

Salud responsable

Se entiende por adulto, una persona que se responsabiliza de sus actos, por este motivo, podemos encontrar adultos de catorce años e irresponsables de sesenta. Si asumimos nuestra propia salud, estaremos haciendo acopio de inteligencia.

Raras veces somos víctimas de la enfermedad, solo en un diez por ciento de los casos, en los que se incluye la genética y los accidentes por mala suerte. Sepa el lector que los accidentes que sufren las personas, más o menos el noventa por ciento, han sido causados por descuidos. De las enfermedades virulentas estacionales, también somos responsables, ya que, si tomamos las medidas oportunas, ser contagiado es más difícil.

Una equivocación es delegar nuestra responsabilidad en el médico, esto solo debemos hacerlo después de haber tomado las medidas oportunas respecto a nuestra salud y no haber logrado sanar. Conviene recordar que nuestro organismo está preparado para defenderse y auto regenerarse, al menos, hasta cierto punto. Pues bien, si al momento de asomar una dolencia acudimos al médico y nos tomamos lo que nos receta, estamos debilitando nuestro sistema inmune, por no dejarle tiempo para aprender. Conviene aguantar un poco el malestar y darle tiempo al cuerpo a realizar su función, si pasados unos días no se nota mejoría, entonces sí, acudamos a un profesional de la salud, que no tiene por qué ser un médico tradicional. Homeópatas, naturistas y acupuntores pueden hacer muy bien su labor.

Hasta tal punto debemos responsabilizarnos de nuestra salud, que la misma vox populi acepta que los disgustos minan nuestro vigor.

Responsabilidad directa.

Nuestra manera de utilizar el cuerpo puede generar dolencias de varios tipos. Una manera de caminar contraria a nuestra anatomía provocará lesiones en las articulaciones y desgarros en los cartílagos. Si hacemos demasiados esfuerzos nuestro organismo no logra recuperar el exceso de energía y entra en déficit con el consiguiente malestar. Del lado opuesto, una actitud sedentaria crea grasa y flaccidez que termina facilitando lesiones por falta de tono muscular. Los cambios climáticos deben ser considerados en su importancia, para no coger frío o si es en verano, no tomar demasiado el Sol, el beber poca agua que generaría deshidratación y los rayos ultra violetas que

afectarían a la estructura del ojo y la piel. La Primavera con sus alergias y los inviernos con sus fríos. Si no tomamos medidas podemos pasarlo mal. Nuestra responsabilidad también está en la alimentación, comer mucho o poco siempre es malo, pero, también lo es comer muy deprisa, moviéndose constantemente, tomar mucho picante, mucha azúcar o sal si se es hipertenso. La cafeína excita y el alcohol en cantidades elevadas también produce pérdida de salud. Las drogas son malas para el organismo, lo mismo que las comidas muy grasientas.

Estamos viendo que nuestra responsabilidad en la salud es un hecho y que de no tomar estos datos en consideración perdemos salud.

Causas emocionales.

El miedo afecta a nuestra salud, lo mismo que el odio, la ira y la envidia entre los más frecuentes.

Causas mentales.

Los problemas que dan vueltas en la cabeza hasta agotarnos. Las exigencias laborales de adaptación a nuevas tecnologías, los estudios que exceden el nivel del competencia del discente. El intentar engañarse a sí mismo. Todo esto si no se sabe llevar produce dolores de cabeza, migrañas.

Causas psicológicas.

La ansiedad, el estrés, la depresión y el insomnio alteran nuestra salud. A esto se añaden complejos, frustraciones, egoísmo y malas conductas hacia nuestros semejantes.

Ahora vamos a ver cómo actúan en nuestro organismo este tipo de causas predisponentes.

El miedo produce alteraciones en el apetito, inflamación gástrica, úlceras, colon espástico, estreñimiento o diarrea. Dificultad respiratoria y arritmias, cambiando con ello el ph de la sangre y el equilibrio ácido base. Si se mantiene podría generar cardiopatías de distinta índole. Descargas neuronales en exceso, que junto a la estimulación de corticoesteróides, esto altera el sistema nervioso central pudiendo surgir mioclonías o movimientos nerviosos involuntarios. También produce el miedo contracturas musculares.

La ira, la frustración y la envidia producen malestar general, siendo propensos a las enfermedades estacionales. Producen alteraciones en el funcionamiento del hígado. Problemas gástricos, energía deficiente. Dolores en el pecho y en los órganos reproductores. Afecciones cutáneas, contracturas musculares, insomnio, apnea. Alteraciones del sistema inmune pseudo lupus.

El estrés y la ansiedad producen un gasto energético muy elevado por lo tanto si el organismo no

logra asumirlo, se debilita. El exceso de adrenalina, noradrenalina, epinefrina, catecolaminas tarda en ser expulsado del organismo circulando como productos de deshecho contaminantes. Afecciones cardíacas. En síntesis, envejecimiento prematuro.

Depresión e insomnio crean falta de serotonina, necesaria para el ciclo sueño-vigilia. Se produce debilitamiento del sistema inmune dejando al individuo vulnerable a cualquier enfermedad. Pérdida de tono muscular. Existe correlación entre la depresión el insomnio y la osteoporosis.

Los problemas mentales son los mayores candidatos para las jaquecas, tics nerviosos y pérdida de la lúcido. Como el cerebro consume mucha energía, el resto del organismo queda debilitado. Por proximidad, los sentidos vista, oído, y los químicos olor y sabor pierden sensibilidad.

Nuestras malas conductas alteran nuestro vigor, por varias razones, siendo la primera, los enfrentamientos con otras personas que al final acarrear disgustos, en este ínterin se producen alteraciones nerviosas, corticoides en exceso, flujo gástrico, en suma lo descrito para la ira y el odio. Este tipo de comportamientos termina aislando a las personas, que en esta situación son proclives a la depresión.

La pérdida de autoestima produce debilitamiento del sistema inmune y problemas circulatorios.

Los defectos más comunes. Egoísmo, que lo abarca todo. Avaricia. Envidia. Disfrutar con el mal ajeno. Hipocresía. Temperamento agresivo. Vanidad. Soberbia. Cerrilidad. Estas conductas equivocadas crean conflictos con otras personas, y los disgustos como ya se dijo, minan la salud.

Hemos visto de una manera breve, pero concreta, que nuestra salud depende en el 95% de nosotros y en segundo término del profesional sanitario. Si aceptamos esta realidad, podremos entender mejor nuestra salud y lograremos por ello una vida mejor.

Adolfo Cabañero
psicopedagogo