



SALUD INTEGRAL



MI SALUD, MI RESPONSABILIDAD

MGTR. NINGSIA LAM DE RODRÍGUEZ

Directora del Centro Landivariano de Salud Integral

«Pedro Arrupe, S. J.» (Celasi)

La salud es un tema al que la mayoría de personas presta importancia hasta que se ve afectada. Esto se debe a múltiples factores socioculturales, como ciertas creencias y estereotipos de alimentación, por ejemplo, cuando consideramos que nuestra dieta es «la adecuada» sin tener el conocimiento de un experto en el tema, o las costumbres que nos exhortan a beber o comer «según nuestra cultura», o bien, el seguimiento de una línea nutricional regida por los cánones de belleza actuales.

Si comprendemos la trascendencia de una buena salud, ¿por qué no cuidarla como debiera ser? ¿Acaso consideramos que a nosotros no nos pasará nada? ¿Consideramos que las enfermedades graves solo les dan a otros? ¿Que solo se deben tomar medidas preventivas al llegar a cierta edad? ¿O que es mejor y más fácil continuar con ciertos hábitos porque el *marketing* lo impone? Un resultado de la endoculturación que se vive en estos tiempos es subsistir al estilo *cool*. Y ser *cool* no siempre es sano.

Las excusas más famosas, recicladas y reusadas de la historia reciente para no tomar responsabilidad sobre nuestra salud son: «No tengo tiempo», «Mucho tráfico», «Muy costosa la cuota del gimnasio», «La comida rápida es mucho más accesible y barata», «Cocinar consume demasiadas horas», etc. Al parecer, el factor tiempo siempre tiene la culpa de todo. Asimismo, cuando se trata

de sustancias nocivas para nuestro organismo, aparecen las justificaciones tales como: «Beber y fumar es socialmente aceptado», «No es ilegal», «Mis padres lo consumen», «Se ve elegante», «Me relaja», «Me gusta», «Me da sentido de pertenencia a algún grupo»... Ser personas saludables también nos mete dentro de la línea de aceptación de «ser cool». Se puede ser saludable, es cuestión de voluntad y un poco de tiempo.

Llevar un estilo de vida saludable no es tan complejo como se cree. Si realmente queremos gozar de buena salud, debemos estar conscientes que no es responsabilidad del médico o profesional. Ellos únicamente nos pueden orientar o recetar algún medicamento, brindarnos terapia, guiarnos hacia una dieta balanceada, etc. Sin embargo, quien debe tomar el medicamento, comerse la fruta o las verduras, caminar los treinta minutos diarios, somos nosotros.

Actualmente, cuando nuestra salud se ve deteriorada o presenta ciertos cuadros complicados, queremos que mágicamente la medicina nos cure en cuestión de horas o un día, y de no ser así, tendemos a echar la culpa al médico. Nos cuesta aceptar que la responsabilidad de nuestro estado de salud es únicamente nuestra. Por ello, la salud está en la determinación personal y en el cumplimiento adecuado y eficaz de las instrucciones médicas o de profesionales.

Pese a que la prevención implica mayor inversión de tiempo y dinero, el costo de prevenir comparado al de curar una enfermedad grave siempre será abismalmente menor. «Más vale prevenir que lamentar» dice el famoso dicho. Sin embargo, prevenir no nos excluye al cien por ciento de padecer enfermedades, por lo que también es positivo preocuparnos por curar algún padecimiento, pero es mejor aún estar atentos a prevenirlos. Así que en nuestras manos está la creación de hábitos y disciplina diaria con el fin de impedir dolencias en el futuro. Prevención es igual a calidad de vida.

Contrario a lo que muchos creen, la prevención no es algo aburrido, es un estilo de vida y se logra con pequeñas acciones que en conjunto suman. Tampoco se trata de decir «no» a todo: «No debo», «No puedo», etc. El secreto de la vida está en el equilibrio y la medida.

Estos son algunos ejemplos de acciones preventivas que a largo plazo pueden beneficiar tu salud:

- Realiza actividad física durante 30 minutos al día (150 minutos a la semana).
- Trabaja actividades diversas y rutinas sencillas en casa, como: salir a caminar con tus mascotas, jugar con tus hijos, saltar cuerda, bailar, etc.
- Que tu alimentación sea variada: incluir verduras, frutas, agua pura, etc. Evita las grasas saturadas y azúcares en exceso.
- Agenda un chequeo médico periódico. No esperes a enfermarte gravemente para visitar al doctor.
- Asiste al odontólogo para una limpieza dental por lo menos una vez al año.
- No está de más una revisión anual con el oftalmólogo.
- Mujeres: realiza el autoexamen de mama con periodicidad y hazte la prueba del Papanicolaou.

- Hombres mayores de 40 años: realiza un control de antígeno prostático una vez al año.
- Vacúnate contra los virus y enfermedades que lo requieran.
- Mantén la circunferencia abdominal: las mujeres en menos de 88 centímetros, y los hombres en menos de 102 centímetros. Esto disminuye el riesgo de accidentes cardiovasculares y síndrome metabólico.
- Evita hábitos nocivos para la salud como fumar y beber alcohol.
- Por último y muy importante: no automedicarse nunca. Google no es un médico, siempre es mejor consultar con un especialista de la salud.

Aunque todos tengamos la certeza de la muerte, alejarla o aplazar su llegada está en nuestras manos y en el cuidado consciente de nuestra salud física y mental. Recuerda: «Más vale prevenir que lamentar». ¡Cuidemos nuestra salud!

Mi salud es mi responsabilidad.