

LA SALUD



"Denme salud y un día", escribió el filósofo y poeta Emerson. La sabiduría popular considera que la salud es un tesoro, de los más preciados, e instintivamente todos buscamos el estar y mantenernos sanos (aunque no siempre esto se traduce en la manera adecuada de buscarla). Pero ¿qué es la salud? ¿Por qué es tan importante?, bueno, podemos comenzar con las definiciones más clásicas, considerando los elementos que nos brinda lo descrito por la Organización Mundial de la Salud, en el sentido que esta consiste en un estado de bienestar a nivel físico, mental y social, o sea no solamente la ausencia de una enfermedad en el sentido convencional de la palabra.

En un sentido más técnico, también se puede definir como la medida de eficiencia a nivel metabólico (un concepto a su vez algo complejo, que involucra los procesos a nivel químico y físico que ocurren en los organismos) y funcional en los seres vivos. En este sentido se puede decir que la salud es un recurso, que nos permite literalmente vivir y disfrutar de la vida, cumpliendo todas nuestras funciones en ella a plena capacidad. Se podría decir que la definición más técnica de la salud no involucra el bienestar mental, pero es conocido que esta eficiencia de la que se habla se ve degradada en los seres humanos cuando no estamos bien en el plano mental, por lo que estaría también implícita esta dimensión interior.

La vida actual puede ser un verdadero desafío al momento de compatibilizarla con la salud, pues la competitividad y los factores de estrés que involucra el diario quehacer en las grandes ciudades, puede afectar significativamente ese estado de bienestar que buscamos; al respecto se han estudiado los efectos de diferentes contextos y ambientes en la salud de las personas, y por ello es que hablamos de estilos de vida "saludables" y aquellos que no lo son. Son muchos los factores que inciden sobre la salud general de la población, desde las condiciones sociales, el estilo de vida, los incentivos a la actividad física, etc... Elementos que hace un tiempo eran descartados por ser subjetivos, como la competitividad excesiva, la indolencia, el egoísmo y la agresividad y el egoísmo, se ha demostrado nos lleva a un estilo de vida alejado de todos los principios necesarios para una salud verdaderamente integral, cosa que las grandes tradiciones religiosas y contemplativas de la humanidad observaron de manera práctica desde hace cientos de años.

La salud a nivel físico es fácilmente reconocible, pero no tanto la salud a nivel mental (a parte de los males más comunes que afecta a la sociedad actual, como el estrés y la depresión, que pueden ocasionar desde efectos muy leves, hasta en casos que mal tratados incluso la muerte). No existe tampoco una definición universal de la misma, pero hay elementos reconocidos como un estado de bienestar interior, es decir psicológico y emocional, tal que nos permite enfrentar los desafíos de la vida empleando de manera eficiente nuestros recursos interiores (al nivel que mencionamos, es decir aquellos que pertenecen al ámbito psicológico y de las emociones). Al respecto, se considera de gran importancia para mantener la salud mental el darnos tiempo para estar tranquilos, y poder disfrutar junto a nuestros seres queridos, así como el realizar esos hobbies o actividades que nos gustan, compatibilizando aquello con las obligaciones. Existen incluso técnicas a nivel psicológico que han demostrado mejorar nuestra respuesta y resistencia al estrés, además mejorando nuestras capacidades cognitivas, como la meditación en todas sus formas reconocidas.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Las Naciones Unidas, desde su creación, se ha implicado activamente en promover y proteger la salud en todo el mundo. A la cabeza de ese trabajo, dentro del sistema de las Naciones Unidas, se encuentra la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS), cuya [Constitución](#) entró en vigor el 7 de abril de 1948. En sus comienzos, se decidió que las prioridades de la OMS serían el [paludismo](#), la salud [de la mujer y del niño](#), la [tuberculosis](#), las enfermedades venéreas, la [nutrición](#) y la [contaminación ambiental](#). Muchas de ellas permanecen hasta el día de hoy en el programa de la OMS, además de otras enfermedades relativamente nuevas, como el [VIH/SIDA](#).

En 1948, la OMS asumió la responsabilidad de la [Clasificación Internacional de Enfermedades](#)

EN

, que se ha convertido en el estándar internacional para propósitos clínicos y epidemiológicos. Entre 1952 y 1964, el esfuerzo de la OMS había reducido en más de un 95% la prevalencia mundial del [pian](#) (una enfermedad paralizante y deformante que en 1950 afectaba a unos 50 millones de personas). Entre 1967 y 1979, la OMS dirigió su trabajo a

EN

erradicar la [viruela](#), la única vez que ha conseguido erradicar una de las principales enfermedades infecciosas. Desde que se lanzó en 1988 hasta 2006, la [Iniciativa de Erradicación Mundial de la Poliomielitis](#) ha reducido en más de un 99% el número de casos de esa enfermedad, de más de 350.000 casos anuales a menos de 2.000.

Doce pasos para tener una buena SALUD



Siempre es bueno recordar cuáles son los puntos básicos a tener en cuenta en nuestro diario vivir para que nuestra salud sea lo más óptima posible. Desde nuestras comidas a hábitos de vida generales podemos hacer mucho por una mejor salud o, de lo contrario, por una salud más debilitada.

Aunque todos seamos vulnerables, si cuidamos al máximo tu cuerpo, tanto por dentro como por fuera, y mantenemos una mentalidad en positivo, seguro gozaremos de mejor salud a que si nos maltratáramos.

Recordemos entonces cuáles son estas reglas básicas para un buen vivir:

- 1- Ten presente que tu dieta diaria sea lo más variada posible: incorpora no sólo los macronutrientes necesarios, sino también los micronutrientes.
- 2- En especial, asegúrate que contenga frutas y verduras, cereales y legumbres.
- 3- Los lácteos también son esenciales por el calcio, opta por variedades desnatadas o semidesnatadas.
- 4- Recuerda: las grasas no deberían superar el 30 al 35 por ciento de las calorías totales ingeridas.
- 5- Las grasas saturadas, por su parte, no deben superar el 10 por ciento del total de los lípidos.
- 6- A la hora de elegir lípidos, opta por el aceite vegetal, y en especial, por el de **oliva virgen**.

- 7- Otro punto a considerar: consume alimentos ricos en **ácidos grasos omega 3** (pescados azules, salmón, trucha y frutos secos como las nueces, entre otros).
- 8- Con respecto al consumo de proteínas, también debe ser moderado (busca también **otras fuentes** de este macronutriente además de la carne).
- 9- Consume, dentro de lo posible, más pescados y carnes blancas (en lugar de carnes rojas).
- 10- Bebe suficiente agua al día (al menos, de 1,5 a 2 litros).
- 11- Realiza actividad física diariamente. En este punto, recuerda que vayas o no vayas al gimnasio, o practiques o no algún deporte en especial, necesario es, cuanto menos, caminar (con una media hora diaria ya estarás sumando puntos para tu salud cardiovascular).
- 12- Procura no beber alcohol y no fumes.