



¿Qué es la salud?

¿Qué es la salud?, ¿cuándo puede decirse que una persona goza de buena salud?, ¿pueden establecerse límites definitivos entre la salud y la pérdida de la misma? La dificultad en definir la salud reside en que por un lado, la salud es una experiencia personal, difícil de expresar en palabras, y por otro lado, la salud es un estado físico observable por la exploración médica y medible de acuerdo a algunos parámetros o rangos cada vez más delimitados gracias a los avances en la tecnología médica. A lo anterior podemos agregar, la significación social, económica y cultural que invariablemente acompañan al concepto de salud.

A pesar de su complejidad, podemos identificar algunas características del fenómeno de la salud:

- Es una experiencia personal: implica la percepción de bienestar e integridad física, mental y social, y de libertad de acción. Para algunos es más bien la ausencia de percepción sobre el funcionamiento y la capacidad de adaptación del organismo: cuando no “sentimos” nuestro estómago o nuestra cabeza, pensamos que es porque están sanos.
- Es un fenómeno dinámico, un continuo proceso de adaptación a circunstancias cambiantes que se expresan en diferentes grados de salud - enfermedad, y cuyos límites son en ocasiones difíciles de establecer.
- En su determinación intervienen una multiplicidad de factores, algunos de ellos todavía no bien estudiados o siquiera sospechados. En este punto habría que resaltar las influencias socioeconómicas, de la cultura y de la propia conducta del individuo. La salud es en cierta manera la manifestación concreta y cotidiana de las ideas, creencias, valores, motivaciones y comportamientos de los individuos de un grupo.
- La salud es al mismo tiempo un derecho y una responsabilidad. Los factores socioeconómicos y culturales tienen una profunda influencia sobre el grado de salud de las personas, y los gobiernos y la comunidad debe propiciar condiciones favorables para la salud, pero cada individuo conserva, aunque en algunos casos sea



mínimamente, el control de actitudes y comportamientos que inciden sobre la salud.

- La salud es un bien, ayuda a vivir en mejores condiciones, a tener una mejor calidad de vida. Es un medio y no un fin. Para una persona enferma la vida no deja de tener sentido; la falta de salud no es un obstáculo insalvable para tener una vida plena. A veces el mundo médico, ayudado por intereses monetarios, hace perder la perspectiva de la realidad y de los valores humanos.

Puede decirse que al hablar de salud lo entendemos como un proceso dinámico, continuo y graduado de adaptación del organismo con su ambiente, de naturaleza subjetiva y objetiva a la vez, en cuya determinación intervienen una multiplicidad de factores. y que se manifiesta a nivel de organismos particulares como de comunidades.

Consideramos en la Salud los siguientes aspectos:

Apreciación	Proceso	Dimensiones	Niveles
<ul style="list-style-type: none"> • subjetiva • objetiva (verificable) 	<ul style="list-style-type: none"> • dinámico • continuo y gradual 	<ul style="list-style-type: none"> • física • mental • social 	<ul style="list-style-type: none"> • individual (micronivel) • colectivo (macronivel)

En 1946, la Organización Mundial para la Salud (OMS) definió a la salud de la siguiente manera:

“La salud es un bienestar físico, mental y social total, y no simplemente la ausencia de enfermedad.”

En 1986, la OMS redefinió su concepto de salud de la siguiente forma:

“La salud es el grado en el que un individuo es capaz de satisfacer sus necesidades y realizar sus



aspiraciones y, por otro lado, de adaptarse al ambiente.”

La definición de la OMS de 1946, resultó novedosa en tanto que hablaba de salud y no sólo de enfermedad y por considerar de manera integral a los individuos. Pero al reflejar un ideal, estático y universal, característico de la posguerra, resultó poco práctico en orientar las acciones para alcanzar el estado de bienestar que proclamaba. Para 1986 el concepto de salud se ha transformado y en la actualidad indica la capacidad de un individuo de funcionar en las mejores condiciones y resalta la importancia del entorno y sus efectos sobre la salud.. La salud, por lo tanto, no se refiere a la supervivencia, sino al desarrollo de todas las potencialidades del individuo, y a la promoción al máximo de calidad en la vida.

Ideas desarrolladas

- Complejidad del concepto salud
- Multidimensionalidad del concepto de salud
- Primera aproximación a una conceptualización personal de salud