



Una mirada sobre la educación para la salud:

Dra. Patricia S. Minuchin

www.patriciaminuchin.com.ar

psminuchin@intramed.net

Al nacer, nos acostumbraron a que “todo” se soluciona vía oral. Es decir, cuando un bebe llora, se le dá la teta o mamadera. Pero quizás llora porque esta mojado o porque tenía gases , o porque tenía frío o calor, sueño, etc. Aprendimos que toda ansiedad se “soluciona” comiendo...

A esto se le suma que a medida que crecemos, nos limita el movimiento: “Nene, quédate quieto” “Nena, no te ensucies, que te puse ropa nueva”, “Querido/a, no corras que te vas a caer” etc, etc. Incluso está mal visto gesticular con las manos, como si para comunicarnos debiéramos atarnos. Triste evolución. ...

De ésta manera los niños de edad escolar, esperan ansiosamente la hora de actividad física, salen rapidísimo al recreo, para correr un poco; y los adultos ignoran ésta necesidad imponiendo un solo día de actividad física semanal en la currícula escolar, como si la necesidad de movimiento fuera solo eso.

Cuando llegamos a la adolescencia, “aprendimos” esa mala lección que nos enseñó que cuanto menos movimiento, mejor y si podemos evitar la clase de actividad física, mejor aún. Error (¿horror?) que pagamos con nuestra propia salud. Luego no hay dinero que la recomponga, y no hay repuesto para las piezas estropeadas.

¿Cuál es el negocio que hicimos con nuestra salud?

Al entrar al mercado laboral ya estamos bien “pavimentados” en la idea de que primero el trabajo, luego la salud. Es decir si consigo trabajo, “no me hago tiempo para el movimiento, porque en la escala de valores familiares y sociales esta pre-aceptado que está muy bien este concepto. Solamente si sobra tiempo, y recuerdo algo del deseo de moverme, quizás elija hacer alguna vez por semana algo. Y si no, Dios proveerá... ¿Dios proveerá?

Si Dios nos regala una vida, lo que hacemos con esa vida es nuestro regalo a Dios y evidentemente a nosotros mismos.

Pero repetiré en ésta pequeña revisión, que el ser humano está “diseñado” genéticamente para el movimiento. Casualmente más del 70% del peso corporal tiene que ver con sus huesos y músculos (aparato locomotor). Evidentemente el hombre o mujer que no cazaba, pescaba o cocechaba : NO COMIA!!!! (y eso implica como mínimo caminar kilómetros, trepar, nadar o remar, lanzar, etc.

Esta revisión tiene el simple objetivo de concientizar a la gente acerca de la planificación de nuestra propia existencia, de nuestra escala de valores, de la educación hacia nuestros hijos desde lo verbal hasta con nuestro propio ejemplo.

Que la vida no elija por nosotros.

Seamos artífices del destino que deseamos para nosotros mismos y para nuestros seres queridos.

Despertemos de ese largo y triste letargo que nos conduce al stress y nos aleja de vivir más años y mejor calidad de vida.

Son poquitas cosas que debemos hacer: **No fumar. No beber alcohol en exceso, comer sanamente** (una dieta rica en vegetales y frutas y pobre en grasas) y **esencialmente movernos todos los días algo** (es como ir en búsqueda del alimento: caminar, bicicleta, aquagym, etc.)

Y recordar, siempre ***algo es mejor que nada***, nunca pensar que ó son 20 minutos y a ritmo acelerado, ó nada. Tampoco pensar que 3 veces a la semana alcanza).

Nos mintieron desde que nacimos...

La vida es sencilla , pero no la compliquemos nosotros mismos.

Es hora de cambiar...

Y hoy pude ser el gran día...