

Mery Beatriz Garcia Garcia; Lishay Annely Vargas Roque

<http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v4i7.642>

LA SALUD Y LA VIDA

Son dos concepciones que están estrechamente relacionadas en el ser humano; el primer término se refiere no sólo a la salud física, sino también a lo espiritual, a esa buena relación de las personas con su medio ambiente, con el contexto que le rodea, a sonreír y ser feliz, uno conlleva al otro. De manera, que es necesario tener una actitud positiva ante las circunstancias de la vida, es decir, no dejarse agobiar por situaciones cotidianas, porque tienen solución y dependen de la percepción individual, el encontrar las alternativas más idóneas a dicha problemática, planteándose siempre alternativas ante las situaciones que se presentan a diario.

Según Ibache (2012), el concepto de salud en la población Mapuche, trasciende lo occidental, desde la cultura de los aborígenes la salud es vista de forma integral, lo que denominan Kume Mongen como “buena vida”, es el resultado del equilibrio entre las personas, el medio ambiente y lo sobrenatural. Se da una integración de este modelo armonía- desarmonía, en donde la salud se mantiene como una interdependencia entre ellos.(p.19). Ese equilibrio se logra a través de la estructuración de tres elementos: Salud, el desarrollo y la equidad, con este planteamiento la salud se pierde cuando existe una transgresión o desequilibrio entre algunos de estos tres elementos. Existe de esta manera, un comportamiento de protección que va más allá del espacio y del tiempo, es decir, que se da la protección dentro del entorno de las personas.

La salud vista desde esa otra visión de mundo, conlleva al ser humano a una salud traducida en vida, en una mirada otra, con ese pensamiento otro, con una cosmovisión distinta de mundo, esa armonía entre las personas desde lo personal, familiar y comunitario, con una actitud diferente ante la vida.

Desde la experiencia personal suele suceder que se combinan pensamientos negativos, estos se reflejan de alguna manera en el cuerpo produciéndose diversas reacciones tales como: Dolor, malestar, fiebre, desánimo, miedos entre otras respuestas somáticas, ocasionadas a causa del estrés. Es por ello, que se recomienda pensar en acontecimientos agradables, positivos, rodearse de personas que apoyen y ayuden al

Mery Beatriz Garcia Garcia; Lishay Annely Vargas Roque

crecimiento personal, de ejercicio, de esparcimiento, recreación, de llenarse de buenas relaciones con los que lo rodean, entre otras cosas.

En este sentido tener buena salud contribuye a prolongar la vida, y va a depender de la actitud que se asuma ante las circunstancias de la vida, acompañado de los estilos de vida que tengan las personas. Las concepciones de la salud y la vida se complementan una con la otra, conformando así las creencias y concepciones de la vida humana de las personas.

¡La salud se traduce en Vida!

Mery Beatriz Garcia Garcia
merygarcianava@gmail.com
Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda
Venezuela
<https://orcid.org/0000-0002-8104-7622>

Lishay Annely Vargas Roque
lishayavr@gmail.com
Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda
Venezuela
<https://orcid.org/0000-0002-8104-7622>