

CUADERNOS PARA HUMANIZAR LA SALUD

RECOMENDACIONES Y PRÁCTICAS PARA UNA SALUD INTEGRAL HUMANISTA

SALUD INTEGRAL

QUÉ ES LA SALUD HOY? UNA MIRADA ACTUAL DE UN FENÓMENO COMPLEJO

C-04



02

INTRODUCCIÓN

Estos breves manuales surgen de la necesidad de aportar una mirada profundamente humanista sobre el cuidado de la salud, la prevención, la atención y el acompañamiento en situaciones y momentos significativos de nuestra vida.

Están inspirados en la psicología y la espiritualidad del Nuevo Humanismo (o Humanismo Universalista). Su propósito principal es compartir de manera sencilla una serie de sugerencias y prácticas que, basadas en la experiencia profesional humanista, ayudan en la atención y el acompañamiento en situaciones tales como: atención de nuestra salud integral; cuidado y fortalecimiento de la vida mental personal y familiar; el proceso del parto y el nacimiento; el acompañamiento en los procesos y etapas del final-de-vida y del duelo infantil y adolescente.

Estamos convencidos de que estas propuestas pueden ofrecer respuestas valiosas en muchas de las situaciones significativas de la vida personal, familiar y social, contribuyendo a transformar y superar (o al menos mitigar) el dolor y el sufrimiento humano que generalmente las acompaña.

“... Poniendo todo en función de la salud y la educación, los complejíssimos problemas económicos y tecnológicos de la sociedad actual tendrán el enmarque correcto para su tratamiento.”

(Carta a mis Amigos. Silo, 1990)

03

CUADERNO SALUD INTEGRAL

En este Cuaderno encontrarás la explicación de lo que se entiende por una salud integral y los aspectos que la conforman. Además recomendaciones para ejercitarla en la vida diaria y en la relación con los demás y el medio ambiente. Aprendiendo a cuidar y a cuidarnos entre todas y todos se avanza hacia una sociedad más sana en sentido amplio.

QUIENES SOMOS



Jorge Pompei
Médico sanitarista



Cloty Rubio
Periodista



Víctor Piccininni
Investigador



Flavia Estevan
Obstetra y Acupunturista



Jordi Jiménez
Psicólogo del Nuevo Humanismo



Elsa Sierra
Psicóloga sanitaria y educativa



Ramiro Mitre
Activista

04

UNA PERSPECTIVA INTEGRAL DE LA SALUD

“La Salud es un hecho que ha preocupado a las personas y comunidades de todas las épocas y lugares.”

1. Introducción

En el pasado cercano, luego de la Segunda Guerra Mundial, el 7 de abril de 1948 se creó la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el objetivo de construir un futuro mejor y más saludable para las personas de todo el mundo.

En ese momento se comenzó definiendo la salud como el estado de completo bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad.

Esto, obviamente, fue un avance sobre otras concepciones más limitadas, pero como vamos a ver es una visión y una aplicación que debe revisarse, y eso es lo que pretendemos realizar en esta presentación.

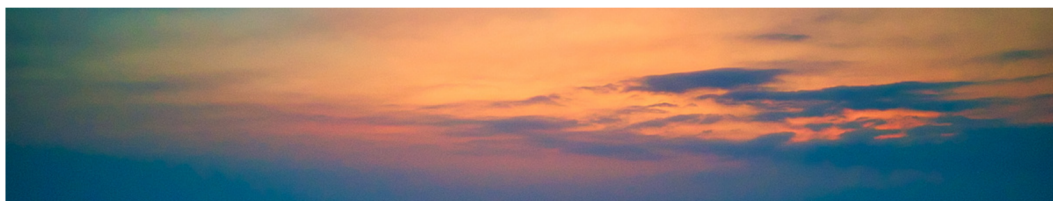
Actualmente la atención de la salud de las comunidades está oficialmente a cargo de los Sistemas de Salud que se han desarrollado en el mundo, pero con una visión reducida y fragmentada de lo que se entiende por salud.

Reducida porque focaliza su atención en el aspecto biológico y secundariamente en lo psicológico, desatendiendo los aspectos espirituales, sociales y ambientales.

Fragmentada porque a lo largo del último siglo la atención de la salud se fue dividiendo en especialidades y subespecialidades que, si bien han logrado un conocimiento más profundo de los daños que sufren las personas, no llegan a dar cuenta de la totalidad de los factores que determinan la salud.



05



Por otro lado, plantean una terapéutica casi exclusivamente farmacológica y/o quirúrgica, no atendiendo al universo de estrategias de atención “no convencionales” que han acompañado y servido a las comunidades y civilizaciones a lo largo de la historia lejana y también cercana.

Finalmente, es considerada como un bien de mercado determinado por intereses financieros antes que un bien social y un Derecho Humano Universal.

Esto hace que la atención de la salud se enfoque en los daños ya instalados en las personas, limitando su atención según la capacidad económica. Esto dificulta la posibilidad de pensar en salud de modo holístico y con un abordaje integral y efectivo de los problemas.

Pero para pensar nuevas soluciones superadoras de las actuales debemos hacer el esfuerzo de traspasar los límites del pensar, que como barreras invisibles nos hacen buscar soluciones donde ya no las hay.



Si queremos modificar la situación que determina el estado de salud de las poblaciones, tendremos que poner en cuestión la mirada actual que nos lleva a pensar que mejoraremos indefinidamente la vida y la salud, separando analíticamente a las personas en porciones cada vez más pequeñas para su tratamiento. Esto genera el surgimiento de más especialidades que definirán más patologías y que hará que profundicemos el conocimiento de los daños pero llevándonos a dar respuestas cada vez más parciales y, por tanto, insuficientes.

Traspasar los límites del pensar en salud, será posible si intentamos un ejercicio que nos lleve a un pensar estructural que superando la visión analítica, nos muestre cómo todas las partes están conectadas formando un todo coherente que a través del proceso vital siempre buscará perpetuarse y crecer superando las instancias que lo limiten.

Visto así, la historia de la salud humana es entonces la historia de la superación de los condicionamientos que limitan el tiempo de vida y el bienestar.

06



Vamos entonces a analizar los elementos que conforman la estructura y la dinámica del proceso de salud, describiendo sus limitaciones actuales y proponiendo los pasos a seguir para su superación.

Para esto lo primero que necesitamos es definir a qué nos referimos cuando hablamos de salud.

Silo decía en su libro *El paisaje interno*. “Ha de estar en la esencia de lo que crees, la clave de lo que haces”

Entonces será importante comprender qué creemos sobre la vida y la salud.

Si partimos considerando que las personas son seres bio-psico-espirituales que nacen y se desarrollan en un mundo social y en un medio ambiente natural, entonces vamos a definir la salud como una situación de equilibrio dinámico en lo biológico, psicológico, espiritual, social y ambiental y como un proceso que busca la adaptación creciente que lo lleve a vivir más años en adecuadas condiciones de salud.



Y si la vida saludable es equilibrio dinámico, cuando se transgreden los límites del equilibrio, aparecen el riesgo, la enfermedad y la muerte.

Por tanto, para mantener la salud se deberá transitar dentro de esos límites, fortaleciendo los mecanismos que nos permiten volver al equilibrio cuando este se pierde.

Esto nos lleva a definir cinco áreas y tres momentos del proceso de salud.

Las áreas sobre las que se debe trabajar en una visión integral de la salud serán:

En lo biológico, atendiendo a una adecuada nutrición, hidratación, respiración, movimiento y descanso.

En lo psicológico, estableciendo relaciones armónicas consigo mismo y con la comunidad.

En lo espiritual, desarrollando la capacidad de hacer silencio interno y encontrando sentido a la existencia.

En lo social, comprendiendo que el bienestar propio no es ajeno al de aquellos que nos rodean e impulsando conductas solidarias que permitan reconstruir, sin violencia, el tejido social.

07



En lo ambiental, impulsando el trato cuidadoso del ambiente, generando condiciones favorables para la vida de todos y recuperando al ambiente del deterioro generado por la expoliación indiscriminada. Este ambiente comienza en la vivienda que nos protege de las condiciones ambientales adversas inmediatas.

La descrita, es una visión estática que nos permite enumerar los ámbitos donde debemos trabajar.

La visión de proceso nos marca distintas etapas por las que transitamos y nos ubica respecto a la situación en que nos encontramos y en función de ella lo que se debe hacer.

La primera etapa es de salud, caracterizado como un modo de transcurrir en equilibrio, sin registros de dolor, sufrimiento o sin sentido y con sensación de vitalidad plena y fuerza para avanzar en la vida.



Otra etapa, separada de la anterior por límites poco precisos, es la etapa de riesgo, donde aparecen algunas manifestaciones que a veces pasan desapercibidas, pero que son claves para desarrollar acciones de prevención, que serán más efectivas cuanto más temprano se tomen.

La tercera etapa es la enfermedad. Esta da señales más definidas que nos muestran una situación que claramente afecta la vida.

Pero para llegar al momento en que se manifiesta la enfermedad se atravesaron otros momentos que, de ser atendidos, podrían haber evitado el daño.

Por último, una vez resuelto el momento agudo de la enfermedad, nos toca atender a las secuelas que puedan quedar debilitando el estado general y esto es lo que llamamos rehabilitación.



Esto significa que una mirada integral del ser humano y su salud nos lleva a plantear que no hay posibilidades de **salud integral** si no se resuelven los aspectos fundamentales como:

el estilo y condiciones de vida de las personas y las poblaciones;

la violencia personal y social que se generan en la sociedad cuando el ser humano no es el valor central y es maltratado en su dignidad;

cuando el propósito prevalente es la acumulación material que lleva a que pocos tengan mucho más de los que necesitan y cada vez más personas no tengan ni lo imprescindible, y...

Si no cuidamos el hogar común que es el planeta, evitando su degradación y el calentamiento global, y empezando por la vivienda y el medio ambiente inmediato que si no los atendemos, harán de este un lugar inhabitable.

Por ello es necesario una toma de conciencia de la situación global y un rápido cambio en la dirección de vida que llevan las personas y las comunidades.

En síntesis, es por lo anterior que entendemos que en el área de la salud habrá que desarrollar:

- 1 una mirada estructural y de proceso en vez de la visión y orientación preponderantemente biológica.
2. un abordaje holístico antes que la prevalencia de la fragmentación de la persona según especialidades.
3. el buen trato como indicador de atención con calidad humana antes que identificar la tecnología como sinónimo de calidad de atención.
4. el mantenimiento y mejora de la salud y prevención según riesgos antes que el tratamiento de la enfermedad instalada.
5. el enfoque cálido y humanizado en la atención del parto como momento de comienzo de la vida humana y la incorporación a la comunidad.
6. el acompañamiento de las personas en el cierre de su proceso vital como parte fundamental de la preocupación del arte y la ciencia de cuidar.
7. La incorporación de saberes no convencionales de probada eficacia en la formación del personal sanitario.
8. el fortalecimiento de la Estrategia de Atención Primaria y la Educación para la salud de todas las comunidades.
9. la promoción de formación de médicos generalistas y de familia accesibles para toda la comunidad.



09

Es decir, que una concepción integral y de proceso nos marca la necesidad de tratar todos esos elementos de modo simultáneo, no haciendo de la enfermedad el centro de nuestra atención y privilegiando en la acción personal y comunitaria el desarrollo de un estilo de vida saludable.

BIBLIOGRAFÍA

- Rodríguez Cobos, M. (Silo). (1990). *Cartas a mis amigos: Sobre la crisis social y personal en el momento actual*. Ediciones León Alado, Madrid,
- Rodríguez Cobos, M. (Silo). (2008). *El mensaje de Silo*. EDAF..
- Piccininni, V. (2018). *El arte de acompañar*. Hypatia.
- Rodríguez Cobos, M. (Silo). (2023). *Humanizar la tierra*. Ediciones León Alado, Madrid.
- Organización Mundial de la Salud. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
- Rodríguez Cobos, M. (Silo). (1989). *Psicología de la imagen*. En *Contribuciones al pensamiento*. Ediciones León Alado, Madrid.
- Asamblea Mundial de la Salud, 69. (2016). *Marco sobre servicios de salud integrados y centrados en la persona: Informe de la Secretaría*. Organización Mundial de la Salud.
<https://iris.who.int/handle/10665/252698>
- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Salud en las Américas 2017*.
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Indicadores básicos 2019: Tendencias de la salud en las Américas*.
- Organización Panamericana de la Salud. (2024). *Pilares y líneas de acción para sistemas de salud integrados y centrados en las personas y las comunidades*.





www.rehunosalud.org
www.instagram.com/rehunosalud
www.facebook.com/rehunosalud

rehuno.salud@gmail.com