



BIEN SER...BIEN ESTAR.

Ciudadanía, 11/04/2012

ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

Cecy Valerio.

“No cambies la salud por la riqueza, ni la libertad por el poder”. Benjamín Franklin.

Llegar a una vejez saludable, productiva, plena y feliz, es un gran desafío. Soy partidaria de vivir un día a la vez y no angustiarme mucho por el futuro, sin embargo, estoy consciente de que lo que siembre hoy, lo cosecharé el día de mañana. Todos los días - con nuestros hábitos, actitudes, acciones, pensamientos y sentimientos -, le abonamos a lo que será nuestra vida en el porvenir.

Este año la Organización Mundial de la Salud dedicó el Día Mundial de la Salud al envejecimiento saludable. El propósito es prestar especial atención a los problemas de salud de este sector de la población. Si bien la esperanza de vida ha aumentado en los últimos años, la calidad en el estilo de vida no. Se vive más, pero se padecen enfermedades crónico-degenerativas, estrés y depresión.

La OMS señala que la salud no es solamente la ausencia de enfermedad o padecimientos, sino un estado completo de salud físico, mental y social. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Tener salud para vivir bien todas las dimensiones del ser y en los ámbitos en los que éste se desenvuelve.

Optar por un estilo de vida saludable ayuda a vivir más plenamente el presente y contribuye a un mejor mañana. En lo físico, es conveniente el ejercicio moderado y constante, una nutrición adecuada, evitar el consumo de sustancias adictivas, tener un sueño reparador y tranquilo y cultivar buenos hábitos alimenticios.

La salud mental consiste en el equilibrado estado emocional de una persona, la auto-aceptación (basada en el aprendizaje y el auto-conocimiento), estimación propia, adaptación a su entorno y fomentar relaciones afectivas y amorosas cimentadas en el cariño, respeto, empatía y solidaridad. Nos ayuda mucho ser personas resilientes, que vean en la adversidad y en los errores, una oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

SOMOS SERES ESPIRITUALES.

Es importante buscar espacios, tanto físicos como temporales, para recrearnos, convivir con los amigos y familiares, estrechar los vínculos que nos unen a los seres queridos. También debemos encontrar la manera de cultivar un arte, ser creativos, contactarnos con Dios, con nuestro interior –la meditación y la oración- y con el universo. La dimensión espiritual del ser humano es lo que lo diferencia del resto del reino animal.

Una buena salud espiritual tendrá repercusiones en las demás dimensiones de nuestro ser y viceversa. El cuidado de cada una

de estas dimensiones es lo que nos otorgará la salud que necesitamos para tener una vida plena, saludable, productiva y feliz en el presente y en nuestra vejez.

Aun con la presencia de enfermedades físicas, propias y naturales de la edad, que se presentan con el tiempo por diferentes causas, muchas de ellas externas, nuestras vidas podrán ser más felices y llevaderas con una actitud positiva y con una buena salud emocional y espiritual.

“ En la edad madura, lo que importa es el terreno del alma, la sabiduría, la compasión, el carácter, aquello en lo que nos hemos convertido. Todo eso importa”, señala la psiquiatra y psicoanalista junguiana Jean Shinoda Bolen.