

La ventana de la UJI

## Salud Universal, en todas partes

CRISTINA  
Giménez  
García\*



Con motivo del Día Mundial de la Salud, parece necesario denunciar cómo todavía hoy, el acceso a la salud y a la calidad de vida resulta un derecho plasmado en papel que, difícilmente, es alcanzable para buena parte de la población. Al menos, eso es lo que fácilmente se deduce si contrastamos la expectativa de vida de lugares como la Región Centroafricana, Canadá o, incluso, España. Procesos de vida que, en cualquier caso, no siempre vienen acompañados de la calidad y el bienestar que sería deseable por motivos tan diversos como: la falta de asistencia en algunos sectores, los riesgos que implica el deterioro del medio ambiente o la complejidad del ser humano que, en muchas ocasiones, realiza conductas de riesgo que dañan directa e indirectamente a su salud.

Este panorama, ciertamente complejo, nos recuerda que la salud es un fenómeno biopsicosocial que requiere, para su abordaje, un planteamiento interdisciplinar que además de las ciencias, clásicamente atribuidas a la salud, incorpore el abordaje de ámbitos más tecnológicos, filosóficos o experimentales que, permitan, profundizar en la transformación de las causas y no, solamente, de las consecuencias y daños ocasionados en nuestra salud. Una salud que, indiscutiblemente, pasa por el

cuidado de una dimensión física, pero también psicológica y sociocultural que nos permita encontrar un equilibrio suficiente para adaptarnos al entorno y disfrutar del bienestar. Un bienestar que, a su vez, va más allá de los roles o etiquetas que pueden ligarse a un diagnóstico y reivindica la capacidad de cada persona para optimizar su calidad de vida con los recursos, pero también las carencias con las que cuenta. Un proceso en el que, además de las intervenciones paliativas (también necesarias), cabría hacer visible la importancia de fortalecer habilidades y destrezas relevantes para el autocuidado, pero también para el cuidado del otro, siendo conscientes de nuestra responsabilidad en el bienestar de los demás, con independencia del lugar en el que se habita.

Una estrategia de intervención que debería incorporar, en mayor medida, las estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades que, durante tantos años, han arrojado eficacia en el

abordaje de problemas relevantes para la salud pública. Estrategias que permitan detectar de manera precoz las enfermedades, para así poder intervenir a tiempo, pero también mejorar las competencias del cuidado para evitar, en la medida de lo posible, la aparición de algunas dolencias. Ciertamente, algunos factores son difícilmente modificables pero, seguramente, siempre habrá algún aspecto sobre el que podamos mejorar. En este proceso, sería de gran ayuda que la cultura sociosanitaria permitiera a las personas ser corresponsables (no culpables) de sus problemáticas, cuidados y calidad de vida.

Para ello, lógicamente, la educación parece una herramienta fundamental que, en un escenario ideal, podría llevarse a cabo desde las primeras etapas y a través de distintos agentes. Evidentemente, ni la escuela, ni los centros de atención primaria, ni las asociaciones, ni incluso las familias, son únicas responsables del bienestar de las personas pero, probablemente, todas

suman una parte importante en este proceso. Un proceso que sería deseable mantener con el tiempo y no dar por sentado o atender, en el momento en que empieza a decaer. Parece, como seres humanos, que necesitamos perder las cosas (o incluso las personas) para echarlas de menos y ser conscientes de en qué medida, eran importantes en nuestra vida. Algo así, también ocurre con la salud. Quizá por ello, también como seres humanos que prevemos, pensamos y reflexionamos, sería interesante que pudiéramos hacer un pequeño ejercicio para darnos cuenta de qué supondría nuestra vida, en este momento, sin algún aspecto que todavía hoy poseemos a nivel físico, psicológico y, lógicamente, también social. Quizá, si fuéramos algo más conscientes de nuestra potencialidad, de nuestras pequeñas virtudes, de aquellos momentos que todavía hoy seguimos disfrutando y de lo mucho que puede suponer su pérdida, en un momento dado, dedicaríamos algo más de tiempo (y esfuerzo) a cuidarlo y mantenerlo. Parece asumido que lo urgente, acaba relegando a lo importante y que el estilo actual de vida, jerarquiza nuestras prioridades en función de los tiempos, los recursos y los espacios, pero no siempre de lo que más nos conviene, al menos, a medio y largo plazo. Sin embargo, si la salud se supone como una de nuestras prioridades (al menos teórica), sería recomendable que la incluyéramos en nuestra agenda diaria para dedicarle el tiempo que merece, mejorando nuestro propio cuidado y también el de los otros. =

\*UJI Habitat Saludable

---

**El acceso a la salud y a la calidad de vida es un derecho que difícilmente es alcanzable para buena parte de la gente**

---