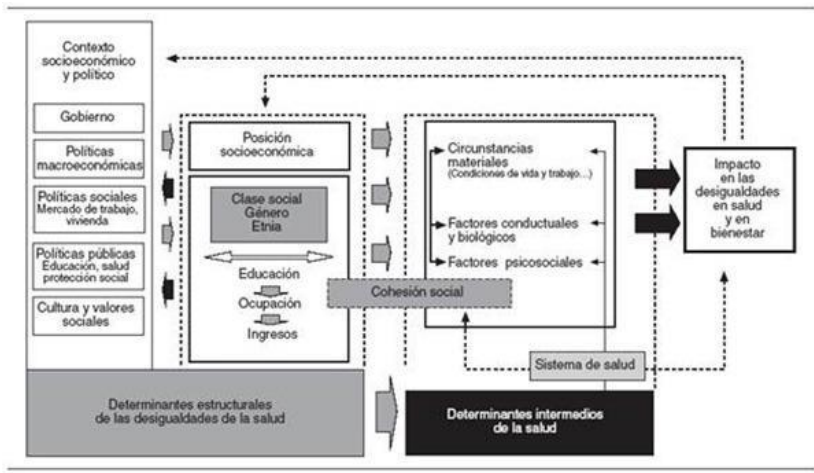


# LA SALUD: EQUILIBRIO TRIDIMENSIONAL



El día que dejemos de ver a la salud como la ausencia de la enfermedad, vamos a poder avanzar con pasos agigantados en materia de educación y estilos de vida saludable. Eternamente, la salud se refleja en todos los actos y tomas de decisiones que el sujeto toma siempre y a cada grupo.

Los estudios de calidad de vida se abordan desde un concepto subjetivo, incluso abstracto, no es único ni uniforme, pues está en función de la percepción de bienestar de las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en este sentido manifiesta que refiere a la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, normas y sus inquietudes debido a que se trata de un concepto amplio que está influido de un modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como la relación con los elementos esenciales de su entorno.

En palabras simples, para acercarnos, observar y comprender la calidad de vida es necesario tener en cuenta el modo de vida del individuo y sus con textualidades a partir de su esencia somática.

La salud, por tanto, ya no refiere a la ausencia de la enfermedad, ni a un estado biológico, ahora, se busca el equilibrio y la estrecha conexión tridimensional del ser humano: el estado físico, emocional y social. Esta evidencia convierte la salud en un asunto colectivo, por tanto, ya no es un asunto unidimensional, la salud está estrechamente relacionada con aspectos estructurales y las condiciones de vida en su conjunto.

**Figura 1.** Esquema conceptual de los determinantes sociales de la salud. Comisión de Determinantes Sociales de la Organización Mundial de la Salud (Fuente: Wilkinson y Marmot, 2003).

Por tanto, salud estará presente o ausente de nuestras vidas en la medida que equilibremos nuestro actuar y pensar. Siempre pongo el mismo ejemplo: cuando hay trueno de parejas, las personas experimentan un dolor físico, una serie de manifestaciones que parecieran un colapso biológico, sin embargo, son las sensaciones exacerbadas de nuestras

emociones que cruzan a lo somático y lo social, no queremos que nadie nos hable, nos vea, no somos capaces de socializar o estar concentrados.