

El cuerpo dejó de ser un cuerpo: se convirtió en un proyecto

Durante mucho tiempo, la medicina apareció como una herramienta para curar enfermedades. Hoy parece haberse expandido hacia otra misión: administrar la vida entera. Dormimos mejor, comemos mejor, monitoreamos mejor el cuerpo. Y, sin embargo, nunca hubo tanta gente sintiéndose insuficiente frente a su propia salud.

Hubo una época en la que uno visitaba al médico sólo cuando algo dolía.

En estos tiempos, el cuerpo se ha transformado en una interfaz permanente de datos, alertas, métricas y optimización. Vivimos rodeados de relojes que analizan el sueño, contamos pasos, controlamos la glucosa sin ser diabéticos y escuchamos podcasts sobre inflamación crónica.

Tomamos suplementos que hace cinco años nadie conocía y debatimos con naturalidad sobre el ayuno intermitente la longevidad celular. El vocabulario médico salió del consultorio para instalarse en la mesa del living.

En principio, esto parece una excelente noticia. Vivimos más, sabemos más, detectamos los problemas antes y cuidamos mejor nuestro envase. Pero junto a esta democratización del cuidado apareció un efecto colateral difícil de nombrar: la sospecha de que nunca estamos lo suficientemente sanos.

El cuerpo dejó de ser un organismo vivo para convertirse en un proyecto infinito de mejora.

La salud como obligación técnica

El filósofo Ivan Illich ya anticipaba este escenario en los años 70. En su obra *Némesis médica*, planteaba una idea incómoda: **una sociedad puede volverse tan medicalizada que termine perdiendo la capacidad natural de convivir con el dolor, el envejecimiento y la fragilidad inherente a la vida**. Illich no criticaba los avances de la ciencia, sino ese punto de quiebre donde la salud deja de ser una experiencia humana y se transforma en una obligación técnica.

Ahí radica una de nuestras grandes contradicciones contemporáneas.

Nunca tuvimos tanta información sobre el bienestar y, al mismo tiempo, tanta ansiedad corporal. El *wellness* actual ya no opera solo como un acto de amor propio; funciona como una exigencia moral. Dormir bien ya no es simplemente descansar, es rendimiento. Comer saludable ya no es solo nutrición, es disciplina.

Envejecer bien ya no se percibe como una fortuna o una consecuencia genética, sino como una responsabilidad individual absoluta.

La lógica que se filtra es perversa: si te deterioras, es porque no te cuidaste lo suficiente; si envejeces "mal", es porque tomaste malas decisiones.

El problema es que el cuerpo real no entiende de planes de negocios. Los cuerpos se cansan, pierden capacidades, cambian y, eventualmente, declinan. Pero nuestra cultura parece tener cada vez menos tolerancia hacia el límite.

Las ideas de Michel Foucault siguen siendo perturbadoras en este aspecto. El filósofo explicaba que el poder moderno ya no opera prohibiendo desde afuera, sino organizando cómo vivimos, cómo nos observamos y cómo nos autoadministramos.

Ya no hace falta un ojo externo que nos vigile: la vigilancia la internalizamos nosotros mismos. Somos nuestros propios auditores de calorías, minutos de meditación, niveles de estrés y frecuencia cardíaca. El riesgo de este tablero de control es que la existencia empiece a sentirse, justamente, como una auditoría perpetua.

La longevidad bajo sospecha

Esta cultura del rendimiento impacta de lleno en cómo entendemos la longevidad. Durante siglos, vivir más tiempo fue un deseo antropológico genuino. Hoy, ese deseo se mezcla con la obligación de mantenerse funcional, lúcido, activo y atractivo a cualquier costo. Como si la vejez aceptada —con sus tiempos más lentos y sus pausas— hubiera quedado fuera del imaginario aceptable.

Por eso, gran parte del discurso *anti-aging* actual tiene un reverso oscuro. Habla de salud, pero destila miedo: miedo a la dependencia, al deterioro y a perder valor social en un mundo que solo cotiza la productividad.

En Silicon Valley, esta obsesión alcanzó ribetes caricaturescos, con magnates tecnológicos que miden obsesivamente sus biomarcadores y ensayan rutinas extremas para ganarle biológicamente al tiempo. Detrás de ese despliegue tecnológico, la pregunta que queda flotando es puramente humana: ¿en qué momento el cuidado se convierte en la incapacidad absoluta de soltar el control?

No se trata de romantizar el descuido. Sería absurdo negar que prevenir enfermedades, hacer ejercicio y aprovechar la medicina moderna son conquistas extraordinarias. El foco no es abandonar el cuidado, sino revisar el vínculo emocional que construimos con él.

Una persona puede hacerse chequeos y comer bien desde una relación armoniosa y sensata con su cuerpo; otra puede hacer exactamente lo mismo movida por el pánico al deterioro y la intolerancia a la fragilidad. Las conductas externas son idénticas; la experiencia interior es el día y la noche.

Quizás la pregunta más silenciosa y urgente de nuestra época sea esa: ¿cuándo el bienestar dejó de producir bienestar? Porque una cosa es sumarle años a la vida, y otra muy diferente es vivir con la sensación de que nuestro propio cuerpo nunca está a la altura de lo que el mercado nos exige.