

# ¿Qué es la salud?

Castro Fernández de Lara, José Leopoldo

2018-03-10

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3534>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## ¿Qué es la salud?

Mtro. J. Leopoldo Castro Fernández de Lara

Para comenzar me gustaría que sin leer los siguientes párrafos pensemos: ¿Qué es la salud? Es posible que pensemos en “estar bien”, “no tener enfermedades”, “poder hacer las cosas de la vida diaria sin dolor o impedimentos” o algunos más institucionalizados recordemos la definición de la OMS “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Conferencia Sanitaria Internacional, 1946) En cualquier caso es importante plantearnos una y otra vez esta pregunta. En cada momento de nuestras vidas es necesario hacernos conscientes de lo que es la salud y de lo que la definición que adoptemos de ella implica para nuestro funcionamiento y nuestra vida diaria.

Y una vez que tenemos claro qué es la salud debemos pensar ¿qué estamos dispuestos a hacer para tener salud? Esta es la verdadera pregunta, la que define cómo somos y cómo queremos vivir; en donde la respuesta dejar de ser obvia y requiere más que una opinión (como el decir cuál definición de salud nos gusta más), un estilo de vida, una toma de decisiones sistemáticas para uno mismo y los de alrededor. Ejemplo: ¿debemos vacunar a los niños? ¡Claro que sí, que tontería de pregunta! Pensará más de uno. Pues existen estudios tan científicos como los que afirman lo contrario, que demuestran que las vacunas en realidad alteran el funcionamiento del organismo potenciando la aparición de otro tipo de enfermedades en una parte de la población. En estados unidos existe un movimiento anti vacunación que se encarga de divulgar este supuesto. Se piensa que el aumento en la prevalencia del espectro autista se debe a las vacunas desarrolladas desde los años setentas. Antes de desechar esta idea querido lector vaya y pregúnteles a sus padres o abuelos -si todavía viven- a cuántas personas de su generación recuerda con autismo.

Esa no es la causa dirán otros... es por culpa de la tecnología y los nuevos modos de vida. Es posible y siguiendo esta idea también le cuento que diversos estudios demuestran que el uso de la tecnología antes de los quince años es nocivo para la salud de las personas, y mientras más se baja la franja de edad peor. Para un niño de cinco años el uso de una tableta o de un celular (o de cualquier pantalla interactiva) es similar al consumo de cocaína en un adulto. Nuestro cerebro no estaba preparado para tantos estímulos y la interpretación que hace de los mismos es limitada y despierta circuitos neuronales que buscan reproducir la recompensa (el placer) una y otra vez creando adicción.

Eso me recuerda a la comida. En nuestra cultura la comida es siempre la recompensa. Este 14 de febrero es un buen ejemplo. Los chocolates -y en general el azúcar- en verdad crean conexiones que generan amor. ¿Por qué? Esto es complejo, pero digamos de manera simple que generan a nivel cerebral y corporal una sensación de seguridad, un bienestar que es interpretado como algo cálido, una fuente de placer difícil de sustituir (por verduras, por ejemplo) y que invita a generar apego con esa energía proveedora. Ya mejor no hablamos del sexo...

¿El alcohol? ¿La marihuana? ¿Otras drogas más especializadas? En realidad, casi cualquier sustancia puede ser una droga y convertirse en una adicción. ¿Alguna vez ha ido a una cadena de comida rápida y ha sentido luego necesidad de volver y volver? Existen sustancias en la

comida que generan lo mismo que las “drogas” en nuestro cerebro. Una pista: mientras menos existan en la naturaleza más promueven que te gusten y que se creen las conexiones de dependencia en tu cerebro (los refrescos, la carne procesada, las harinas refinadas, los postres industriales, los snacks, etc.)

Entonces la salud y lo que definamos que es para nosotros se vuelve algo personal. La salud depende de nuestros puntos débiles; tenemos que definir qué nos impide alcanzarla y el método para lograrlo. Es el único camino y nuevamente la única autoridad es la consciencia. De otro modo el sistema lo que tiene para ofrecernos son medicamentos (más drogas, pero institucionalizadas) y consejos de expertos (profesionales de la salud) que están formados en tradiciones positivistas y siempre buscarán encasillarnos en las teorías que aprendieron en las universidades. No queda espacio para hablar tampoco de sus patrocinadores, pero entre las empresas más exitosas de este siglo se encuentran las farmacéuticas quienes determinan el precio de nuestra salud.

Así pues, piensa bien qué es la salud para ti, cómo la promueves y qué estás dispuesto a hacer para mantenerla. De otro modo el sistema siempre tendrá una receta para ti.