

LA SALUD EN EL DÍA A DÍA

Karen Julieth Torres Rodríguez
Estudiante Medicina UIS

Muchos han definido el término salud, para la Organización Mundial de la Salud “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta es la definición más reconocida y adoptada en el mundo entero; sin embargo, considero que la salud no es un estado, sino un proceso en continua construcción en el cual diversos factores influyen para lograr llegar a una condición saludable. Las prácticas saludables, como comer alimentos ricos en nutrientes; realizar deporte; tener relaciones interpersonales constructivas; habitar en un entorno sano, incluyente y que brinde oportunidades, son algunos de esos factores que enriquecen el proceso de la salud y que llevan a tener una condición saludable. Durante este semestre, se ha hablado sobre ciertos factores que influyen en la salud, factores individuales como las habilidades para la vida, la comunicación, y los entornos saludables, pero es importante no dejar de lado temas como la salud en el espacio público, en la ciudad y la relevancia del consumo responsable, parte de los factores presentes en la vida cotidiana que influyen en la salud de las personas y que es oportuno conocer.

El espacio público en Colombia está definido como “el elemento articulador, estructurante de la ciudad y el que regula las condiciones ambientales de la misma, son las infraestructuras urbanas de carácter público como las aceras, calles, parques, pero también los escenarios de encuentro colectivo y representación social, los espacios de las interrelaciones, las representaciones y las identidades” (1) y se ha convertido en espacios de esparcimiento, deporte y recreación que influyen en los estilos de vida de las personas, además de fomentar espacios comunitarios que permiten el crecimiento individual y colectivo. Las personas acuden a estos escenarios con dos fines, principalmente: el primero es el ejercicio: caminar, trotar, jugar con sus compañeros de trabajo, de estudio o con sus vecinos, esta actividad física contribuye a mejorar la salud de las personas, reduce el riesgo cardiaco, aumenta la calidad de vida y favorece los

Medio siglo forjando ciencia, ética y humanismo

Facultad de Salud UIS - Instituto PROINAPSA

Carrera 32 N° 29 - 31 Piso 3 Of. 313 PBX: (+57) 6344000 Ext: 3156 - 3167

Tel: (+57) 6327611 - 6450006 E-mail: proinaps@uis.edu.co

Bucaramanga, Santander - Colombia

www.proinapsa.uis.edu.co

estilos de vida saludables. El segundo es el de interactuar con otras personas, conocer nuevos amigos, integrarse a nuevos grupos sociales, lo cual favorece la creación de redes de apoyo que brinden ayuda en las situaciones difíciles, como la aparición de enfermedades. Así mismo, las personas ven los espacios públicos, por ejemplo los parques, como lugares relajantes en donde puedan encontrar tranquilidad, descansar y alejarse del estrés, lo que les genera una sensación de bienestar. “Low ha descrito una serie de características que convierten los espacios públicos como saludables, entre ellas, que sea seguro, divertido, encantador, donde la persona se sienta bienvenida y donde haya confluencia intergeneracional e intrageneracional; es decir, un lugar que permita abundantes y distintas prácticas culturales e intercambios sociales” (2), por esto como ciudadanos debemos cuidar estos espacios y velar que no sean destruidos o reducidos, además de exigir políticas que permitan la creación de nuevos espacios, el mantenimiento de los lugares ya existentes y la promoción para su aprovechamiento.

Es importante mencionar el concepto de municipios o ciudades saludables definido por la Organización Panamericana de la Salud: “aquel municipio que habiendo logrado un pacto social entre las organizaciones representativas de la sociedad civil, las instituciones de varios sectores y las autoridades políticas locales, se compromete y ejecuta acciones de la salud con miras a mejorar la calidad de vida de la población” (3). Este concepto busca incentivar la creación de ciudades y municipios saludables con el fin de fortalecer la promoción de la salud a nivel local para crear ambientes sanos que faciliten entornos favorables para la misma. Con la creación de municipios saludables se busca disminuir la inequidad presente en la población, en donde los pobres viven en la periferia, en ambientes de hacinamiento, escases de recursos alimentarios y sanitarios, que traen como consecuencia mayor número de enfermedades. Pretende crear ciudades igualitarias e incluyentes que permitan que todas las personas tengan acceso a alimentos sanos, espacios verdes y limpios libres de contaminación, viviendas en zonas aptas, con bajo riesgo de desastres, entornos seguros contruidos contando con la opinión de la comunidad, espacios donde se promueva la cultura, recreación y academia, y que permitan el desarrollo de hábitos saludables, personas con cuerpos y mentes sanas.

Medio siglo forjando ciencia, ética y humanismo

Facultad de Salud UIS - Instituto PROINAPSA

Carrera 32 N° 29 - 31 Piso 3 Of. 313 PBX: (+57) 6344000 Ext: 3156 - 3167

Tel: (+57) 6327611 - 6450006 E-mail: proinaps@uis.edu.co

Bucaramanga, Santander - Colombia

www.proinapsa.uis.edu.co

Otro tema importante relacionado con la cultura urbana es el consumo responsable, defendido “por las organizaciones ecológicas, sociales y políticas que consideran que los seres humanos harían bien en cambiar sus hábitos de consumo ajustándolos a sus necesidades reales y optando en el mercado por opciones que favorezcan la conservación del medio ambiente y la igualdad social” (4). No es secreto que en la actualidad el consumo gobierna la vida de los seres humanos, especialmente en los países desarrollados, millones de industrias se han creado y millones de productos se venden diariamente a lo largo del mundo. Tecnología, moda y automotores lideran el comercio, lo que ha generado un impacto ambiental importante, pues en el afán de generar productos rentables, con bajo costo de fabricación y buen precio de venta, las industrias han sumergido a la sociedad en el mundo de la obsolescencia programada que, sumada a la falta de políticas seguras para el medio ambiente, ha contribuido en grandes cantidades al calentamiento y la destrucción ambiental, acontecimientos desfavorables para el ecosistema y la salud. Lo que se busca con las políticas de consumo responsable es generar conciencia en las personas, que se compre lo que realmente se necesita y que los productos que se adquieran sean productos amigables con el medio ambiente. Además, se busca que los recursos naturales, como el agua, sean cuidados y aprovechados con el fin de reducir la contaminación y aumentar la reserva de agua dulce disponible, contribuir con el ahorro de energía e implementar en el día a día en los hogares y los lugares de trabajo las políticas de reciclaje. Tener un mundo sano nos ayuda a tener una vida sana, es por esto que el consumo responsable es vital para mejorar el medio ambiente y nuestra calidad de vida.

En conclusión, la salud está presente en el día a día, en nuestra casa, en nuestro trabajo, en la ciudad, en el espacio público, por lo que es necesario cuidar los entornos públicos, exigir que se construyan entornos adecuados para el esparcimiento y la recreación y velar por el cuidado de estos entornos que nos ayudan a mantener activo nuestro cuerpo, permiten ampliar nuestros conocimientos sobre la cultura y generan nuevas relaciones interpersonales. Así mismo, es importante exigir y motivar la creación de ciudades saludables que sean equitativas y que presten beneficios a todo tipo de población, desde los más

Medio siglo forjando ciencia, ética y humanismo

Facultad de Salud UIS - Instituto PROINAPSA

Carrera 32 N° 29 - 31 Piso 3 Of. 313 PBX: (+57) 6344000 Ext: 3156 - 3167

Tel: (+57) 6327611 - 6450006 E-mail: proinaps@uis.edu.co

Bucaramanga, Santander - Colombia

www.proinapsa.uis.edu.co

desfavorecidos hasta los más influyentes, con el fin de disminuir la brecha entre la calidad de vida de las familias con menos ingresos y las familias con más recursos, tener las mismas oportunidades, disfrutar de lugares con similares características, además de tener el acceso a servicios óptimos y de calidad para disminuir la morbilidad y mortalidad que presenta la población de escasos recursos. Por otra parte, para lograr un gran cambio se requiere iniciar por pequeñas transformaciones, es por esto que se debe incentivar la cultura del consumo responsable, motivar a las personas a tener conciencia de que se debe cuidar el medio ambiente, procurar gastar menos y ahorrar más, con el fin de no destruir el ecosistema que aún conservamos y mejorar el ambiente en el que habitamos. Al final, estos cambios llevan a mejorar la salud de la población.

Referencias

1. Cardona B. Espacios de ciudad y estilos de vida El espacio público y sus apropiaciones. Revista Educación Física y Deporte. 2008; 27(2): p. 39-47.
2. Leandro-Rojas M. Potencial del espacio público como facilitador de bienestar y salud mental. Revista Costarricense de Psicología. 2014; 33(1): p. 31-45.
3. Pizá P. Ciudades y Entornos Saludables y la Salud Urbana: La experiencia de la OPS/OMS. [Internet]. [Citado 2017 jun. 27]. Disponible en: https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/Publicaciones/Shared%20Content/Documentos/2014/Ciudades%20y%20Entornos%20Saludables%20OPS%20-%20Paulo%20Pizza.pdf Municipios y comunidades saludables.
4. Línea Verde. Consumo Responsable [Internet]. [Citado 2017 jun. 28]. Disponible en: <http://www.avmadrid-sur.org/wp-content/uploads/consumo-responsable-habitos-de-consumo.pdf>