

FUNDESALUH

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA SALUD HOLÍSTICA

RIF: J – 30667264 – 8

UNIDAD PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL SER HUMANO

CONCEPTOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD INTEGRAL

Mérida: 23 de noviembre de 2000

Dr. Henry Barrios-Cisnero

La Estrategia de Promoción de la Salud, según la Carta de Ottawa,(1) “Consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma”. Es la estrategia fundamental de la política **de Salud para todos en el siglo XXI**. (2) La cual es una nueva estrategia de salud holística basada en la equidad y solidaridad, con énfasis en que las personas, las familias y la comunidad se hagan **responsables de su propia salud** y la sitúen en el marco general del desarrollo.(3,4,5)

Según el Plan de acción Regional para la Promoción de la Salud de las Américas; para el cuatrienio 1995 – 1998. (5,6) “La Salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, en el trabajo, con la religión y durante el recreo. La Salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros las mejores posibilidad para gozar de un buen estado de salud.” Lo que facilita consolidar la paz y armonía en el seno del hogar y la comunidad, con lo que se promueve el desarrollo pleno de la comunidad.(3)

Consiste en apoyar y capacitar a los individuos y las familias a todos los niveles para que ellos, sus amigos y las comunidades **desarrollen al máximo** su salud potencial, mediante la identificación de los factores que obstaculizan la adopción de medidas que favorezcan la salud, eliminarlos o controlarlos. Activando las potencialidades individuales, familiares, comunitarias e institucionales como gestores de la asistencia sanitaria cooperen de manera simbiótica para reducir las desigualdades y promover el desarrollo como predicción esencial para alcanzar la salud holística.(3,4,7)

El paradigma de eficiencia. (3)

La medicina convencional o alopática es eficaz y efectiva en la solución de problemas de salud, pero a pesar de sus grandes avances científicos y tecnológicos

y a la gran inversión de capital económico y humano calificado, no ofrece servicios y resultados eficientes.

Teniendo presente que un Bolívar invertido en previsión es más productivo que un millardo invertido en prevención o en curación. Para tomar las decisiones y acciones más acertivas en un eficiente manejo de la salud, es necesario rediseñar e integrar técnicas y procedimientos con enfoque holístico que se fundamenten en los siguientes 5 criterios básicos para valorar la eficiencia.

1. La menor inversión de recursos para la mayor producción de bienestar humano o fomento de la salud en su totalidad a la mayor cantidad de ciudadanos.
2. Ausencia o mínimo malestar en los ejecutantes en su aplicación y en los participantes que reciben el impacto.
3. Produzca un equilibrio dinámico y armónico de todos los componentes del ser humano, una mejoría en el menor tiempo posible o una excelente reducción y eliminación de las dificultades.
4. El máximo de años sin enfermar la persona o población intervenida.
5. Métodos y procedimientos sencillos de aplicar y evaluar.

Estos criterios permiten con mayor versatilidad hallar la forma de estructurar la atención de la salud para que tenga un costo módico, sea eficiente y se ciña a las normas de justicia y decencia moral. Como una ciencia y arte que cumple con estos criterios de eficiencia surge la Salud Holística.

CONCEPTOS DE SALUD HOLÍSTICA (2)

Con una visión holística de la interacción del ser humano consigo mismo y con su entorno, se te ofrece la oportunidad para que te apropiés del conocimiento contenido en el marco conceptual y metodológico de la **Salud Holística o Integral**. Se expone estos conceptos

básicos, como una referencia teórica y filosófica que intenta una mayor comprensión de la investigación, la clínica y la innovación para el manejo eficiente de los recursos con un enfoque holístico de la salud y la vida; con el propósito de resolver numerosas incógnitas y contradicciones que todavía existen en torno a la salud del ser humano.

¿Que es Salud Holística o Integral?

Holística procede de la voz griega *holos* que se expresa como un prefijo *hol* u *holo* y significa “todo o totalidad” indica también “íntegro y organizado”. El término íntegro procede del latín *integer*, significa totalidad, entereza o unidad intacta. La holística es un adjetivo que se refiere a la manera de ver las cosas enteras, en su totalidad, en su conjunto, en su complejidad, al conjunto, a la “integridad del todo” en su relación con sus “partes”; la interrelación de todos los componentes o dimensiones del ser humano y de este con el mundo.

La holística incluye la totalidad o integridad espiritual, síquica y orgánica del ser humano (mente, cuerpo y espíritu) y su holorrelación consigo mismo y con el entorno de manera personal y comunitaria. La Salud Holística o Integral, se define como la ciencia y arte que con una **visión global** (completa y universal) del ser humano, lo aborda como un todo integrado e indivisible para el fomento de su salud y el desarrollo integral del ser.

Para comprender porque la Salud Holística es un **enfoque global o total del ser humano asistido** y no una mera integración de técnicas diagnósticas y terapéuticas, ni como plantea el ministerio de Salud y Desarrollo Social del Ejecutivo Nacional de la V República:(8) “la practica de todas las acciones básicas, programáticas en una sola consulta”. Hay que tener presente que el propósito fundamental de la filosofía, la ciencia y la tecnología en conjunto con su avance científico y tecnológico es el fomento del bienestar humano. La medicina como ciencia y arte se crea para el fomento y la restitución de la salud del ser humano.

Por ello este avance científico y tecnológico es antropocéntrico, el objetivo fundamental es la salud y el bienestar del ser humano. Por lo tanto el enfoque holístico es del ser humano (estrella), siendo el objetivo o fin de la medicina la salud. Para salir de la confusión y evitar que nuevamente perdamos el camino o el enfoque, se prefiere referirse a la estrella y al objetivo a

lograr (**el ser humano y la salud**) por ello es que el termino más adecuado es el de Salud Holística o Integral y no el de Medicina Holística.

Complementando el concepto de salud propuesto por la Organización Mundial de la Salud en su Acta Constitutiva.(9) La salud Holística o integral, se entiende como “**un estado armónico en equilibrio dinámico de los componentes: espiritual, psíquico, orgánico, social y energético del ser humano en su contexto determinado y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades**”

¿Cómo se ve al ser humano en el marco de la Salud Holística? (3)

Tomando como marco referencial el concepto de ser animado que aparece en el diccionario de la Real Academia Española.

SER: Son seres animados que se caracterizan porque:

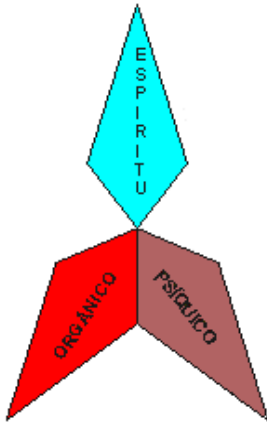
- a) Se originan siempre a partir de otro ser vivo y poseen un mecanismo que permite su reproducción, dando origen a individuos semejantes,
- b) Están constituidos por partes que se integran y funcionan armónicamente,
- c) Poseen la propiedad de autoconstruirse basándose en sustancias químicas tomadas del mundo exterior,
- d) Son susceptibles de reaccionar de un modo determinado frente a estímulos y son capaces de adaptarse, manteniéndose dentro de un equilibrio dinámico.

Partiendo del término de antropología como nombre común a todas las ciencias que estudian al hombre, tanto desde al punto de vista biológico, como del etnológico y del filosófico. Se realiza una **visión holística del ser humano**, como la expresión genérica del término hombre, también en la que se reconocen los otros componentes de la especie como son la mujer, los niños, los indiferenciados.

En la cosmovisión de la salud holística, el ser humano, se enfoca como **una trinidad** espiritual, psicológica y orgánica. El componente **espiritual** o la esencia del Creador depositada en su Ser con sabiduría, expresa todo su potencial de amor, seguridad y alegría de vivir; en conjunto con el componente **psicológico** o mente, donde reside todo el archivo de su memoria o el

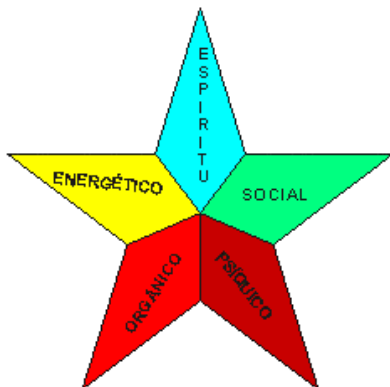
acondicionamiento educativo que se manifiesta por la personalidad; estos se integran en el componente **orgánico** o cuerpo material que es el vehículo de manifestación y evolución terrenal.

Figura 1. LA TRINIDAD DEL SER HUMANO



La interacción **espiritual-psicológica** funcionalmente se manifiesta por la dimensión **social** o el proceso de comunicarse consigo mismo, con sus semejantes y con el entorno para realizarse como ser integral. La interacción **espiritual-orgánica** se expresa por medio de la dimensión **energética** o el empleo de la vitalidad o recursos: personales, financieros, tecnológicos, infraestructura y tiempo para consolidar y fomentar su bienestar humano en armonía con sus semejantes y la naturaleza. De esta manera se completan las **5 dimensiones o componentes del ser humano**; tres componentes constitucionales que son: el espiritual, el psíquico y el orgánico, que se manifiestan a través de dos componentes funcionales que son: el social y el energético.

Figura 2. LAS CINCO DIMENSIONES DEL SER HUMANO.



El **Ser humano** es un sistema integrado por los componentes: Espiritual, Psíquico, Orgánico, Social y Energético, que en estrecha interdependencia se interrelacionan de manera complementaria y sinérgica para cumplir su misión de vida, en un contexto determinado, pleno de historicidad.

La misión teleológica del ser humano, es la de aprender a superar las confusiones o temores a los que a sido acondicionado, para de manera consciente maximizar el gozo de su bienestar humano, seguridad y alegría de vivir. Viviendo en **paz y armonía** consigo mismo, con sus semejantes y con la naturaleza, mediante una gerencia eficiente de los recursos que la energía universal y creadora que llamamos Dios le aporta a través de la naturaleza y los que le ofrecen sus semejantes a través de los avances científicos y tecnológicos en el contexto de su vida. Entendiéndose como contexto al espacio geográfico, sociocultural y del tiempo donde el ser humano transita su camino de vida.

¿Cuál es el perfil de un ser humano sano? (3)

Al revisar la literatura médica desde los Aforismos de Hipócrates hasta el presente, no se encuentra un perfil que nos sirva de guía para valorar los criterios de un ser humano sano. Se observa claramente que sabemos mucho de enfermedades y como combatirlas; pero muy poco de salud y como consolidarla. Por ello se propone unos principios que sirvan como ideas generales para su análisis y redefinición.

Los aspectos llamativos de un ser humano sano destacan por ser una persona madura y llena de amor por sí misma. Porque vive con **plena conciencia** de sus pensamientos, sentimientos y conductas en cada momento presente de su vida, en relación con sus ideales para el crecimiento y evolución integral de su ser. Esta actitud de vida le aportan gozo persona y le permiten consolidar una vida más útil, saludable y feliz. Manifestándose por el mejoramiento continuo de la armonía funcional de cada uno de sus 5 componentes como son: Espiritual, Psíquico, Orgánico, Social y Energético, además del incremento del desarrollo sociocultural y económico.

Para que de una manera objetiva tengamos claro los criterios de la salud holística o para consolidar una vida útil, saludable y feliz, a continuación se presentan, como marco de referencia los fundamentos filosóficos sobre el perfil saludable de cada uno de los 5 componentes del ser humano.

Perfil espiritual de un ser humano sano:

1. Vive consciente de su misión de vida, guiada por el Creador y de ser uno de sus instrumentos.
2. Encomienda siempre sus pensamientos, sentimientos y acciones al Creador.
3. Agradece sistemáticamente al **Creador** sabiduría, amor y persistencia para conocer y consolidar su propósito existencial y cumplir con eficiencia y humildad su misión de vida y es acertivo en la solución de las dificultades que se presenten en el desempeño de las áreas vitales, de manera que le proporcionan el máximo **bienestar y sabiduría**.

Perfil psíquico de un ser humano sano:

1. Tiene los **ideales de su vida claros** y asume con responsabilidad las consecuencias de sus actos en la vida, como las principales fuentes de aprendizaje para la consolidación de sus metas, viviendo con plena conciencia cada instante de su vida, gozando con las actividades de las vivencias en sus áreas vitales.
2. **Es persistente** en el crecimiento, maduración y desarrollo integral de su **Ser**, pensando y planteando siempre soluciones y nunca plantea problemas o prejuicios.
3. Maneja **acertada y equilibradamente sus emociones**, emitiendo respuestas analíticas, actuando sobre la base del amor, perdonando, tolerando y cooperando con paciencia y confianza con las energías creadoras de la naturaleza.

Perfil orgánico del ser humano sano:

1. Esta libre de afecciones y enfermedades orgánicas.
2. Siempre protege la integridad de su ser, cumpliendo con equilibrio y armonía sus funciones vitales.
3. Se mantiene de manera persistente en equilibrio dinámico evitando llegar a los extremos en defectos o excesos y ejecutar conductas autodestructivas y dañinas.

Perfil social del ser humano sano:

1. Vive en paz y armonía consigo mismo y con sus semejantes, cooperando con el fomento de su bienestar humano, personal, familiar y comunitario.
2. Nunca le hace a sus semejantes lo que no desea que se le haga a él.

3. Siempre se interrelaciona con sus semejantes con el mismo amor con que desea que se comunique con él.

Perfil energético del ser humano sano.

1. Siempre está lleno de capacidad para realizar con eficiencia y gozo el trabajo que le generan sus áreas vitales en su existencia.
2. Se mantiene lleno de energía, con vitalidad y dinamismo.
3. Es capaz de gerenciar de manera acertada la utilización de sus energías, sin llegar al agotamiento por sobrepasar su capacidad energética en las jornadas de trabajo en su vida.

Tendencias de la medicina holística. (3)

La Medicina Holística tiene una tendencia integradora, estudia todos los aspectos sociales, económicos, políticos, ecológicos, antropológicos, biomédicos y organizativos de todas las variables relacionados con la salud y la enfermedad. También valora las actitudes mentales (sistemas de creencias) y los hábitos de vida que relaciona estos aspectos; buscando establecer el estado armónico de equilibrio dinámico de las interrelaciones del ser humano consigo mismo, con el medio natural y social en un contexto armónico de comunicación honesta y cooperación armónica que le permita el autoconocimiento y la autogerencia, de manera que en forma objetiva analice y redefine su carácter, sus hábitos, sus estrategias y su estilo de vida. Por ello el enfoque principal de la Medicina Holística es ser el medio o un conjunto de conocimientos, herramientas científicas y tecnológicas para el fomento y la restitución de la salud integral del ser humano y no una mera integración de técnicas diagnósticas y terapéuticas.

Para conseguir mejorar cualquier situación que interfiera con la salud es necesario que se de, el **primer paso** o el denominador común, que es el de nuestra responsabilidad por promocionar nuestra salud. Este primer paso consiste en que de manera **consciente** autocontrolemos nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para evitar caer en extremos en defectos o excesos que alteren nuestro equilibrio dinámico o salud.

La acción médica se identifica como un enfoque holístico de percibir, interpretar y manejar las situaciones de salud y enfermedad, integrando los basamentos más eficientes de las ideas, prácticas, destrezas, instrumentos, técnicas y acción educativas

para restituir, mantener y fomentar el equilibrio dinámico y la armonía funcional de los componentes del ser humano consultante.

La Salud Holística, es la ciencia y arte que fomenta y mantiene la salud con una visión totalitaria o global del ser humano, por lo que en el acto médico se ve a la persona como un todo indivisible que está integrado por los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético. Igualmente estudia y maneja la salud con un enfoque **previsivo**, ya que hace énfasis en la primera parte de la prevención primaria, pues pretende anteponerse a la enfermedad, promocionando o fomentando condiciones y hábitos de vida generadores de salud integral.

Manteniendo el objeto de la integración simbiótica de los modelos que se aplican para el manejo de la salud, solo con el ánimo de especificar bien el concepto de previsión se realiza una comparación teórico entre la prevención primaria y la previsión de salud, siguiendo los conceptos de Leavell y Clark.(10) Hay que tener presente que en la dualidad presentada solo existe una complementariedad de acciones que en su momento indicado son útiles y necesaria y en la practica existe una estrecha relación que busca una meta común, la de consolidar en el individuo o la comunidad asistida el máximo nivel de salud y bienestar posible. Esta comparación se presenta en el cuadro 1.

La prevención y la previsión de salud.

CUADRO 1: Prevención primaria y previsión de salud. (3,10)

Acción Preventiva:	Acción Previsiva
1. Corresponde a la acción de evitar o impedir una enfermedad.	1. Corresponde a la acción de disponer lo conveniente para fomentarla salud
2. Se concentra en las tendencias destructivas, las cuales trata de evitar.	2. Presta atención a las tendencias creativas, las cuales se cultivan y mejoran.
3. Se preocupa de evitar o huir de la enfermedad, el sufrimiento o la muerte.	3. Se ocupa de cultivar o consolidar la salud, el bienestar o la vida
4. Se Preocupa por acabar la ignorancia o los factores de riesgo.	4. Su Propósito es cultivar la sabiduría o los factores protectores.
5. Se enfoca hacia el sentido negativo de la salud.	5. Se enfoca hacia el sentido positivo de la salud.
6. La prevención tiene el fin de interceptar la interacción o romper el eslabón más débil o el más accesible de la cadena epidemiológica y evitar que se produzca el estímulo de la enfermedad.	6. La previsión tiene el fin de reforzar o fomentar los factores protectores de la salud y mejorar el terreno del huésped, para que sea cada día más útil, saludable y feliz.
7. Las medidas de prevención primaria, en el período prepatogenésico, persigue promover un estado óptimo de salud, mediante la protección específica del hombre contra los agentes de la enfermedad.	7. Solo aprovecha los factores condicionantes o de riesgo de la enfermedad para que la persona se haga consciente de su responsabilidad para superar la enfermedad y fortalecer su salud global.
8. En el primer nivel de prevención se trata de aplicar medidas generales para mantener o mejorar la salud general y el bienestar del individuo, la familia y la comunidad.	8. Aplicar medidas educativas para el crecimiento y desarrollo integral del ser humano, como una globalidad se haga consciente de su responsabilidad en autogerenciar su bienestar.

Objetivos de la prevención:

- a. Crear las condiciones más favorables para resistir el ataque de la enfermedad.
- b. Aumentar la resistencia del individuo y colocarlo en un ambiente favorable a la salud.
- c. Crear un ambiente desfavorable a la enfermedad.

Objetivos de la previsión:

- a. Crear condiciones más favorables para que la persona, la familia y la comunidad sean cada día más útiles, saludables y felices.
- b. Aumentar el nivel de conciencia del ser humano, entrenándolo en el ámbito individual y colectivo, para que se haga autoresponsable de su salud holística.
- c. Crear un ambiente favorable al bienestar y la felicidad humana.

Medidas preventivas:

1. Educación sanitaria informativa.
2. Alimentación y estado nutricional adecuado a la fase de crecimiento y desarrollo del individuo y a otros estados fisiológicos.
3. Condiciones adecuadas para el óptimo desarrollo de la personalidad.
4. Vivienda adecuada; recreación y condiciones agradables en el hogar y el trabajo.
5. Educación sexual y consejo premarital.
6. Exámenes de salud periódicos a grupos aparentemente sanos.
7. Estudios de genética con el fin de poder aumentar la variedad y la producción de plantas y animales, para así obtener más y mejores alimentos.

Medidas previsivas:

1. Educación formativa en autogestión de vida saludable, para con responsabilidad consolidarla en forma útil, saludable y feliz.
2. Condiciones adecuadas para el pleno desarrollo de los principios esenciales del ser humano.
3. Favorecer la mejoría continua de la eficiencia de los procesos de la consolidación de metas de cada área vital.
4. Técnicas de autoconocimiento de la misión de vida y la atención consciente de los pensamientos, sentimientos y acciones.
5. Educación para el desarrollo integral del ser humano.
6. Consultas previsivas periódicas a las personas aparentemente sanas.
7. Implementación de programas de previsión para la salud holística en todos los niveles de la educación preescolar, básica y diversificada.

Fuente: Barrios-Cisnero Henry. Salud Holística: para consolidar una vida útil, saludable y feliz. *INSALUT*, 2000.

Al ciudadano consultante le ofrece un esquema educativo, diagnóstico y terapéutico, fundamentado científicamente en: 1) Las Orientaciones Estratégicas y Prioridades Programáticas para la Organización

Mundial de la Salud concebida en la Promoción de la Salud; 2) La psicología aplicada al comportamiento y el estilo de vida saludable; 3) La gerencia estratégica, la calidad total y reingeniería. Para que desarrolle y

aplique acertadamente hábitos de vida sana que le faciliten y mantengan una función armónica en equilibrio dinámico de cada uno de sus 5 componentes, de manera que consolide una vida útil, saludable y feliz.

Paradigmas de Salud Holística v/s Medicina Convencional(Alopática)

Para su comparación objetiva y como elemento para un manejo eficiente de la salud, se presentan en el cuadro 2, tres aspectos resaltantes de los modelos de la medicina convencional o alopática y de la Salud holística.

UN BOLÍVAR INVERTIDO EN PREVISIÓN, ES MÁS PRODUCTIVO QUE UN MILLARDO INVERTIDO EN CURACIÓN.

CUADRO 2: Medicina Alopática y Salud Holística (3)

MEDICINA ALOPÁTICA

1. Ve al ser humano (mal llamado paciente) como un objeto sin capacidad ni derecho a responsabilizarse por su salud en forma individual o colectivo y al que se le niega la información biomédica necesaria para que realmente cumpla su misión de autogestionario de la salud.
2. Ignora los mecanismos homeostáticos o autocurativos que el ser humano implementa para restituir su equilibrio dinámico funcional, mediante las respuestas de defensas y regeneradora que neutralizan o destruyen cualquier factor patógeno y que reparan los daños, manteniendo así su integridad biológica y equilibrio dinámico funcional.
3. Sobrevalora el componente orgánico del ser humano, capacitándose a “médicos” organicistas y fragmentadores (physicians) que ven al ser humano como una máquina más (menospreciándose sus componentes espiritual, psíquico, social y energético) a la que se trata sintomáticamente o se le cambian (transplantan) los repuestos que se deterioran, por un estilo de vida fomentador de enfermedad o por los efectos adversos de los medicamentos que ingiere.

SALUD HOLÍSTICA

1. Ve al ser humano como un ser integral, autogestionario de su vida y su salud, se le motiva a su participación activa, en forma individual y colectiva para el fomento, mantenimiento y restitución de la salud. Mediante la autoconducción y autoadministración eficiente de los recursos para el fomento de su bienestar humano de manera global.
2. Fomenta los mecanismos homeostáticos y autocurativos del ser humano, mediante el desarrollo de los hábitos de estilo de vida y de calidad de vida, promotores de la salud y la eliminación o control de los vicios nefastos para la integridad biológica del Ser, en armonía con las leyes de la naturaleza.
3. Plantea un modelo holístico donde se ve el ser humano como una totalidad, donde en equilibrio armónico se integran cada uno de los 5 componentes y sistemas funcionales (Espiritual, Psíquico, Orgánico, Social y Energético). Los cuales son importantes y necesarios para la salud. Usa como basamento la autogestión de la salud, el manejo eficiente del estrés y el naturismo como herramientas básicas para el fomento de una vida útil, saludable y feliz.

¿Medicinas alternativas o medicinas complementarias?

Identificándose la acción médica como la manera de percibir, interpretar y manejar las situaciones de salud y enfermedad, integrando los basamentos más eficientes de las ideas, prácticas, destrezas, instrumentos, técnicas y acción educativas para restituir, mantener y fomentar el equilibrio dinámico y la armonía funcional de los componentes del ser humano consultante. La medicina se concibe con un enfoque integral donde ninguna técnica diagnóstica o terapéutica se ve como una alternativa que sustituye a la medicina convencional, que puedan competir entre sí. Por el contrario la alopatía, el Naturismo, la Medicina natural, la Medicina tradicional china, la Medicina aryuvédica, la Homeopatía, la Quiropraxia, La Masoterapia, la Psicoterapia, la Reflexología, la Musicoterapia, la Aromaterapia, las Flores de Bach, la Kinesiología, entre otras, se integran eclécticamente como herramientas complementarias de las posibilidades diagnósticas y terapéuticas existentes. Que sin competencia complementan y de manera simbiótica integran sus más eficientes basamentos científicos y en función a un diagnóstico global e integral y a las necesidades apreciadas en la totalidad del ser humano asistido.

En la búsqueda de una mayor efectividad y eficiencia de la medicina es necesario investigar con objetividad estos diferentes modelos diagnósticos y terapéuticos para someterlos a prueba e integrar los más eficientes al manejo para la consolidación de la salud integral a escala individual y colectiva.

Misión del médico ante la salud holística.

El profesional de salud holística corresponde a cualquier profesional de la de las ciencias o humanidades, que con una visión holística tiene presente que solo: **es un ser humano que obtuvo un conocimiento de la Providencia Universal y del avance científico, para servirle con amor, sabiduría y persistencia a otro ser humano** (semejante) y sin caer en seudociencia, como **un maestro** le guía para que con un enfoque holístico logre un crecimiento y desarrollo Integral de sus 5 componentes y consolide la plenitud de sus potencialidades creativas, su autorrealización y su salud Integral.

Recordemos que solo puedo guiar sobre el camino que yo he recorrido previamente y por lo tanto lo

conozco mediante mi práctica personal. La mejor lección educativa es la que se da con el ejemplo vivencial. Un buen dibujo enseña más que mil palabras y un buen ejemplo vivencial educa más que mil dibujos.

El verdadero médico también es un profesional de la Salud Holística, que enseña el camino de vivir. Por lo que el Doctor en medicina es **un ser humano que le sirve con amor a otro ser humano**, como un **educador** que reconoce su responsabilidad no sólo para con los enfermos que están bajo su cuidado personal, sino también para con la población donde vive.

El buen médico es un guardián de la salud física, mental, espiritual, social y energética. Su tarea no solo consiste en enseñar métodos acertados para fomentar buenos hábitos de la vida y esparcir el conocimiento de sanos principios para el autofomento de la salud integral. El médico es un humilde instrumento del **Creador**, se une a **Él** en la tarea de prevenir y aliviar las dolencias del ser humano. Como su servidor, mientras emplea lo mejor de los remedios y las herramientas para aliviar la enfermedad física y psicosocial, el médico dirige al consultante hacia el Creador del Universo. Quien es el que puede aportarle sabiduría e inteligencia con amor para prevenir y aliviar las dolencias del alma y espíritu, también nos ilumina el propósito de vida para que con eficiencia, amor y humildad cumplamos nuestra misión existencial. Nuestra única misión desde el punto de vista teleológico es la de aprender con persistencia a superarnos a nosotros mismos o nuestras limitaciones para ser cada día más feliz, gocemos de la existencia y disfrutemos del bienestar. Esto si es Salud Integral.

El enfoque del ser humano consultante. (11)

Al consultar una persona a un médico que aplique la medicina holística, éste le practica una evaluación de su contexto social y familiar, su estado psíquico, además de la exploración clínica y paraclínica de los síntomas y signos que presenta su organismo, para obtener un diagnóstico total e integral, aplicando un esquema similar al siguiente:

1. Evaluación clínica y paraclínica completa para obtener el diagnóstico holístico del estado funcional de los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético de la persona examinada y de los factores que

fomentan o deterioran su estado de salud, buscando las causas básicas que desequilibran su integridad funcional.

2. Mediante talleres, pruebas de autoconocimiento y de educación médica, hacer consciente al ser humano consultante de los factores de su estilo de vida y sistema de creencias que condicionan el actual estado funcional de sus componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético. Lo cual le ayudará a hacerse consciente del paradigma de su sistema de creencias y de las estrategias que emplea para el fomento de su salud y a tener una mayor comprensión, flexibilidad y amor consigo mismo que le permita restituir y fomentar su integridad funcional.
3. Planteamiento de un esquema preventivo o terapéutico personalizado. Donde se integren de manera complementarias las herramientas más eficientes de las diferentes técnicas terapéuticas más adecuadas para el manejo del consultante.
4. Documentar al participante sobre las bases científicas actualizadas en lo referente a los factores de riesgos de la salud y la interrelación mente-cuerpo-entorno con el sistema de creencias. De manera que en forma consciente e inteligente se apropie del conocimiento y desarrolle las habilidades y destrezas para la autopercepción y el aprendizaje analítico, que le permite tomar decisiones acertivas para cuidar la integridad de la armonía funcional de los componentes de su ser y eliminar o controlar los factores de riesgo para su salud.
5. Desarrolle y fomente un proceso de vida donde en lo posible siempre evite tomar conductas autodestructivas o dañinas y se comunique con los semejantes con el mismo amor con que desea que se comuniquen con él, de manera tal que fomente el máximo de bienestar humano posible o salud holística.

LA SALUD ES ECONOMÍA Y DESARROLLO (3)

Los resultados de los trabajos de investigaciones científicas en los últimos veinte (20) años, han demostrado que más del noventa por ciento (90%) de la incidencia de enfermedades infecciosas y crónicas-degenerativas se pueden evitar solo con mejorar las inadecuadas condiciones de vida y del ambiente, además de los hábitos del estilo de vida. También se ha demostrado que la más **efectiva y eficiente**

inversión para el desarrollo, es la que se hace para fomentar la salud y prevenir enfermedades. Porque la capacidad económica del ser humano, su familia y la comunidad depende directamente del estado de salud de sus componentes.

¿La salud es la base fundamental para la economía y desarrollo del ser humano?

Si amigo, para que internalices este principio, te pido que con el debido respeto y disculpas que te mereces, recuerda y reflexiones un poco sobre los momentos cuando tú o alguno de tus seres amados (hijos, pareja, padres, hermanos) han estado enfermos o han muerto por una enfermedad como: Diarreas, fuertes virosis, neumonías, infartos, trombosis, artritis, cáncer, o intervención quirúrgica, accidentes, neurosis, etc. Con honestidad y ecuanimidad contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cuánto dinero gastaste o gastaron para restituir la salud?
2. ¿Cuánto dinero gastó el patrono o la institución que lo atendió?
3. ¿Cuánto dinero o bienes se dejó de producir para el hogar?
4. ¿Cuánto tiempo útil u horas productivas se perdieron?
5. ¿Cuánto perdió o gastó la empresa para restituir la salud?
6. ¿Cuánto se dejó de producir o gastó para la rehabilitación?
7. ¿Cuánto sufrimiento, molestias, dolor, angustias padecieron tu y tus seres amados?
8. ¿Quiénes más sufrieron o fueron afectados por esas enfermedades?

Si no hubiera enfermado.

1. ¿Cuánto dinero o recursos económicos se hubiera producido o ahorrado?
2. ¿Cuántos recursos gastados los habrías utilizado para educación, alimentación o para adquirir otros bienes?
3. ¿Cuánto hubiera aumentado tu poder adquisitivo?
4. ¿Cuánto dolor, sufrimiento y angustia se hubieran evitado?
5. ¿Cuánto hubiera aumentado la productividad o capacidad económica y bienestar de tu hogar?

¿Es necesario que seamos autogestionarios de nuestra salud?

Si analizas en forma objetiva los conceptos anteriores y respondiste con honestidad las preguntas planteadas, comprenderás claramente las razones por la que es una necesidad eminente el que seamos eficientes autogestionarios de nuestra salud, pues la **Salud** es la base fundamental para el desarrollo integral del Ser humano. Siendo el peor error esperar sentirse “enfermo” para comenzar a preocuparnos por la salud. Luego de pasar gran parte de la vida con extremismo en defectos o excesos, intoxicándonos y autodestruyéndonos, no podemos pretender que milagrosamente un médico nos proporcione la salud, puesto que este profesional solo es un orientador que facilita condiciones para que actúen nuestras funciones homeostáticas o autocurativas y retornemos al equilibrio dinámico de nuestro Ser.

Es a cada uno de nosotros a quien corresponde consolidar condiciones de vida y hábitos del estilo de vida que en ningún momento altere o perjudique la armonía de los componentes Espiritual, Psíquico, Orgánico, Social y Energético de nuestra integridad como seres humanos.

Tenemos todas las oportunidades para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz. Por estas razones es que necesitamos actuar con responsabilidad y **conciencia previsiva**, que nos fomente la Salud individual, familiar y comunitaria.

**SOMOS LOS CHÓFERES RESPONSABLES
DE CONDUCIR EL VEHÍCULO
DE NUESTRA VIDA POR UN CAMINO
DE SALUD Y PROSPERIDAD
O POR UN CAMINO DE
ENFERMEDAD Y SUFRIMIENTO.**

Salud y desarrollo.

El desarrollo socioeconómico de una comunidad o pueblo es el resultado directo del nivel de salud de sus habitantes. Siendo la comunicad producto de la congregación de personas que viven unidas bajo ciertas reglas comunes, el nivel de salud de la población es producto del nivel de salud de cada uno de sus miembros. Al generar mayor productividad, tener más ahorros y posibilidad de generar mayor bienestar, existe una mayor circulación de dinero o capital con lo que disminuye la pobreza.

Cuando la mayoría de los miembros de una comunidad son más útiles, productivos y felices

generan más recursos económicos con lo cual aumenta el poder adquisitivo de la comunidad y la generación de nuevas fuentes de producción. Por ello cuando dejamos de ganar miserias por el comercio o monopolio de la enfermedad o invertimos en la salud y educación integral, estamos sembrando realmente las mejores plantas productoras de fomento económico en las comunidades donde laboramos. Al existir mayor capital económico y circulación de dinero mejora la economía de la comunidad y tenemos mejores posibilidades de que existan comercios prósperos.

La salud es un equilibrio dinámico.

Cuando Hipócrates pronunció las sabias frases: **“Que tu alimento sea tu Medicina. Que tu medicina sea tu alimento”**. No se estaba refiriendo a algo tan restringido como la comida para el cuerpo orgánico, realmente sé refería a las fuentes naturales para la alimentación holística de cada uno de los componentes de los seres humanos (espiritual, psíquico, orgánico, social y energético), como son: 1) Aire y agua limpios y puros, 2) Luz solar y cósmica como principales fuentes de energía, 3) Uso adecuado y armónico de la tierra y la naturaleza, 4) Nutrientes naturales y sanos, 5) Comunicación con servicio amoroso y fomentadora de paz y armonía, 6) Conocimientos cultivadores de sabiduría, 7) Pensamientos, sentimientos y acciones creativos, 8) Fe y devoción por el Ser supremo Creador de Universo, 9) Actividad física y descanso y 10) Cooperación armónica con las leyes de la naturaleza.

En el estudio de cualquier enfermedad en los seres vivos o animados, desde los microorganismos unicelulares hasta los de gran complejidad como el ser humano, se puede decir que cada estado de salud o enfermedad se presenta como resultado del grado de equilibrio dinámico en la interacción entre la constitución genética y su ambiente.

Porque los seres vivos se autoconstruyen basándose en sustancias químicas tomadas del mundo exterior y en este proceso de interacción con el ambiente para la alimentación y producción de bienes, existe un profundo contacto con sustancias químicas, agentes físicos y agentes biológicos, que dependiendo del grado de conciencia y armonía con que los utilice pueden ser fuentes generadoras de gran bienestar y salud o por el contrario fuentes de grandes sufrimiento o enfermedad.

El organismo de todo Ser humano, se desarrolla y mantiene por la persistente incorporación y asimilación del medio ambiente o entorno de sustancias que le dan energía para coordinar y efectuar en forma eficiente sus funciones, seguidas de una necesaria eliminación de aquellas que no han sido asimiladas o son metabólicos y desechos de su metabolismo.

Por lo antes expuesto se puede concluir que la salud se debe a la coordinación armónica del funcionamiento de los componentes que integra el ser humano; y la enfermedad es el producto del pronunciado desequilibrio o desarmonía de éstas funciones. Que se manifiesta mediante el ajuste fisiológico o destrucción de parte del organismo, al emplear sus mecanismos de homeóstasis y defensa o autocurativos, para retornar al equilibrio dinámico de sus funciones. El desequilibrio o enfermedad esta estrechamente generado y autoprovocado por nuestros paradigmas negativos o inadecuadas costumbres en las condiciones de vida y hábitos en el camino de la vida.

OBJETIVOS DE LA ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD HOLÍSTICA.

El Plan de Acción Regional para la Promoción de la Salud de las Américas, contempla 5 objetivos fundamentales: (5, 12)

1. Impulsar la formulación y aplicación de proyectos locales de Promoción de la Salud con una visión holística del ser humano y ajustados a las necesidades realmente sentidas por la comunidad asistida.
2. Orientar y estimular intervenciones estratégicas que conduzcan al desarrollo integral del ser humano, mediante la aplicación eficiente de los recursos disponibles.
3. Impulsar el desarrollo y consolidación de parroquias, barrios y municipios saludables, como matrices para materializar las acciones de promoción de la salud.
4. Consolidar un laboratorio vivencial de Investigación Aplicada Participativa y docencia para la Promoción de la Salud Holística, donde se integre armónicamente la cooperación intersectorial.
5. Desarrollar un centro de inducción y capacitación de personal para los sistemas de salud regional y local.

La Promoción de la Salud, es una estrategia holística que se sustenta en la multiplicación y cooperación armónica de recursos o instrumentos para

la **salud** individual y colectiva del ser humano de manera tansdisciplinaria y nunca restar o dividir esfuerzos. En la operacionabilidad eficiente de la gerencia estratégica de la Promoción de la Salud Holística se fundamenta en: (13,14,15)

- Los intereses y recursos de los participantes se subordina y cooperan armónicamente en función a la comunidad asistida y a la dirección de sus propósitos y objetivos, siendo la **meta el único líder**
- Todos los miembros participantes pertenecen a un equipo eficiente de trabajo, donde fallamos todos o triunfamos juntos.
- El **aprendizaje permanente** es parte fundamental de nuestro trabajo o evolución, con una responsabilidad por realizar lo que tenga más sentido para la consolidación de la Salud integral de cada ser humano participante.
- No se toma nada por seguro, se cuestionan los procesos desde la raíz de las cosas, para realizar un rediseño creativo que permita lograr mejoramientos cuantiosos en las medidas críticas del desempeño tales como. Los costos, la calidad, los servicios, los efectos adversos y la prontitud. Mediante la innovación, la mejoría continua y el mantenimiento. Donde la prioridad es la comunidad asistida.

Por ello existe un lenguaje corporativo común en función a la comunidad asistida y los procedimientos tienden a simplificar el trabajo para eliminar las limitaciones o dificultades, de tal manera que aseguren la eficiencia en la obtención de los resultados y garanticen su permanente mejoría.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. 17 – 21, noviembre 1986. *OMS*. Ottawa (Ontario) Canadá
2. Organización Panamericana de la Salud. La Organización Mundial de la Salud cumple 50 años. *Rev Panm Salud Publica* 1998; 4:282 – 6.
3. Barrios-Cisnero Henry. Salud Holística: para consolidar una vida útil, saludable y feliz. *FUNDESALUH*. Mérida, 2000.
4. Werner David y Bower Bill. Aprendiendo a Promover la Salud. *Fundación Hesperian y Centro de estudios Educativos*, AC. California, 1989.
5. Organización Panamericana de la Salud. Plan de Acción Regional para la Promoción de la Salud de

- las Américas; para el cuatrienio 1995 – 1998. *CE113/9 Esp.* 2 mayo 1994.
6. De Restrepo H.E. Las Políticas de promoción de la salud en la Organización Panamericana de la Salud. Conferencia Internacional de Promoción de la Salud. Santa fé de Bogotá, Colombia 9 – 12 noviembre 1992. *OPS.* 1992.
 7. Organización Panamericana de la Salud. El Movimiento de Municipios Saludables en América. *OPS/OMS.* Agosto 1992.
 8. Rodríguez Ochoa Gilberto. Atención Integral: Conceptualización, Normas y Procedimientos. *Ministerio de Salud y Desarrollo Social.* Caracas, Septiembre 1999.
 9. Organización Panamericana de la Salud. La Salud como Derecho Internacional. *Bol of Sanit Panam.* 108(5-6) 1990.
 10. Aranda Pastor José. Epidemiología General, *ULA - Consejo de Publicaciones.* Tomo 1, 1994.
 11. Barrios-Cisnero Henry. Estilo de Vida Salud, Enfermedad. *ULA - Consejo de Publicaciones.* 1995.
 12. Organización Panamericana de la Salud. Implementación de la estrategia de Promoción de la Salud en la Organización Panamericana de la Salud. *OPS/OMS.* Mayo 1992.
 13. Barrios-Cisnero Henry. Calidad Total. Herramientas para el Mejoramiento Continuo. En Taller- Curso de gerencia Comunitaria de Salud. El Vigía – Mérida 11 – 11 – 1995. *Biblioteca Personal.* Septiembre 1995.
 14. Fred R. David. La Gerencia Estratégica. 9na reimpresión. *LEGIS.* 1988.
 15. Pérez Anelia, Rojas Gerardo. Productividad y calidad total en Grupos efectivos de Trabajo. *Productividad Empresarial.* Mérida 1995.