho tiempo de reflexión y estudio; de aquí la obligación de cuidar la salud para contar con buena salud mental, tranquilidad y tiempo para ocuparse integralmente en este fin espiritual.

sufre de una salud deteriorada no podrá cumplir correctamente con sus obligaciones religiosas.<sup>19</sup>

3) Independientemente de estos 2 elementos, existe un tercero; el Creador es bondadoso y quiere nuestro beneficio, no solamente en nuestra trascendencia espiritual, sino que en nuestra vida en este mundo y por ser que quiere nuestro bien y placer, nos exige el cuidado de la salud, para elevar nuestra calidad de vida, como un padre que ve por el bienestar de sus hijos en todos los sentidos.

## 1.2 Algunos datos acerca del cuidado de la salud en la Halajá

1) Ante cualquier situación de peligro en el cual es posible que la persona se accidente y muera; por ejemplo; pozos o azoteas; están obligados los dueños a tomar las medidas de precaución necesarias para evitar el riesgo, cubriéndolos o construyendo bardas alrededor con una medida mínima de 10 *tefajim* (80cm).<sup>20</sup>

2) Igualmente cualquier objeto que puede causar resbalones o caídas, se debe retirar para no causar riesgos de peligro. Al descuidar el objeto que es causa de riesgo y no retirarlo, trasgrede 2 prohibiciones de la Torá, “No pondrás sangre (objetos que ponen en riesgo la vida) en tu propiedad”<sup>21</sup> y “solamente se cuidadoso y cuida tu alma”<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Ver *Beer HaGolá Joshén Mishpat* cap. 427.

<sup>20</sup> *Rambam Mishné Torá Hiljot Rotzeaj uShmirat HaNefesh* 11:4.

<sup>21</sup> *Debarim* 22:8

<sup>22</sup> *Rambam* indica que la *Mitzvá* de “solamente se cuidadoso y cuida tu alma”, es considerada como una *Mitzvá* activa (*Asé*); esto contradice la regla talmúdica que indica que cuando la Torá se expresa con el verbo cuidar, debemos interpretarlo como una *Mitzvá* no activa (*Lo Taasé*); queriendo decir en este caso “No hagas cosas que arriesguen tu vida”; esta contradicción ya fue extensamente debatida por varios *Ajaronim* (autoridades rabínicas posteriores y contemporáneas).

3) En fundamento al inciso pasado y los últimos estudios científicos acerca del consumo de cigarros, grandes autoridades rabínicas contemporáneas han determinado la prohibición de consumir cigarrillos por elevar de manera significativa el riesgo a enfermedades como cáncer pulmonar y enfermedades cardiovasculares severos, que pueden causar la muerte.<sup>23</sup> (Ver artículo del Dr. Roditti anexo a este artículo)

4) También factiblemente se esté incurriendo en las prohibiciones antes mencionas al fumar ante la presencia de otras personas que inhalan el humo de los cigarrillos, ya que los estudios prueban que en los fumadores pasivos también se eleva la probabilidad de riesgo de enfermedades que pueden causar su muerte.

5) Recientes estudios comprueban que el consumo de alcohol en exceso eleva la probabilidad de riesgo en enfermedades o padecimientos que pueden causar la muerte, como está especificado en el artículo del Dr. Roditti anexo a este artículo; entonces, así como con el consumo de cigarro según grandes autoridades rabínicas de nuestros tiempos<sup>24</sup>, la Torá prohíbe su consumo excediendo los límites indicados por los estudios presentados por el Dr. Roditti.

6) Se han comprobado los grandes riesgos a la salud para las personas con obesidad e índice de masa corporal más alto del rango establecido; elevando la probabilidad de contraer enfermedades que pueden provocar la muerte; tales como cáncer, problemas cardiovasculares, entre otros; esto a niveles significativos, como se expone en el artículo del Dr. Roditti. Entonces de acuerdo a las autoridades rabínicas que prohíben el consumo de cigarro, aplicará la misma regla para este caso, por lo que

---

<sup>23</sup> *Peer Tajat Efer*, Rab Dov Etinguer, cap. 5

<sup>24</sup> Ídem

encontrarse en estado de obesidad o índice de masa corporal mayor al rango; representa una trasgresión a la Torá.

7) El artículo del Dr. Roditti anexo a este artículo, presenta estudios acerca de los riesgos del sedentarismo y la falta de ejercicio de manera regular; riesgos que elevan de manera significativa la probabilidad de contraer padecimientos que pueden provocar la muerte; entonces, de acuerdo a lo presentado en este artículo existe la obligación religiosa de realizar ejercicio de manera regular para minimizar la posibilidad de morir de manera prematura; y a pesar de que pudiera ser objeto de debate rabínico si es que la *Halajá* obliga a esto, lo más probable es que tengamos que ser estrictos con este tema, ya que hablamos de una obligación de la Torá (*Mitzvá DeOraytá*), en la que comúnmente se suele a ser estricto en su cumplimiento ante cualquier duda; con más razón en nuestro caso en que lo que está en juego es la propia vida, (*Jamirá Sakantá MeIsurá*, hay que ser más estrictos ante temas que relacionan la vida del ser humano, más que cualquier prohibición de la Torá).

### **3. Conclusiones**

Hemos analizado extensamente las fuentes acerca de la obligación judía del cuidado de la salud, tanto en lo que respecta a la preservación de la vida, como a mantener una calidad de vida alta y sana.

Esta obligación se fundamenta en el reconocimiento de la bondad del Creador que desea nuestro máximo beneficio tanto físico como en nuestra trascendencia espiritual, siendo para ambas el cuidado de la salud un requisito primordial y esencial.

Debemos trabajar en conjunto líderes del sector religioso y sector salud, para lograr que esta obligación logre popularizarse en nuestras sociedades



y convertirse y percibirse como una parte fundamental de la práctica religiosa y no solamente como una recomendación no relevante a nuestra superación espiritual.