



Cómo lograr y mantener una buena salud

Hay una serie de factores que influyen en el logro y mantenimiento de un buen estado de salud. La mayoría de ellos depende de nuestras propias decisiones y del ambiente en que nos desenvolvamos. Sólo unos cuantos factores corresponden a condiciones hereditarias y a otras no accesibles a nuestro manejo. Revisemos ahora lo que sí está a nuestro alcance aplicar para lograr y mantener nuestro organismo en las mejores condiciones posibles.

Un factor importante ya lo hemos alcanzado con el conocimiento básico de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano. Es importante saber cómo está integrado nuestro organismo y cómo funciona, para comprender las razones que justifican la aplicación de las medidas que enseguida revisaremos y que se recomiendan para los propósitos que pretendemos.

Otros factores importantes que propician el disfrute de una buena salud son:

La adquisición de hábitos positivos. Entendemos como hábitos positivos aquellas acciones que realizamos ya como costumbre y que de alguna manera nos benefician porque permiten el desempeño eficiente y la optimización estructural de los tejidos y órganos corporales. También consideramos como tales, a los que protegen la conservación adecuada del medio ambiente.

Como podrás imaginar, son muchos los hábitos positivos que te pueden beneficiar. Mencionaremos aquí algunos, de los cuales se hará una mayor exposición en otros capítulos. Sin embargo, la mayor parte de la información que se vea sobre éstos, será producto de tu participación directa programada en el curso, pues de tu buen juicio, interés y dedicación, deberá surgir una amplia relación de actividades que, al ser reconocidas como útiles y favorables a nuestra salud, cada uno de nosotros nos fijemos como meta incluirlas en nuestras actividades rutinarias.

Como ejemplo de hábitos saludables consideramos:



- Actitud, disposición y acción optimista ante la vida
- Una alimentación nutritiva
- Ejercicio y acondicionamiento físico
- Desempeño de algún deporte (preferentemente grupal)
- Actividades cotidianas equilibradas (trabajo, descanso y recreación)
- Definición y apego a valores humanos positivos
- Relaciones familiares e interpersonales sinceras y afectuosas
- Atención y aseo corporal, etc., etc.

Evitar acciones que propicien la creación de hábitos negativos, perjudiciales al organismo y que le llegan a deteriorar ya sea en lo físico, biológico, psicológico o social. De igual manera que en las acciones positivas, la revisión completa de estas acciones será producto de la actividad que desempeñes en la búsqueda intencionada de información confiable, sumada a la de tus compañeros y analizada y discutida grupalmente, con la coordinación de tu profesor.

Algunos ejemplos de estos hábitos negativos son:

- Tabaquismo
- Farmacodependencia
- Etilismo
- Desorganización en las actividades cotidianas
- Inconsistencia en la concepción y aplicación de valores
- Ociosidad improductiva
- Pandillerismo delictivo, etc., etc.

Desarrollar nuestras potencialidades, tanto físicas, como biológicas, psicológicas y sociales. Cada uno de nosotros posee una enorme capacidad física, mental y social aún no totalmente desarrolladas. Prueba de esto es que cuando alguien se decide a incrementar su estructura muscular y se dedica tenazmente a hacer ejercicio físico, logra en determinado tiempo una musculatura sorprendente. Lo mismo ocurrirá si nos proponemos desarrollar nuestras otras potencialidades.



Resulta oportuno reproducir ahora las *Reflexiones para un Plan de Vida*, escritas por el Licenciado Miguel Angel Cornejo y Rosado, Director del Colegio de Graduados en Alta Dirección, A.C., que dice así:

Reflexiones para un Plan de Vida

1. Descubra al ser más importante que existe: Usted. Tiene más de una razón para ser feliz, ahora.
2. Lo que su mente puede crear y creer, lo puede realizar.
3. Mantenga una actitud positiva a pesar de las adversidades.
4. Cada hora de su existencia es un milagro, conviértala en una obra maestra.
5. Elija su destino y tome la determinación de dirigirse hacia él.
6. Desarrolle el hábito de dar más de lo que se le pide, sea extraordinario.
7. Pague la colegiatura de los triunfadores: **Disciplina.**
8. Descubra el secreto de hacer las cosas: Hágalas ahora.
9. Cuide su imagen, que sea digno de su contenido.
10. Irradie entusiasmo, ofrezca siempre una sonrisa.
11. Realice todas sus actividades apasionadamente.
12. Viva el espíritu de equipo, unidos venceremos.
13. Los triunfadores entienden que todo mal contiene un bien mayor.
14. Confronte sus problemas, estos revelarán su verdadero talento; son oportunidades no resueltas.
15. Sea creativo, lo único permanente es el cambio, el cual debe ser emocionante, renovador y vigorizante.
16. Fortalezca su espíritu, es la fuerza de sus deseos, dedique un espacio diario para estar cerca de Dios.
17. Mantenga el reto, y recuerde que la acción de hoy se convertirá en nuestro destino de mañana.
18. Aprenda a amar a través de su mayor manifestación: Perdonando.



19, El verdadero gozo de un líder es emplearse a fondo en un propósito que reconozca como grande. Usted debe ser una fuerza de la naturaleza, en lugar de miserias y lamentos acerca de que el mundo no se dedique a hacerlo feliz.

20. Que su vida no sea un fugaz chispazo, que sea una espléndida antorcha que arda con el mayor brillo posible y la entregue con su mayor esplendor a las nuevas generaciones.

Conocer los riesgos y patologías que pueden afectarnos. Son muchísimas las enfermedades que pueden atacar al ser humano, además de los accidentes y violencias que puede sufrir. Para la gran mayoría de estas agresiones existen medidas preventivas que si las aplicamos oportunamente, evitaremos resultar afectados. Por eso es conveniente que conozcamos lo fundamental de aquellas enfermedades, accidentes y violencias que con mayor frecuencia ocurren en nuestro medio. Las dependencias oficiales dedicadas a la atención de la salud de la población llevan registros de los casos que ocurren en cada localidad, región, país y continente, de manera que se tiene conocimiento de la frecuencia con que se presentan. Si nos enteramos de las más comunes en nuestro medio y de los recursos disponibles para evitarlas, podremos poner en práctica las acciones necesarias para protegernos.

Atención médica oportuna. Es muy importante recurrir oportunamente a la atención médica cuando nos veamos afectados por algún padecimiento, pues habrá más oportunidades de resolver el problema y recuperar íntegramente la salud. Un ejemplo claro de esto lo tenemos con la práctica periódica de la prueba de detección del cáncer cervicouterino o cuello de la matriz. Este cáncer es el más frecuente en la mujer y cada año provoca la muerte de miles de mujeres que no tuvieron la oportunidad de ser atendidas antes de que resultara ya incurable. Existe un examen sencillo, la prueba de detección de Papanicolaou, que si se practica a las mujeres periódicamente –entre uno y tres años, según el caso- puede asegurarse que ninguna morirá de este padecimiento, pues cuando llega a presentarse, el examen lo detecta con la suficiente oportunidad para que pueda ser atendido y curado totalmente.

De hecho, una situación ideal, para hombres y mujeres, de cualquier edad, es recurrir al Examen médico periódico, que les de la información de que continúa en



buen estado de salud, o bien le detecte oportunamente cualquier alteración, que pueda ser atendida y resuelta sin que llegue a situaciones graves e incluso irremediables. La periodicidad ideal es de un año, que puede dársele la flexibilidad que las condiciones del caso requieran.

Apoyo a actividades grupales en pro del bienestar y salud colectivas. Sin duda alguna el esfuerzo que colectivamente realice una comunidad por mejorar las condiciones de salud de la población y del ambiente alcanzará mayores logros que el trabajo aislado de cada individuo. La juventud entusiasta y generosa se caracteriza por participar voluntariamente en las campañas de vacunación que anualmente organiza el Sector Salud para extender la cobertura de protección contra enfermedades infectocontagiosas. Esta colaboración es una valiosa ayuda para alcanzar mejores niveles de salud individual y colectiva.

Como podrás apreciar, la Educación para la Salud no se limita a conocer La estructura y funcionamiento corporal. Tampoco a conocer las enfermedades que lo pueden afectar ni las medidas específicas que prevengan su afectación. La Educación para la Salud implica el que comprendas claramente que es Salud, en que consiste, y con esos conocimientos, te convenzas y participes activamente en el cuidado y fomento de tu salud y la de tus convivientes. Actúes en el propósito de lograr el bienestar físico mental y social posibles para ti y los que te rodean. Procures mejorar tu estilo de vida mediante la adopción de prácticas saludables y evitar aquellas que provoquen perjuicios para tu salud. Convéncete que la salud no es algo automático que por inercia nos llega, ni tampoco que esté predestinado para cada uno. La salud es el resultado de nuestro esfuerzo consciente y sostenido por lograr un estilo de vida. Tú puedes obtenerlo, reflexiona, planea, ponte metas y actúa.