

# La importancia de la salud como un componente del autocuidado

*Al principio nos enfermamos de gripa. Pensamos que tanto ajetreo nos causó la gripa. Pero luego como que se complicó con la panza, algo que comimos en la calle. Después el cansancio. Nos quedamos dormidos hasta muy tarde.*

¿Qué tiene que ver la salud en todo esto?.

Ante eventos de amenazas la salud, física y emocional de las personas se ve vulnerada. Las personas en situación de riesgo en ocasiones y al principio elevan su nivel de adrenalina y de esta manera ocultan sus dolores. La adrenalina ayuda a “pasar el momento”, pero a la primera ocasión de reposo o con el tiempo, pasa el efecto y se manifiestan enfermedades y situaciones emocionales complejas.



La mayor parte de las personas en situación de riesgo han padecido dolores musculares, problemas estomacales o gripes “raras”. Normalmente se lo atribuyen a descuidos dentro del proceso de la emergencia y no le dan importancia, “pues hay cosas más urgentes que atender”.

Con frecuencia las personas bajo peligro, debido a la ansiedad, aumentan inconscientemente sus niveles de nicotina, cafeína, alcohol, comida y otras sustancias o alimentos.

*Empezaba a comer y no me paraba. Al fin las penas con pan son menos.*

De igual forma, el sueño se altera. Muchas personas reaccionan con insomnio y otras a la inversa, durmiendo en exceso.

El descanso deviene en ocasiones en un lujo dentro de la tabla de valores de las personas amenazadas. En otras las personas son conscientes que si descansan “se les baja las defensas” (la adrenalina).

*Yo no quiero descansar, porque ya sé que me voy a enfermar.*

## La salud emocional

Si la salud física con frecuencia es relegada, la salud mental es ignorada. Ambas expresiones de la misma salud están íntimamente ligadas y relacionadas. El cuerpo actúa mucho de lo que padecemos con nuestras emociones.

Algunas personas inconscientemente mantienen los niveles de adrenalina para sentirse bien. Esta situación genera una especie de “adicción al riesgo”, en la cual experimentan satisfacción y bienestar físico y en ocasiones emocional – negando el dolor, la pena y/o el sufrimiento.

Nuestra cultura nos impide expresar nuestro pesar, sobre todo si somos líderes o lideresas, si estamos en público. Sentimos que eso nos hace vulnerables y preferimos ocultarlo para la “intimidad” o negarlo categóricamente.

De igual forma, si hemos sido educados en una cultura patriarcal, la divisa “los hombres no lloran” se aplica y aparentemente no se manifiesta en la superficie. Sin embargo, tanto para hombres como para mujeres, las experiencias nos dicen que se actúa mediante el humor, la desazón, la intransigencia, el autoritarismo, las acciones al margen del consenso

de nuestro entorno protector, etc. También el cuerpo empieza a expresar esta situación de muchas maneras: en la piel, con urticarias, alergias, co-  
mezones, etc.; en el sistema digestivo, con dolores, malestares, diarreas,  
estreñimientos, o el respiratorio, con toses “raras”, con asfixias, ahoga-  
mientos, etc. En ocasiones las mujeres padecen de cólicos y diferimiento  
de la regla.

Constantemente escuchamos respuestas ante la pregunta por la salud  
como éstas:

*Pues cansados, llorosos. Tristes. Asustados. Con dolor muscular  
y del estómago.*

*En el primer momento tuve pánico y preocupación de saber el  
estado de salud del detenido y saber el destino.*

*No, nunca tuvimos un momento de contención psicológica. Sim-  
plemente así vivimos las cosas.*

*Pues cómo quieres que estemos, estamos nerviosos. ¿No se nota?  
¿Cómo te pondrías en mi lugar? ¡Perdón, pero pues qué pregunta!*

## ¿Qué hacer para cuidar mejor nuestra salud?

Ante las respuestas de las personas en riesgo, en los diferentes talleres  
descubrimos algunas pistas que quizá sean útiles sin agotarlas todas.

Lo primero que uno tiene que hacer es hacerse lo más consciente de que  
la situación de amenaza y peligro va a repercutir en la salud personal



Cuántas veces hemos escuchado: “pero si yo no estoy loco, para qué quiero atención psicológica... lo que necesito es que se haga justicia y detengan a los responsables”. La falacia es clarísima para encubrirse y negar. Nunca se contraponen la atención psicológica con la justicia o con la lucha contra la impunidad. La contención psicológica ante la amenaza es fundamental para ayudar a “serenarse” y a “pensar con la cabeza más fría”. En muchas ocasiones las personas amenazadas cometen muchos errores que podían haber evitado con un poco de serenidad y capacidad para escuchar al entorno y a las personas de su confianza.

Otro aspecto a tomar en cuenta es no sobredimensionar el evento o el contexto y a desplomarse en orden a “ser congruente con sus sentimientos y afectos”. Algunas personas obnubilan su razón con pánico postrándose en el inmovilismo e impidiendo la ayuda externa.

El ejercicio es un elemento muy recurrido por las personas que respondieron en los talleres para mejorar la salud:

*Yo corro en las mañanas, eso me ayuda mucho a sacar todo lo que traigo encima.*

*La yoga me cambió la vida. Así de fácil. En mi pequeño departamento la hago y me serena mi corazón.*

La alimentación sana y balanceada es otro elemento a tomar en cuenta. La consciencia de lo que consumes y la congruencia con lo que sabes que es sano, lleva a cuidar básicamente la salud. El consumo abundante de agua es fundamental.

El espejo es un buen consejero. El espejo real, de las y los amigos que retroalimentan la situación de la salud es muy importante, y sobre todo hay que acudir a profesionales y aceptar con humildad que podemos aprender mucho de nosotros en esos espejos.

El entorno es básico para la salud. La familia, los amigos sanos permean un ambiente sano. Lo contrario hace aún más difícil sobrellevar el riesgo.