

Alimentación, Dieta y Nutrición - Alimentación, Dieta y Nutrición Sanas para una Vida Sana

Qué es la Salud

¿QUÉ ES LA SALUD?

El siguiente artículo utiliza las definiciones de qué es la salud de acuerdo solo a versiones oficiales

La Organización Mundial de la Salud (**OMS**) en su Constitución de 1946, define lo que es la **salud** como el **estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud implica que todas las necesidades fundamentales de las personas estén cubiertas: afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales.** Esta definición es utópica, pues se estima que sólo entre el 10 y el 25 % de la población mundial se encuentra completamente sana.

Una definición más dinámica de que es la salud, es el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental, social y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. La definición de salud es difícil, siendo más útil conocer y analizar los determinantes de la salud o condicionantes de la salud.

La **salud**, en términos físicos, forma parte de uno de los pilares de la calidad de vida, bienestar y en definitiva de la felicidad.

El objetivo de alcanzar la salud, no solamente corresponde a la medicina, sino también a los políticos, a la sociedad y al individuo. En los países en vías de desarrollo, la salud empezaría a conseguirse cuando se satisfagan sus necesidades de alimentación, infecciones, vivienda, trabajo y, en definitiva, sus problemas económicos, mientras que, en los países desarrollados, la salud se consigue previniendo los efectos secundarios que la riqueza produce como la **obesidad**, la ausencia de ejercicio físico, los accidentes de tráfico, el tabaquismo, la depresión, la contaminación.

El concepto de qué es la salud integral está conformado por 4 áreas:

1. Física
2. Mental
3. Emocional
4. Espiritual

Lograr un estado de bienestar, armonía y equilibrio en estas áreas nos dará la habilidad para funcionar de manera óptima como ser humano y tener la energía y vitalidad para ser altamente productivos y exitosos en cualquier área de nuestra vida.

La **salud física** tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo, el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte. Para asegurarnos de que sí vamos a llegar lo más lejos posible en la vida, tenemos que cuidar a nuestro cuerpo de la mejor manera. Debemos ejercitarlo, seguir una alimentación y dietas adecuadas, aprender qué es una nutrición ideal, cuidar nuestra nutrición, mantenerlo limpio y alejado de toxinas a la mayor medida posible y acudir al médico para la prevención y tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a mermar nuestra calidad de vida.

La **salud mental** se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, ej.: en la familia, la escuela, el trabajo, en las actividades

recreativas y en la comunidad. También tiene que ver con la manera en que equilibramos nuestros deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las múltiples demandas de la vida.

La **salud emocional** es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores. Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva y se sienten bien acerca de si mismo, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana.

La **salud espiritual** es casi imposible definir porque significa algo diferente para cada persona. Para algunos, es la religión; para otros, la espiritualidad se fundamenta en la armonía que sienten con la naturaleza o la creencia de que existe un poder superior – energía universal – fuente creadora – inteligencia suprema, etc. Por lo tanto, la salud espiritual implica la reflexión de nuestras creencias. Lo que importa no son nuestras elecciones espirituales, sino que estemos viviendo de acuerdo a nuestras creencias y convicciones.

Por lo tanto, ¿qué es la salud en términos globales?: La salud, al igual que el éxito deberá ser integral, es decir, equilibrado. Desatender a cualquiera de estas 4 áreas nos afectará negativamente para hacer las cosas que nos dará el estilo de vida que deseamos. Ya que sin ella no podríamos gozar de nuestro dinero, ni siquiera de las relaciones que son importantes para nosotros.

Pero, lo interesante es que la gran mayoría de las condiciones que nos llegan a afectar adversamente son prevenibles, si solo tomáramos mejores decisiones con respecto a nuestro cuidado personal y nutrición. Y lo paradójico es que a pesar de que vivimos en la era de la información y la tenemos a nuestra disposición en cualquier momento, estamos cometiendo más errores que nunca y nuestros cuerpos están pagando el precio por nuestra falta de disciplina e irresponsabilidad para hacer tan solo unas pocas cosas en pro de nuestro bienestar todos los días.