

## **Pensar la salud: Un acto humano**

Por: Mesías Guevara Amasifuen

El cielo amaneció oscuro aquel día, estaba gélida la mañana y el corazón de los familiares de Juan Briones se hallaba destrozado, su menor hijo había fallecido víctima de una penosa enfermedad. Todos lamentaban la partida, porque el joven Briones recién empezaba a vivir cuando ocurrió la tragedia. Al mismo tiempo, en el Hospital fiscal, don Isaac Huamán, un anciano de ochenta años, exhalaba también su último aliento, fulminado por una agresiva pulmonía, a él nadie le lloraba, estaba solo con su desconsuelo.

En cierta ocasión llamé a un compañero de estudios con la intención de coordinar algunas actividades. Me contestó un familiar de él, dándome la sorpresiva noticia de su muerte ocurrida hacía pocos días. Mi amigo había sufrido un paro cardíaco. Confieso haber quedado impactado por tratarse de una persona por entonces joven como yo.

Como en los casos descritos, en los hospitales y aún en cualquier hogar, se enseñoorea la tristeza cuando se sufre la pérdida de algún familiar o amigo cercano. Vemos que muchas personas enferman y fallecen, algunas de ellas muy jóvenes. Es común que ocurran muertes por depresión, estrés, paro cardíaco, diabetes, cáncer, etc. Aunque la muerte es parte de la vida, no es aceptable la forma en que morimos en estos tiempos. Entonces, es imperativo reflexionar en torno al sistema nacional de salud, porque hacerlo es un acto de necesidad humana.

El gobierno se preocupa por financiar la construcción de hospitales, por adquirir equipamiento moderno y desarrollar programas nacionales. No cabe duda que todo esto es bueno; sin embargo, no es suficiente, es necesario ir más allá de esta actitud puramente reactiva. Un enfoque moderno podría ser el desarrollar un círculo virtuoso, cuyo objetivo fundamental contemple elevar y cuidar el nivel de vida. En la cadena de valor de la salud, es importante reconocer los diversos eslabones que la conforman, entre los cuales podemos mencionar: El estilo de vida, los principios y valores, la alimentación, el medio ambiente, el saneamiento y el sistema nacional de salud. Tenemos que actuar premunidos de una filosofía que dé prioridad a la prevención y luego a lo correctivo o remedial, considerando que ambas dimensiones tienen que darse en estrecha coordinación y convergencia.

### **Estilo de vida**

De manera permanente, la publicidad nos induce a llevar un estilo de vida propenso a los desarreglos, al consumismo y a la desfachatez de la moda. Engañados por cierta publicidad mercenaria, podemos llegar a creer que la felicidad sería inalcanzable si no existieran el alcohol y el desenfreno, que seríamos perdedores si no consumiésemos tabaco o que nuestra personalidad tiene que identificarse necesariamente con alguna marca de ropa exclusiva o calzado internacional. Es decir, resultamos impelidos física y emocionalmente a entregarnos a los delirios de la ilusión vivencial, aparente y pasajera. De este modo, nos alejamos del campo, de la naturaleza, y vivimos con el corazón acelerado, oprimidos por el estrés. Las horas de sueño disminuyen, los jóvenes pasan horas en las discotecas, rompen su equilibrio de vida y desconocen lo que significa el biorritmo. Los niños pasan muchas horas frente a la televisión y en los videojuegos. Olvidamos que es hermoso y saludable caminar bajo el sol y recibir su energía, que es agradable y beneficioso pasear bajo la luna, admirando su belleza y esplendor.

Redescubramos en nosotros la capacidad de contemplar. Es sensacional y fascinante ver cómo el mar besa la arena de su orilla. Es apasionante sentir el torrente de las aguas en los ríos o la quietud de los lagos, colma de satisfacción plantar un árbol, oler el incomparable aroma de las flores y escuchar el trinar de las aves canoras. Eso es sentir la vida en su real esplendor. Es penoso comprobar que muchas personas renuncian de manera inconsciente a mantener contacto con la madre naturaleza y prefieren vivir con ruido, consumiendo de manera voraz los contaminados programas televisivos que abundan, en un espacio en el que suelen reinar la noticia sangrienta, la maledicencia y la desinformación.

### **Vivir en valores**

Las enfermedades vienen también en pareja con bajas pasiones, malos sentimientos y funestas emociones. La envidia consume el interior del yo de quien la experimenta, aja la piel y envejece el rostro, enferma el alma. La codicia acelera el torrente sanguíneo, paraliza el corazón. La ira impacta en el estómago, produciendo gastritis. La vanidad endurece el alma. La injusticia hace frías y calculadores a las personas y acorta el tiempo de sus vidas. El adulterio hace que el hombre y la mujer enfermen con cáncer, ataca al hombre en la próstata y a la mujer en las mamas; no hay que olvidar que en el acto sexual parte de los flujos de cada persona es asimilado por su contraparte, y es en las glándulas mencionadas donde estos flujos se almacenan, produciendo un crecimiento celular anormal. “La mente nos lleva a tener pensamientos, los pensamientos a tener emociones, las emociones positivas nos llevan a producir hormonas y compuestos químicos, las emociones negativas nos llevan a degradar nuestras hormonas y crear cortisona”. “La emoción humana, tiene influencia directa en nuestro ADN”.

La corrupción tiene también un impacto negativo en la salud de las personas. La honestidad es necesaria para vivir en paz. Es peligroso involucrarse en la degradación del mundo de los valores, porque gangrena nuestro cuerpo y lacera a nuestra alma. La corrupción es el gran mal que sacude a la humanidad, nos ha llevado perder el sentido de vivir en armonía y observar respeto entre nosotros mismos, manteniendo las buenas costumbres. Para muchos, invocar a Dios es cursi y, en muchas ocasiones, la religión es mal utilizada, se la utiliza para intimidar y no para elevar la fortaleza espiritual, por eso es que millones de personas viven engañadas y sometidas.

### **Alimentación**

“El mejor remedio es el alimento”, reza un adagio popular. Sin embargo, no cabe duda que el alimento que hoy consumimos está muy lejos de ser saludable. Proliferan la comida rápida, las bebidas y golosinas llenas de esencias, colorantes artificiales y preservantes químicos, ante esto la participación del Estado es débil, incluso podemos decir que hay cierta complicidad en esto de hacer la vista gorda. Se advierte entonces que muchas veces el poder del mercadeo nos lleva a consumir alimentos que no han evolucionado. Por consiguiente, la correcta alimentación debe constituir parte de la revolución educativa, la cual tendría que empezar a la brevedad posible. No hay excusa para su postergación. El mundo ha cambiado. Hoy en día, la ciencia nos permite conocer el genoma humano, asimismo nos da la posibilidad de conocer los correctos nutrientes y nuestro código genético. Sabemos que nuestro cuerpo constituye una asombrosa fábrica, capaz de procesar los alimentos, generando alcoholes y drogas.

A través de una correcta alimentación debemos buscar fortalecer al recurso más valioso que tiene nuestro país: su gente. La desnutrición crónica infantil símbolo de pobreza y extrema pobreza tiene que ser

tenazmente combatida, es inhumano convivir con ella. En el antiguo Perú se logró eliminar el hambre de manera planificada y laboriosa, aplicando el principio de ética del abastecimiento.

El comportamiento y efectos de una buena política alimentaria se verifica mediante indicadores diversos: el rendimiento académico, la fortaleza saludable y, algo de lo que se habla muy poco, la adecuada medida del ácido valproico. Este ácido lubrica a nuestro cerebro, y el indicativo internacional nos dice que la proporción conveniente está entre 50u a 100u, lo cual corresponde a una concentración sérica de 50-100 microgramos por milímetro cúbico. En el Perú, el promedio que reportan los laboratorios de análisis oscila entre 10u y 20u. En personas indigentes el nivel de ácido valproico es aproximadamente de 1u. Por encima de 100 u. el riesgo de trastornos mentales y hepato toxicidad es severo; por debajo de 1u., se producen trastornos depresivos y otros estados de ánimo anormales, falta de atención e hiperactividad.

Lo que debe preocuparnos es que la humanidad está involucionando, fantasmas e inaceptables temores gobiernan nuestras vidas. Hay serios indicios sobre ciertos intereses globales minoritarios, que nos están sometiendo a la vorágine de una presión invisible, llevándonos a límites insospechados a través de pseudo alimentos; para ello extienden las aplicaciones del aceite y el azúcar, productos a los cuales nos han convertido en adictos, como sucede con el alcohol y con las drogas. Consumimos aceites y azúcar de manera irracional. Los más afectados son los niños, quienes día a día crecen haciéndose dependientes de las golosinas y de las comidas rápidas, más conocidas como comida chatarra. La adicción se refleja en hiperactividad y falta de concentración. Hay insumos como la tartrazina, el aspartamo, etc., cuyo uso debe prohibirse. Es claro que no faltarán voces en contrario, alegando que cualquier restricción atentaría contra el libre comercio. Es importante establecer niveles de calidad alimentaria, porque el libre comercio no puede imponerse sobre el derecho a una vida sana.

### **Respeto por el medio ambiente**

De manera inconcebible el hombre lucha y se enfrenta a la naturaleza, olvidando que es parte de ella. Mantener el ambiente saludable también sirve para alcanzar una vida saludable. Es fundamental llenar nuestros pulmones de aire puro, beber agua limpia, habitar en un suelo sano y vigoroso. Estos tres elementos están siendo pesimamente gestionados.

La conciencia ecológica, debe ser adoptada por la humanidad entera, desarrollando una economía sustentable, respetando los recursos naturales a los cuales lo veamos como capital y no como renta. Nuestra conciencia debe llevarnos a conservar nuestros bosques, lagos, ríos y océanos.

Millones de personas no cuentan con agua potable y alcantarillados, escasean pozas de oxidación y rellenos sanitarios. Enfermedades como el cólera deben ser desterradas radicalmente utilizando programas nacionales y supranacionales.

### **Sistema Nacional de salud**

Tal como está enfocado en nuestra sociedad, el servicio de atención a la salud constituye un gran negocio. Hay una complejidad propia de los grupos de intereses: Comunidad, pacientes, hospitales y médicos, tecnología e innovación, inversión pública y privada, educación y prevención, aseguradoras, laboratorios farmacéuticos, cumplimiento de normas, acceso a los servicios, infraestructura, sistema de donación de órganos, sistema de banco de sangre, compromiso de los empleados, procedimientos eficientes. Se requiere

esclarecer aspectos fundamentales: seguridad, calidad, relación personalizada y auténtica, opinión y demanda de los usuarios, acceso asequible usando el Internet, conocimiento del sistema de salud, costo bajo.

El camino a seguir es la prevención, este enfoque permitirá ahorrar ingentes recursos, ser eficientes y sobre todo manejar recursos de manera seria y responsable.