



Editorial

La salud, un impostergable valor del ser humano Health, an urgent value of the human being

Federico Paredes Valverde

Ingeniero Agrónomo con especialidad en Producción Alimentaria. Magister Scientiarum en Recursos Naturales y Desarrollo Sostenible (M.Sc.)

Recibido: 11 de noviembre del 2019 Aceptado: 09 de diciembre del 2019

Dentro de las múltiples preocupaciones de las personas, quizás la de mayor relevancia es la de su estado de salud. Calificada como un tesoro, la salud es un bien altamente cotizado y de permanente atención.

Afectada por diversos factores, la salud humana se puede desagregar en: salud mental, salud nutricional, salud emocional/espiritual, salud sexual y reproductiva y salud física en general.

De reciente aparición en los cines, la película “El guasón” (The Jocker, en inglés), puso en la mesa de discusión, la necesidad de cuidar la salud mental desde los estadios tempranos de desarrollo de las personas.

El argumento de dicha cinta, llama la atención a la necesidad de velar por el trato en general hacia los niños; no siempre se disciplina con amor y aparece la violencia infantil que incidirá directamente y de manera definitiva, en la personalidad de ese

infante, con el riesgo de que se desarrolle alguna patología mental.

El Dr. David Perlmutter autor del libro “Cerebro de pan”, afirma que, debemos darle más cuidado a nuestro cerebro y por lo tanto la alimentación de éste es sumamente importante. Señala como potenciales agresores del cerebro la harina de trigo, los azúcares y el alto consumo de carbohidratos.

El cuidado de la cavidad oral y las piezas dentales es, aunque no lo parezca, fundamental. Reaccionamos solamente cuando tenemos un problema con una pieza dental (caries, fractura, socavamiento de la base de la pieza, gingivitis, remoción del sarro). Antiguamente sólo usábamos el cepillo dental, hoy por hoy, se nos ha inducido a usar hilo dental y últimamente, las soluciones antisépticas para un enjuague completo de efecto antibacterial.

La forma de alimentarnos dice mucho de las dietas que tenemos. El típico “casado”, eufemísticamente recalificado como “plato del día” o “plato ejecutivo”, generalmente

consta de una pieza de proteína (res, cerdo, ave o pescado), ensalada verde, una o dos harinas (arroz blanco, pasta, puré de papa o papas fritas), sin faltar los frijoles negros o rojos.

Dos de estos ingredientes deberían ser eliminadas: una harina adicional y el fresco natural o gaseosa (demasiado azúcar y un choque térmico del frío a la comida caliente). Ya tenemos serios problemas de obesidad por una inadecuada alimentación que sin dudas incluye el alto consumo de la “comida chatarra”.

Las emociones y sus afectaciones por externalidades: problemas en el hogar, diferencias con compañeros de trabajo o con el jefe, demasiada belicosidad a la hora de conducir en las calles congestionadas o simplemente la falta de autocontrol, ponen en riesgo diario el equilibrio emocional, el cual incide de manera negativa en la productividad, en la comunicación interpersonal... en la estabilidad de la paz interior.

Los múltiples embarazos de adolescentes, la gran cantidad de hijos en hogares de bajos recursos, una sexualidad desenfadada que conduce a crímenes pasionales o a feminicidios, son reflejo de la necesidad de trabajar más estos temas en el hogar, en el sistema educativo, en la iglesia, en la comunidad.

La salud física, se ve afectada por malos hábitos, como el fumado, el consumo de estupefacientes, el excesivo consumo de licor, la falta de ejercicio y la ausencia de valores y de principios morales.

En general todo el cuadro anterior se ve la gran necesidad de desarrollar y fortalecer unos Estilos de Vida Saludables (EVS) con el único objetivo de cuidar de forma sostenible, de la salud de nuestro cuerpo.

Desde su creación, la ACOSAP ha estado comprometida con estos altos estándares de salud y seguirá por ese sendero.