

2023

Ángel Abad Revilla y Tomás Hernández Fernández

Madrid

Barcelona

UNA NUEVA DEFINICIÓN DE SALUD



Índice

03

Definición

04

¿Por qué?

06

¿Para qué?

07

Valores

08

Características

10

Determinantes

12

Sistemas
sanitarios

13

Nuestro decálogo



Salud

Es la dinámica hacia el equilibrio físico, mental, emocional y espiritual con uno mismo y con el entorno social y la biosfera, que permite afrontar los desafíos vitales de forma que se pueda desarrollar una vida satisfactoria y consciente.

La salud es equilibrio dinámico y conexión consciente.



¿Por qué?

¿Por qué planteamos una nueva definición de salud? ¿Qué nos mueve?



La salud de las personas es lo que nos mueve. Dedicarnos a ella, como hacemos nosotros, es nuestro sueño, es nuestra pasión. Nuestro deseo es que todas las personas disfruten de una salud que les permita desarrollar una vida digna, plena y satisfactoria.

A lo largo de la historia, en distintas culturas y contextos se han elaborado distintas definiciones de salud y enfermedad.

Esta nueva definición nace de dos amigos, profesionales de la salud, médicos, especialistas en Salud Pública y en Medicina Familiar y Comunitaria, que compartimos un deseo con 8.000 millones de seres humanos: que cada uno de nosotros tenga salud y disfrute de una vida plena y consciente. Nos mueve la pasión por la salud.

La salud de las personas es lo que nos mueve.

Nuestro deseo es que todas las personas disfruten de una salud que les permita desarrollar una vida plena y satisfactoria

¿Por qué?

¿Por qué planteamos una nueva definición de salud? ¿Qué nos mueve?

Nos mueve proteger, promover y restaurar la salud y prevenir la enfermedad de las personas de cualquier parte del mundo y de cualquier edad.

Disponer de una definición de salud adaptada al mundo actual es otro paso para contribuir a ello.

La salud es uno de los derechos humanos más importantes. La epidemia de COVID19 y las nuevas amenazas para la salud global nos enseñan que no hay nada más importante en nuestras vidas. No lo son el dinero, ni el prestigio, ni el poder. Este momento y este lugar es una gran oportunidad para redefinir nuestras prioridades vitales. La salud es el gran pilar de nuestra existencia.

Nuestra definición alternativa surge con el objetivo de adaptarse al mundo actual, un mundo globalizado y de conexiones, conexiones entre personas y con el medioambiente.

Nuestra nueva definición se basa en la conexión consciente con uno mismo y con el mundo, en un equilibrio dinámico.

Esta definición tiene el objetivo de adaptarse al mundo actual.

Se basa en la importancia de la conexión con uno mismo y con el mundo

¿Para qué?

¿Para qué nace esta definición?

Para proteger el derecho a la salud y para disponer de unas coordenadas que nos ayuden a orientar mejor las políticas y estrategias necesarias para ello.



Valores

La salud es uno de los derechos humanos más importantes.

La salud es una dimensión de la vida, de las más importantes, junto a la felicidad y el amor. Es un gran valor y es un gran objetivo.

Salud y felicidad se asemejan. Nacen desde diversas tradiciones y disciplinas, y caminan hacia el mismo lugar, una vida plena, satisfactoria, consciente, con sentido, en armonía.



Características



- La salud es global, tiene una dimensión planetaria.
- La salud es un proceso dinámico, no es estático. Es un proceso armónico. Es un proceso de búsqueda continua del equilibrio, que dura toda la vida.
- Trasciende las dimensiones biológica y mental e incluye lo emocional. Para muchas personas incluye también la dimensión espiritual.
- El enfoque es personal, social y de la biosfera. Todos estos enfoques, estos distintos niveles, están interrelacionados entre sí.
- Para tener salud es fundamental conocerse a sí mismo, esto es una de las dimensiones de la conciencia. La resiliencia potencia la salud.
- El mundo exterior es el entorno social y medioambiental. En los sistemas médicos tradicionales de India y China se entiende que hay un macrocosmos exterior al individuo y un microcosmos formado por el individuo. Macrocosmos y microcosmos se influyen mutuamente.
- La salud es subjetiva y, por tanto, es auto percibida. Se mide de la misma manera que se mide la felicidad, el amor, la sabiduría o la belleza. Aun así, podemos diseñar formas de objetivarla en cierta medida para poder evaluar las intervenciones en salud.
- No es dicotómica. Se puede tener mayor o menor grado de salud.
- La salud se puede proteger, promover o restaurar. La enfermedad entendida como desequilibrio, se previene. Restaurar el desequilibrio es restaurar la salud. Todos ellos son diferentes niveles de actuación y los diferentes agentes hacen más hincapié en uno u otro. Los servicios sanitarios actuales se suelen centrar en restaurar la salud.

Características

- Conceptualmente, la enfermedad, entendida como desequilibrio, es contraria a la salud.
- La enfermedad, como acontecimiento vital, nos invita a darle un sentido que nos permita integrarla en nuestra biografía. La enfermedad es un indicador, un mensajero, que nos señala un desequilibrio y nos permite abordarlo para recuperar la salud.
- No siempre es lo mismo estar enfermo, entendido como desequilibrio, que tener un diagnóstico nosológico de enfermedad. El diagnóstico nosológico de enfermedad es un artificio, una convección, aunque útil porque ayuda a tomar decisiones clínicas y de cuidados.
- Se puede tener poca salud sin necesidad de tener un diagnóstico nosológico de enfermedad específica. Se puede tener mucha salud con el diagnóstico nosológico de una o varias enfermedades específicas, de forma que se puede tener salud, por ejemplo, con caries, con miopía, con diabetes...
- Tener el diagnóstico nosológico de una enfermedad de forma crónica, lo que habitualmente se denomina cronicidad, no significa que no se pueda tener salud.
- Envejecer no es sinónimo de enfermedad.
- Es difícil tener salud individual sin salud colectiva. Cuidar la salud colectiva es también una forma de proteger la salud a nivel individual.

Determinantes



- La salud no solo está determinada en su aspecto físico, también lo está en el nivel mental, emocional y espiritual.
- El desarrollo humano sostenible facilita tener salud. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, propuestos por la Organización de Naciones Unidas, la ONU, están directamente relacionados con los determinantes de la salud de las personas. Alcanzarlos facilita que las personas tengan salud.
- El paradigma One Health es básico para poder tener salud. Todo en la biosfera está interconectado y es interdependiente. La pérdida de la armonía en esta red de conexiones ocasiona la pérdida de salud de la biosfera y por ende de los seres humanos. Cada uno de los seres vivos que integramos el ecosistema global y sus entornos somos compañeros de viaje, no somos amenazas. La salud es global.
- La genética, los genes que hemos heredado, determinan en parte nuestra salud. Investigaciones recientes ponen de relieve también la importancia de la epigenética; nuestros hábitos y nuestras condiciones de vida pueden influir en la salud de nuestros hijos e hijas también por esta vía.
- Los hábitos de vida que adoptan o pueden adoptar las personas, también determinan su salud. Estos hábitos de vida están condicionados o determinados en gran medida por cuestiones sociales.

Determinantes

- Las relaciones interpersonales influyen poderosamente en la salud: las relaciones de pareja, las relaciones familiares, las amistades, las redes de apoyo, la pertenencia a una comunidad... La soledad y el aislamiento enferman.
- La comunidad, el ámbito de lo comunitario, es un importante determinante de la salud y también uno de los espacios por excelencia de la intervención en salud.
- El contexto socioeconómico, cultural y político, la economía, el medioambiente, la educación y el trabajo nos permiten tener las condiciones de vida necesarias para tener salud, son determinantes sociales de la salud.
- La equidad en salud también es un valor y un requisito indispensable para conseguir la salud a nivel individual y colectivo. La inequidad genera enfermedad y muchos otros problemas de índole social.
- Las distintas formas de violencia dañan la salud de forma directa e indirecta.
- La salud es un derecho. El enfoque de derechos humanos y el análisis de sus vulneraciones es una buena forma de entender las dinámicas de salud y enfermedad de las poblaciones.
- La salud tiene una dimensión global, planetaria. Siempre la ha tenido, pero más que nunca en el siglo en el que vivimos.
- El cambio climático es una amenaza para la salud de las personas. La crisis climática es una crisis de salud.
- Las diferentes exposiciones a las que está sometida una persona en un momento dado o a lo largo de su vida (exposoma) determinan la salud.
- Como en las antiguas filosofías orientales podemos decir que el ser humano es un microcosmos integrado en un macrocosmos. Mantenernos en armonía y equilibrio a nivel individual tiene una influencia en el nivel social y de toda la biosfera. Y al contrario, no podemos escapar de la influencia que la sociedad y la biosfera ejerce en nosotros como individuos.

Sistemas sanitarios



Los sistemas sanitarios tienen que ver con la generación de salud, pero poco. Fundamentalmente tienen que ver con la prevención, tratamiento y rehabilitación de la enfermedad.

Cuando se habla de servicios parecería razonable hablar de servicios sanitarios y no de servicios de salud. La mayoría de los denominados actualmente servicios de salud, en realidad son servicios de “enfermedad”, servicios a los que acuden principalmente personas enfermas y cuyo objetivo primordial suele ser restaurar la salud.

Aun así, restaurar la salud es imprescindible para garantizar el derecho a la salud, por lo que ha de asegurarse la provisión de unos servicios sanitarios públicos dimensionados y financiados adecuadamente.

El sector de la salud debe trabajar con la comunidad y con otros sectores (vivienda, empleo, educación, alimentación...) del ámbito público y privado para tener un impacto real y eficiente en la salud de la población.

Nuestro decálogo



1. Salud es conexión consciente y equilibrio dinámico. Estar sano es formar parte de una red de relaciones armoniosas.
2. Conocerse y estar conectado con uno mismo de forma consciente es fundamental para tener salud.
3. Mejorar y cuidar el entorno social y de la biosfera, es facilitar que las personas tengan salud.
4. El objetivo primordial de los Estados y de las políticas públicas debería ser crear las condiciones necesarias para que los individuos tengan salud.
5. Caminar hacia los Objetivos de Desarrollo Sostenible, es facilitar que las personas tengan salud.
6. El centro de la salud no está en los servicios sanitarios, está en las condiciones de vida que están determinadas por la sociedad y por la biosfera.
7. Proteger la salud es lo que más valor social y económico aporta.
8. Trabajar para que las personas tengan salud es una actitud, es una manera de ser. Una manera de ser encantadora.



contacto

ángel-abad-revilla-80631337 

Los autores de esta nueva definición no buscamos con ella ni dinero, ni prestigio, ni poder. Esta definición no tiene derechos de propiedad intelectual. Estamos encantados de que cualquier persona, a la que le pueda ser útil para mejorar la salud de las personas, la utilice. La salud de las personas es lo que nos mueve. Dedicarnos a ella, como hacemos nosotros, es nuestro sueño, es nuestra pasión. Esa es nuestra recompensa.