



Pistas para el diálogo

Nº 165

LA SALUD

La salud es considerada como un gran bien para el ser humano, sobre todo cuando se pierde.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su carta fundacional (1946), la salud es "un estado de perfecto bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad".

Comprende la **salud biológica**, que consiste en no padecer ninguna enfermedad; la **salud mental**, que consiste en estar bien a nivel del espíritu, la autoestima, salud emocional, de sentimientos, maneras de enfocar la vida, la realización del proyecto de perfección de cada persona; y la "**salud social**", que consiste en: estar bien con los demás: comunicarse, tener relaciones satisfactorias con amigos, vecinos, compañeros.

Esto quiere decir que estar sano no se refiere exclusivamente a no padecer malformaciones o lesiones o enfermedades, a estar limpio de toda causa que provoca enfermedad, o a funcionar dentro de unas constantes vitales normales, o ser útil para el cumplimiento de una actividad laboral. Abarca mucho más: poseer una salud mental que lleva consigo vivir unos valores saludables, tener un ideal de perfección y luchar para conseguirlo, estar satisfecho y asumir su propio cuerpo viviéndolo gozosamente, hasta estar integrado en la sociedad mediante un comportamiento normal.

La salud está siempre amenazada, como la define Jules Romains: "un estado de bienestar transitorio que no presagia nada bueno". Es cierto que la salud, con el paso del tiempo, se va debilitando debido a que la naturaleza humana es limitada y poco a poco va perdiendo su fortaleza y su resistencia con la edad.



Por esto, la salud se mira, de forma distinta en cada edad y circunstancia. En la juventud, la salud no se mira; en la adultez, se empieza a tener en cuenta la salud; en la ancianidad se tienen todas las enfermedades.

En nuestra sociedad se olvida o se quiere esconder la enfermedad, ya que el sufrimiento es un indicativo de que algo está mal (físico, psíquico, social).

Además no podemos olvidar que la salud es un don para todas las personas. Mientras que en el primer mundo se cuida demasiado la salud física, en el Tercer Mundo no hay salud física por la miseria.

Actitudes ante la salud

La salud es un bien y sin embargo las actitudes que tomamos ante ella son contrarias: unas veces, la absolutizamos y otras, la destruimos.

1. ANTE LA SALUD FISICA predomina la contradicción: se cuida la salud física, el aseo personal y la higiene, nos hacemos controles periódicos, se valora el cuerpo sano, se realiza deporte, se pasea, se sale a la naturaleza, el médico es nuestro "gurú" y las medicinas nos ayudan, nos gastamos todo lo que sea por curarnos de las dolencias.

Pero a la vez abusamos de la comida y de la bebida, hay desajustes en los horarios, se toman muchas sustancias nocivas para el organismo: alcohol, tabaco, drogas. Arriesgamos imprudentemente la vida con la velocidad de los coches o conduciendo en mal estado, sometemos el cuerpo a ejercicios físicos hasta el agotamiento, se da un excesivo culto al cuerpo perfecto (bulimia y anorexia), padecemos estrés en los trabajos y ocupaciones y no se cuida el sueño y descanso adecuados.

2. ANTE LA SALUD MENTAL se manifiesta indiferencia. Se lee más, han aumentado los conocimientos de formación laboral, se hacen muchos más cursillos y masters. Se valora la estética, el arte, la pintura. Se realizan muchas experiencias y cursillos de desarrollo personal, de control mental, de autoestima, cada día más se recurre al apoyo de la psicología y a sus técnicas,

Y también se da la postura opuesta: se vive con bastante ansiedad y angustia, aumenta la frustración en la vida, los desequilibrios síquicos cada vez son más frecuentes, se toman muchas medicinas, no se aceptan las limitaciones de la vida: el dolor y la muerte como fenómenos naturales. La formación se realiza en función de encontrar un trabajo mejor y ganar más dinero. Se vive con angustia la inseguridad e inestabilidad en el trabajo y son más frecuentes las rupturas de la pareja.

3. ANTE LA SALUD SOCIAL la tónica es como inexistente. Es necesario para la salud el encontrarse con otras personas: hablar, distraerse; intercambiar experiencias y participar en organizaciones; sentirse apoyado y atendido. Hoy existen más centros de encuentro para combatir la soledad, hay una mayor atención a los disminuidos físicos y síquicos, existen más ONGs de ayuda solidaria. Hay organizaciones de todo tipo

En cambio, a la vez hay mucha soledad sobre todo en todas las edades, se intenta prescindir de los mayores en muchas familias, esconder el dolor y el sufrimiento ante los demás. La gente se muere de aburrimiento, de soledad y rencor, las personas se enemistan con facilidad, existe mucha inseguridad social, se tiene miedo a las personas diferentes y rechazo a los emigrantes o de distinta cultura. No se participa en las organizaciones.



La salud, una señal del Reino

1.- En el evangelio Jesús aparece en diversas ocasiones sanando enfermos. Y esta acción es una muestra de que el Reino de Dios está ya haciéndose realidad, que el mundo está sanado o salvado y que los seguidores de Jesús lo hemos de ir experimentando en nosotros mismos, en la sociedad y en la naturaleza.

Así se entiende la contestación que da Jesús a los discípulos de Juan el Bautista cuando le preguntan: *¿ERES TU EL QUE HA DE VENIR O TENEMOS QUE ESPERAR A OTRO?*

Jesús les contesta: *"Id y decid a Juan: Los ciegos ven, los cojos andan, los enfermos son curados y a los pobres se les anuncia la Buena Noticia"* (Lucas 7,18-23).

1. 1.- **La acción sanadora de Jesús se extiende a la salud física.**

Así le vemos un día curando a la suegra de Pedro, o al ciego de nacimiento o al paralítico o a la mujer encorvada (Lucas 4,34-39).

1.2.- En otros momentos **atiende y devuelve no solo la salud física sino también la salud social.** Los leprosos eran personas marginadas hasta el extremo de que vivían fuera de los pueblos o ciudades para evitar todo contagio posible. Y es curioso que al curar a los leprosos les dice que se presenten a las autoridades para que sean acogidos, incorporados a la sociedad (salud social). Lucas 4,12-16

1.3.- Entre los curados están también personas que sufrían **enfermedades mentales**, poseídos por espíritus inmundos, dice el texto del evangelio en diferentes pasajes,(salud mental). Lucas 4,31-37

1.4.- Además el cuidado de la salud y la vivencia de la misma requiere de un elemento que es imprescindible: es la salud de la conciencia o la **salud espiritual** que trae paz, tranquilidad, seguridad, alegría, confianza, elementos todos ellos que la psicología define como ESTAR- BIEN. No es casualidad que Jesús antes de curar al paralítico le perdona los pecados y a la adúltera le recomienda que no peque más.(Lucas 5,17-26)

2.- Jesús de Nazaret dada su condición humana experimentó **las limitaciones propias del ser humano:** hambre, sueño, pena, dolor, muerte... y así se hace nuestro compañero de viaje. Por su resurrección se convierte en garantía de nuestra resurrección: **salud definitiva.**

✪ **JUAN PABLO II** expresa así esta realidad de nuestra fe:

El Verbo Humanado(Jesucristo) salió al encuentro de nuestra debilidad, asumiéndola plenamente en sí, en su muerte en la cruz. Desde entonces el sufrimiento ha cobrado un sentido que lo transforma todo en algo singularmente valioso: fuente de esperanza y de salvación . (X jornada del enfermo. 11,02,02.)



SALUD PARA TODOS

1. TAREAS PERSONALES:

Esforzarse por llevar una alimentación adecuada, un trabajo normal, un tiempo libre creativo, descansar y dormir lo suficiente, salir de casa. Cuidar los demás aspectos de la vida: relacionarse con los demás y hacer algo por ellos, luchar por un mundo más justo, leer libros. Vivir con unos valores morales que hoy son imprescindibles: valor de la persona, la austeridad, la fe, la amistad, la honestidad, la acogida, la entrega, saber escuchar etc. La concreción es de cada uno.

2. TAREAS DE LA IGLESIA:

- ✦ La salud ha de ser para la Iglesia, como lo fue para Jesús: tarea de toda comunidad cristiana.
- ✦ Promover la salud integral con variadas acciones: 1) Educar para vivir en salud la vida en su totalidad, asumiendo las limitaciones, contrariedades, sufrimientos, enfermedades y muerte. 2) Ayudar al enfermo a recuperarse en todas sus dimensiones, a reconciliarse consigo mismo, con la vida y con Dios, a curarse de sus heridas pasadas, a recobrar unas relaciones nuevas y más sanas con los demás, a descubrir nuevas posibilidades y un sentido a su vida, a abrirse, en definitiva, a su salvación total. 3) Acompañar a los familiares cuando el enfermo muere.
- ✦ Proponer una vida más sana. 1) Viviendo y fomentando el estilo de vida evangélico. Mostrar que es sano creer, esperar, amar, vivir como criatura en comunión y en paz con uno mismo, con Dios y con los demás. 2) Promover una vida más sana apoyando, comprometiéndose y colaborando en iniciativas y programas orientados a ello. El campo es amplio: lucha por unas condiciones de vida más saludables para todos (alimentación, higiene, vivienda, respeto y mejora del medio ambiente, compartir con el tercer mundo, seguridad en el trabajo y en la carretera ...). 3) Una forma importante de hacerlo es animando comunidades acogedoras, evangélicas.



3. TAREAS DE LOS PODERES PUBLICOS:

- a. Igualdad de todos ante la salud. Añadir vida a los años. Todas las personas tenemos derecho a una vida digna.
- b. Financiación pública de la sanidad para todas las personas y para todas las enfermedades, especialmente para los enfermos y los más necesitados; equidad en las prestaciones.
- c. Dedicar recursos personales y económicos a la sanidad preventiva y a la promoción de la salud integral.
- d. Poner una asignatura en los planes de estudio que se llame "salud integral".
- e. Ayudar legal y económicamente a todas las organizaciones que promuevan la salud integral de las personas.
- f. Usar los MCS (Medios de Comunicación Social) públicos para el desarrollo integral de las personas y evitar todo lo que degrada: programas basura, violencia, etc.