



¿Qué es la salud? ¿Qué es estar bien?

Definir la salud no es tarea fácil, se trata de un concepto vivo y dinámico que ha ido evolucionando con el hombre mismo a lo largo del tiempo.

Durante la primera mitad del siglo XX, la salud era concebida como ausencia de enfermedad; desde este enfoque, controlar las enfermedades era lo ideal. Sin embargo, tiempo después, surgió una concepción moderna de la salud en la que se empezaba a hablar de ésta en términos de **bienestar integral**; esta definición termino de concretarse en 1946 cuando La Organización Mundial de la Salud (OMS) la definió como un **estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades**, incluyendo más adelante **el estado de adaptación de un individuo al medio en donde se encuentra**. La OMS declara también, que **la salud es indispensable** para la felicidad, las relaciones armoniosas y la seguridad de todos los pueblos y que es un **derecho fundamental** que no excluye razas, ideas políticas, situación socioeconómica ni religión.

A partir de esta definición, han surgido varios intentos por precisar el concepto de salud, buscando la forma de explicar las complejas interacciones de los procesos biológicos, psicológicos y sociales que confluyen en ella, así como los caminos que ayuden a promoverla. En todas estas definiciones se encuentra un elemento común: **la formulación de la salud en términos positivos y la consideración de este concepto en un plano integrador de la sociedad y el hombre**.

Algunas de las ideas que vale la pena rescatar de estas definiciones son: La sana adaptación al medio, la capacidad de funcionar efectivamente en las mejores condiciones posibles, la capacidad de realizar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente.

Como se puede ver, el tema de salud incluye al ser humano en su totalidad, cada vez es más común encontrar esto en la practica y tomar este concepto para la búsqueda de un estilo de vida saludable. Recientemente ha surgido un movimiento holista de la salud que abarca al organismo como una totalidad, como un estructura única, este movimiento incluye dentro de su concepto la dimensión espiritual del ser humano, definiendo la salud como: **el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental, emocional, espiritual, social y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que vive el individuo**.

El término salud viene del latín *salus*, mantiene relación etimológica y semántica con la palabra *salvatio*: **salvación**, que significa estar en condiciones de superar un obstáculo, se deriva, además, del griego *ólos* que significa todo, lo cual la ubica como una condición ideal.

Siguiendo esta definición etimológica, se puede decir que SALUD es:

el hábito o estado corporal que nos permite seguir viviendo, es decir, que nos permite superar los obstáculos que el vivir encuentra a su paso, incluyendo al ser humano en su totalidad.

Como se ha dicho, en la salud intervienen numerosos factores, el más mínimo movimiento en cualquiera de estos afecta a la totalidad del ser. Así, la salud o la enfermedad, son reflejos de un estado de interacción entre lo físico, lo psicológico, lo ambiental y lo espiritual.

Es muy importante tener claro este concepto, pues de la idea que cada uno tenga de la salud, dependerá el cómo actúe o la actitud que tenga hacia ella y las acciones que se tomen para promoverla y cuidarla.

Del otro lado de la moneda esta la enfermedad, que de igual manera, se refiere a un estado del ser humano en su totalidad y no solo a órganos o partes del cuerpo. La enfermedad tiene que ver con un desequilibrio o pérdida de armonía, que se manifiesta en síntomas que atendidos a tiempo, pueden alejarnos de extremos o modos de vida peligrosos y acercarnos a una vida más sana y armoniosa. Desde el enfoque holístico, el síntoma es considerado como un sistema de feed-back que indica a la persona que algo no va bien en alguno de los procesos de su vida.

La salud implica también, que todas las necesidades fundamentales de las personas estén cubiertas: afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales. Para cuidarla no basta la asistencia sanitaria, se deben tomar en cuenta los factores biológicos, las condiciones del medio ambiente y el estilo de vida, es decir, el conjunto de decisiones y habilidades personales que cada persona tenga sobre su salud.

El objetivo de alcanzar la salud, no solamente corresponde a la medicina, sino también a los políticos, a la sociedad y al individuo.

A manera de conclusión es importante mencionar que:

La salud es un concepto vivo e integral que depende del individuo en su totalidad y del ambiente variable que rodea al sujeto, que también sufre, a su vez, variaciones. Hablar de salud nos compete a todos, ya que cada uno desde nuestro rol tenemos algo que aportar a la construcción de un ambiente saludable y obviamente al cuidado de nuestra propia salud, preocupándonos por cuidar y buscar la armonía y el equilibrio entre todas las áreas de nuestra vida, es decir, nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestros sentimientos, nuestro espíritu, nuestro entorno y las relaciones que entablamos con él.

La salud no es un término absoluto e invariable, la salud es un proceso dinámico que cambia continuamente a través de nuestra vida y, por tanto, nadie posee un estado fijo de completo bienestar. **La salud es un estado que tenemos que buscar y construir día a día.**

Al trabajar en la construcción de nuestra salud, estaremos trabajando en nuestro bienestar, nuestro equilibrio, nuestra armonía.

Así lograremos ESTAR BIEN

Mantener un estado de salud óptimo no siempre es tarea fácil y el constante estrés a que estamos sometidos en la sociedad actual tampoco ayuda demasiado, pero... si conoces un par de datos y sigues algunas recomendaciones, darás con las claves para mantener un estado de salud óptimo:

1. Asegúrate que tu dieta sea sobre todo muy variada.
2. Que sea rica en frutas, verduras, cereales y legumbres.
3. Rica en leche y lácteos, preferiblemente semidesnatados o desnatados.
4. Que las grasas no superen el 30-35% de las calorías totales.
5. Realiza un consumo moderado de proteínas.
6. Incrementa el consumo de pescado.
7. Asegúrate que bebas entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.
8. Evita el abuso de sustancias como la cafeína, sal, tabaco y alcohol.
9. No olvides realizar alguna actividad física diariamente.
10. Descansa, duerme, mantén un buen régimen de sueño y distracción
11. Distribuye y ordena tu tiempo
12. Cuida tus emociones
13. Y sobre todo busca el equilibrio total entre mente, cuerpo, ánimo, espíritu y tu entorno social

Si sigues estos simples puntos, incluso si sólo aplicas algunos de ellos, saldrás ganando en salud y tu estado de ánimo mejorará muchísimo!!

