

La salud en el contexto integral del ser humano

Reflexiona por un momento **¿cómo está tu salud actualmente?** Todo ser humano en su existencia se ha detenido a reflexionar sobre su estado de salud, generalmente cuando se encuentra padeciendo alguna enfermedad o ha tenido alguna lesión o golpe, o incluso cuando se encuentra en momento difíciles en su aspecto sentimental. Por lo regular, cuando nos encontramos “bien de salud” dejamos de lado en el análisis otros componentes que son fundamentales que llevan a un estado completo de bienestar integral.

La salud es un concepto que resulta de la interacción **correcta, completa y armónica** de todas las dimensiones de la vida de una persona y los aspectos que lo componen. Podemos comparar la salud con la alimentación saludable, cada día de comida debe tener los **alimentos correctos** según las características particulares, **completa con todos los nutrientes**

y cantidades, y finalmente, estos nutrientes no están todos iguales en cantidad sino de acuerdo con las necesidades personales, **esto es la armonía**. Asimismo es la salud, cada dimensión y aspecto debe aportar en su justa medida de acuerdo a las condiciones puntuales del momento presente que cada persona vive.

En este sentido, el **ser humano** es un **compendio** de dimensiones y **aspectos** en los cuales debe por sí mismo o por otros (en el caso de los niños o personas dependientes) tratar de alcanzar su máximo nivel de salud. Estas dimensiones podemos resumirlas en cuatro: **física, socio-económica, mental y espiritual**, en las cuales cada persona procurará estar en su máximo nivel de acuerdo con las condiciones presentes tanto en su



“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” OMS

1. Aspecto Físico.
alimentación, el sueño, el descanso, la actividad física, el ejercicio o el deporte.

2. Aspecto Socio-económico.
relaciones familiares, de amigos, laborales y aquellas casuales.

contexto interior y exterior cercano y lejano. A su vez, cada dimensión está conformada de varios aspectos, por ejemplo, la dimensión **física** estará compuesta de la alimentación, el sueño, el descanso, la actividad física, el ejercicio o el deporte. Por tanto, cada una será fundamental para la dimensión física y esta en el aporte a la salud general de la persona.

La dimensión **socioeconómica** incluirá las relaciones familiares, de amigos, laborales y aquellas casuales que resulten en la vida cotidiana en la calle, además, dentro de esta podemos incluir la administración adecuada del dinero. Es aquí donde vemos un ejemplo claro de la armonía entre dimensiones y aspectos, en la niñez el concepto de manejo del dinero no tendrá la misma prioridad como la tendrá para un padre o madre familia.

En la dimensión **mental** se tienen en cuenta el manejo idóneo de las emociones, el desarrollo intelectual e incluso el manejo del amor propio.

Mientras que en la dimensión **espiritual** se tienen múltiples aspectos que se derivan de la creencia en particular que se tenga. Y un **aspecto importante** es lo relacionado con el **creerle a Dios** (al único y verdadero, al que habla en la biblia), lo que **Él dice**: Que no hay ninguno que haga lo bueno, sólo Dios, y en su bondad quiere que tengas vida en abundancia, **Él vino** a

.....
3. Aspecto Mental.
manejo idóneo de las emociones
.....

4. Aspecto espiritual.
Ceerle a Dios, que se
hizo hombre, murio en
una cruz, resucitó, está
vivo, Va a volver pronto
y solo en Él tenemos
salvación por gracia y
está por don de Dios.

dar, por amor, su vida por ti, **murió en una cruz** para **darte salvación**, perdonar tus pecados y darte **vida eterna**; **Él resucitó, está vivo** y va a volver por ti para disfrutar de la vida.

Por tal motivo, **debemos** tener siempre una **coherencia** entre nuestra parte **espiritual** y nuestra **vivencia diaria**, que nos llevará a tener una paz real.

Siguiendo la comparación con las comidas podemos identificar que ninguna dimensión y aspecto es más importante que las otras, no hay un orden estandarizado, cada

uno será más relevante dependiendo de la circunstancia actual que se esté viviendo. Así como para un niño de días de nacido lo principal será la alimentación, el descanso y el cuidado de los padres para su crecimiento, quizá para un adulto estos aspectos pasen a un segundo plano (pero sin perder su importancia) en alguna etapa de su vida.

A su vez todas las dimensiones y aspectos se conectan, dependen unas de otras, se afectan positiva o negativamente, por tanto, es un efecto dominó. Si no estás bien espiritualmente, ejemplo, la dimensión social no fluirá adecuadamente, o si no estamos bien en el trabajo el sueño se puede ver afectado negativamente o viceversa. Esto nos lleva a concluir que cada acción o actividad que tengamos redundará en el bienestar general.

Ninguna dimensión o aspecto se puede echar a un lado, si bien pueden variar en importancia temporalmente, ninguna debe dejar de ser desarrollada a través de hábitos saludables o modos adecuados de satisfacerlas. Por ejemplo, **no basta con comer** sino que **debes alimentarte** siguiendo ciertas pautas; no es suficiente decir las ideas, sino que se deben vivir; no alcanza con "juntar letras y palabras" hay que entender lo que se lee según su contexto. Y es aquí donde recobra valor la palabra hábito, ¿**qué es lo que predomina en cada dimensión y aspecto de tu vida?**! Allí está la clave de la salud, todo es importante en su justa medida de acuerdo con la situación actual que se vive.

En conclusión, cuando hables de salud piensa en todo lo que eres, en todo lo que te compone como ser humano y persona, no dejes de lado ninguna parte de ella o no la dejes para aquellos que cuidas si dependen de ti. Analiza tu salud con otra mirada y responde **¿Cómo está su salud actualmente?**

¡Nos vemos en una próxima oportunidad!

POR:

JohnFredy Laverde Bermudez/jflverde@gmail.com