



DEPORTE Y MEDICINA

www.deporteymedicina.com.ar

CALIDAD DE VIDA

Dr. Carlos Benítez Franco

Tanto en los medios de comunicación como en el lenguaje corriente de la gente, se ha incorporado el término “calidad de vida” que se refiere a una serie de factores que contribuyen a mejorar el bienestar de las personas en su actividad habitual. En estas líneas queremos reflexionar en que consiste, o que elementos integran los componentes de la misma. Básicamente podemos nombrar los siguientes:

CONFORT: es decir poseer tanto en el hogar como en el trabajo (recordemos que por lo común las personas pasan más del 30% de su vida activa trabajando), los elementos necesarios para una vida confortable. Desde ya, no todos podemos tener el trabajo que más nos gusta. Ojalá pudiéramos cumplir esa máxima que dice: “que tu vocación (trabajo) sea tu vacación”.

PREVENCIÓN EN SALUD: existen tres niveles de prevención a los que las personas debieran acceder: **1) Prevención primaria** que incluye: a) Educación para la salud: estar informado sobre la misma, sobre lo que nos daña y nos beneficia. , conocer y practicar hábitos adecuados en cuanto a alimentación, higiene, horas de sueño, evitar fumar o beber en exceso, etc. b) Promoción de salud: incluye actividades que promueven la salud como campañas de vacunación, de cuidados odontológicos, etc. **2) Prevención secundaria** que incluye el “diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno”: mediante chequeos periódicos se evita el descubrimiento tardío de enfermedades que pueden ser graves y que tomadas a tiempo pueden ser perfectamente tratables o curables. **3) Prevención terciaria** que implica la “rehabilitación” de funciones perdidas por patologías, es decir, devolverle a la persona la posibilidad de hacer una vida normal, activa, deportiva que ha perdido por enfermedades como la obesidad o hipertensión no controlada, lesiones musculares o articulares o por sedentarismo.

EQUILIBRIO EMOCIONAL Y TRANQUILIDAD ESPIRITUAL: es imposible poseer calidad vital, aun en presencia de confort o de salud, sin la tranquilidad del espíritu. No es posible acceder a este estado en presencia de angustia, de temor por el presente o el futuro, de ansiedad, de depresión, de stress o de conflictos emocionales. Tal vez sea lo más difícil de lograr. ¿Quién está exento de alguna contingencia en el agitado ritmo de vida que nos toca?

ALIMENTACIÓN ADECUADA: hay una frase que dice: “uno es lo que come” o por lo menos, lo que ha comido. Es difícil mirarse al espejo y no reprocharse a veces, algunos excesos que se han cometido en este rubro, al menos a partir de cierta edad. Sin embargo, básicamente existen tres trastornos de la alimentación: 1) Obesidad 2) Bulimia y Anorexia 3) Desnutrición. En los niveles socio-económicos elevados prevalecen los dos primeros y no por ello son menos nocivos. Por otra parte, las modas alimentarias como la “dieta de la luna” “de la manzana”, etc. O directamente “dejar de comer” para perder peso, puede ser un hábito peligroso. Una alimentación correcta debe contemplar cuatro “principios”: cantidad, calidad, armonía y adecuación individual. Debe ser indicada por un médico especializado, en forma personalizada teniendo en cuenta los análisis bioquímicos, los datos antropométricos, los hábitos alimentarios y la actividad física de la persona.

APTITUD FÍSICA: depende de la edad e implica la posibilidad de poder desarrollar tareas físicas o motoras adecuadas a un estilo de vida sin limitaciones corporales. Poder participar en actividades deportivas o recreativas, acordes a cada edad, sin impedimentos o sin riesgos de lesiones, depende de una buena aptitud física (correctos niveles de fuerza, flexibilidad, agilidad, etc.) Como se logra? : con actividad física moderada y sistemática.

DESCANSO Y TIEMPO LIBRE: una adecuada calidad de vida también implica cierta cantidad de horas de sueño, tiempo libre para hobbies, lectura, juegos, o simplemente para “no hacer nada”. La recreación tiene un rol regenerador en el espíritu del hombre, el juego no debiera ser solo cosa de chicos. Tal vez sea nuestro principal déficit como adultos. Ud., Cuanto hace que no juega?

Queremos cerrar con otra pregunta para Reflexionar: ¿Cuál es nuestra calidad de vida y como podemos cambiarla?

O hagamos, como decía Ghandi:

“VIVE COMO SI FUERAS A MORIR MAÑANA Y APRENDE COMO SI FUERAS A VIVIR SIEMPRE”