

Proyecto de investigación Consciencia y Sociedad Distópica
Comunidad en Telegram. 28 de marzo de 2024
Enlace de suscripción al canal en Telegram: <https://t.me/socdistopica>

HABLEMOS DE SALUD

Dentro de las mentiras, medias verdades y manipulaciones que la sociedad distópica vigente promueve, las relativas a la salud, en sentido amplio, ocupan un papel muy destacado.

De ahí la enorme importancia de hablar de la salud desde una perspectiva consciente, a lo que nos invita este texto elaborado por Sergio Quiroga Morla, coordinador de Salud del Proyecto de investigación Consciencia y Sociedad Distópica.

CONSCIENCIA SOBRE LA SALUD

Una de las herramientas más potentes para dar vida a una Sociedad Distópica es la ignorancia, mantener en oscuridad conceptos y conocimientos imprescindibles para la vida libre. Cuando los seres no conocen, son más vulnerables a ser engañados, dominados y esclavizados.

Descubrir otras visiones, otros paradigmas sobre un tema, es ampliar la mirada, es darse cuenta de que hay otras verdades que han sido ocultadas bajo el velo de la avaricia para que unos pocos se aprovechen de un gran número de incautos.

Pero eso sí, la ignorancia justifica, iel saber condena!

Cuando conocemos, es nuestra exclusiva responsabilidad actuar en el sentido de la libertad, como lucha un guerrero enamorado de la libertad total. Aunque duela al principio, aunque parezca imposible, una vez visto un nuevo paisaje solo queda aventurarse sobre él, disfrutarlo, abrazarlo de corazón.

El compromiso con la libertad es pues un compromiso personal, si nos han mentido u ocultado la verdad, toca dudar, la invitación entonces es que dudes de todo, que investigues, que encuentres en estas palabras nuevos interrogantes, que sigas descubriendo respuestas, que estos mensajes sirvan de disparador y que estos conceptos e ideas los hagas tuyos desde tu profundo sentir, sin aceptarlos como dogmas de fe, sino como producto de apropiarte de ellos por tus propios medios de verificación.

La situación de la Salud mundial tiene distintas aristas al momento de pretender hacerse una idea cabal de su estado actual.

Según datos del informe sobre los Objetivos del Desarrollo Sustentable del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD. (Anteriores a 2020):

- Al menos 400 millones de personas no tienen acceso a servicios de salud básicos, y el 40% carece de protección social.
- Más de 1,6 mil millones de personas viven en ambientes frágiles donde las crisis prolongadas, combinadas con servicios sanitarios precarios, presentan un desafío significativo para la salud global.
- Cada 2 segundos, alguien de entre 30 y 70 años de edad muere prematuramente a causa de enfermedades no transmisibles: enfermedad cardiovascular o respiratoria crónica, diabetes o cáncer.
- 7 millones de personas mueren cada año a causa de la exposición a finas partículas en el aire contaminado.
- Más de una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual en algún momento de su vida, resultando consecuencias tanto en el corto como el largo plazo para su salud física, mental, sexual y reproductiva.
- Según un estudio de EAT-Lancet, 2000 millones de personas tienen problemas de nutrientes, casi 1000 millones pasan hambre y 2.100 millones son obesos o tienen problemas de sobrepeso. Según este estudio la dieta occidental representa mayor riesgo que el sexo sin protección, el alcohol, las drogas y el tabaco combinados.
- Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas. En el peor de los casos puede llevar al suicidio.
- Cada año se suicidan cerca de 800 000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años. Aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de los afectados en todo el mundo (y más del 90% en muchos países) no recibe esos tratamientos.
- Se estima que en 2012 perdieron la vida 12,6 millones de personas por vivir o trabajar en ambientes poco saludables: casi una cuarta parte del total mundial de muertes, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los factores de riesgo ambientales, como la contaminación del aire, el agua y el suelo, la exposición a los productos químicos, el cambio climático y la radiación ultravioleta, contribuyen a más de 100 enfermedades o traumatismos.

SALUD Y BIENESTAR

Antes que nada es importante reconocer la importancia de la salud, pero también la del bienestar.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. Según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución aprobada en 1948. Este concepto se amplía expresando: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afección y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades".

También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social).

Dentro del contexto de la promoción de la salud, esta ha sido considerada no como un estado abstracto, sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

La forma física es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, coordinación y flexibilidad.

Existe también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado emocional de una persona y su auto-aceptación (gracias al autoaprendizaje y al autoconocimiento); en términos clínicos, es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental.

Estas definiciones han sido cuestionadas ya que se la considera una definición ideal, puesto que no toda la población alcanzaría ese estado. Hoy asumimos que la salud es un proceso en el cual el individuo se desplaza sobre un eje salud-enfermedad acercándose a uno u otro extremo según se refuerce o rompa el equilibrio.

Según Wikipedia: "La salud se concibe como la posibilidad que tiene una persona de gozar de una armonía biopsicosocial, en interacción dinámica con el medio en el cual vive".

SALUD MALENTENDIDA

Cuando alguien nos pregunta cómo está tu salud, ¿qué parámetros utilizamos para responder? Sin duda, la respuesta está relacionada con el estado

de consciencia de quien es inquirido; y responderá desde ese mismo estado. Por ello, la respuestas pueden ser tan dispares como curiosas.

Ausencia de dolores no significa salud

Es muy común presumir de buena salud ante ausencia de síntomas, dolores o malestares físicos. Sin embargo, muchos problemas existentes en el organismo no son manifestados o evidenciados hasta un momento dado, en que repentinamente se somatiza o exterioriza y cuyo tratamiento, en muchos casos, será tarde para resolverlo de forma adecuada. En general, muchos conflictos mentales o emocionales no resueltos suelen somatizarse en el cuerpo físico como una señal biológica para ser atendidos.

El sentirse disconforme, desgano por la vida, frustrado, estresado, el sentir miedos, preocupaciones o sentimientos de desazón, traición, abandono o desamor no suelen relacionarse con problemas físicos pero en muchísimos casos esas emociones negativas van creando una química ácida en el cuerpo que en algún momento conduce a malos hábitos de alimentación, a vicios o adicciones o se expresa en forma repentina en el cuerpo físico.

Por ejemplo, hay personas que suelen tener mucha ira contenida desde hace años, que no soportan las injusticias o consumen muchas grasas sin evidenciar síntomas de enfermedad hasta que una noche experimentan dolores agudos y al ser ingresados en un hospital terminan operados de vesícula o sin un riñón. La pérdida de un órgano no es algo natural, el cuerpo humano es un universo en sí mismo que interactúa íntegramente y cada cosa tiene su función.

Los diagnósticos de cáncer suelen ser repentinos y muchas veces se dan en personas que no experimentaban ningún síntoma o enfermedad.

Pareciera que existen otros parámetros para medir la salud y el bienestar que aparentemente no son observados por la medicina tradicional dado que en general su paradigma se asienta en la ocurrencia de síntomas demostrativos de enfermedades y mientras estos no se presenten se presume salud.

Ausencia de enfermedades no es sinónimo de salud o bienestar

La mayoría de las personas cree que por el hecho de no haber sido diagnosticado de una enfermedad puede presumir de salud.

Sabemos que la mayor causa de muerte actualmente son las enfermedades cardiovasculares pero como explica el cardiólogo Enrique Gordillo, del Hospital de Mérida, "el 25% los problemas de cardiopatía isquémica producen la muerte fulminante, sin síntomas previos y sin aviso de ningún tipo. La persona que lo sufre, mayoritariamente un varón de mediana edad, cae al suelo sin explicación aparente... en muchos casos, la víctima de este tipo de infartos desconoce que sufra algún problema cardiaco, y posiblemente tampoco se habría podido detectar en algún chequeo médico rutinario".

Esto permite inferir que contar con una analítica con resultados normales, o la ausencia de síntomas no es indicativo de salud y menos de bienestar.

Tratamientos crónicos no es tener salud

Suele ser común también presumir de buena salud aún padeciendo enfermedades crónicas o teniendo un padecimiento que teóricamente se trata con una pastilla diaria de alguna droga.

Es posible escuchar muchas veces ante la pregunta ¿Cómo esta su salud? una respuesta similar a: "Bien, solo el tema de la presión, pero me tomo la pastilla y listo", o la píldora para controlar el azúcar, o la píldora azul, o la del corazón, o la fibromialgia, o las del dolor de cabeza, migrañas o dolor de huesos, etcétera. Como si tener una enfermedad cuyos síntomas se aplacan temporalmente con un medicamento "de por vida" fuese tener salud.

No son pocos los seres humanos que se encuentran en este estado de consciencia en que les cuesta comprender los alcances de la salud, el bienestar y la plenitud.

CONCEPTO INTEGRAL DE SALUD

Hemos hablado de un concepto ampliado de la salud referido al estado de bienestar del cuerpo físico, mental, emocional, energético y demás cuerpos sutiles y su relación con la naturaleza. El equilibrio entre todo ello debería redundar en un estado de salud revelador de una persona armónica, sin problemas para descansar, manteniendo sus funciones y capacidades sin ayudas externas, hábil para tener una vida plena desarrollando sus capacidades y poniéndolas al servicio de la comunidad.

Mantener el cuerpo saludable, por tanto, es responsabilidad de cada uno y su cuidado tiene relación directa y proporcional con su estado de consciencia.

Pero como se ha visto, nuestro estado de salud no depende exclusivamente de nosotros mismos sino de las influencias que recibimos del ambiente. Podemos alimentarnos bien, hacer ejercicio, tener pensamientos y emociones saludables, que por supuesto, hacen la gran diferencia con quien no lo hace, pero son condición necesaria pero no suficiente. Según sea el lugar donde vivimos, podremos encontrarnos con contaminación en el aire, el agua, y la tierra; como ondas de baja frecuencia, o cuestiones atmosféricas y climáticas y ello puede ser difícil de resolver en forma individual.

Porque todo lo que ingieres, sean alimentos o medicamentos, aire o agua, influye en todo el conjunto, los seres humanos somos seres integrales, los distintos cuerpos no se encuentran aislados ni funcionan de forma independiente, hay una influencia entre todos en virtud de estar unidos.

En síntesis, para hablar de salud es preciso contemplar todas estas variables mencionadas, no es correcto limitar la salud a la simple relación entre síntomas y enfermedad.

En futuros textos a compartir en esta Comunidad iremos mostrando distintos paradigmas acerca de la salud.

Ahora que hemos ampliado el concepto de salud, ¿crees que la mayoría de las personas en la humanidad cuenta con buena salud?. ¿Crees que tú mismo tienes buena salud?. Pregúntate: ¿duermes bien por las noches?, ¿te sientes con energía todo el día?, ¿tienes un buen sentido del humor y vives con alegría en general?, ¿eres dependiente de medicamentos, adicciones, del reconocimiento ajeno, de bebidas alcohólicas o energizantes? ¿En general, sientes paz y armonía en tu día a día o ansiedad?, ¿controlas tus pensamientos y emociones?, ¿te sientes feliz o preso del miedo, las preocupaciones, la prisa o el stress?.

¿Te parece curioso que, siendo todos estos temas importantes en la salud del ser humano, en las consultas médicas solo te pregunten tus síntomas físicos y te receten sustancias químicas sintéticas realizadas en un laboratorio?

Lecturas complementaria recomendada:

Consciencia y Sociedad Distópica. Coronavirus: estudio del caso (Adaliz Ediciones; abril, 2020),

De la distopía a la re-evolución (Adaliz Ediciones; septiembre 2022)

Libros nº 1 y 2 de la Biblioteca del Proyecto de investigación Consciencia y Sociedad Distópica: <https://adaliz-ediciones.com/21-proyecto-csd>

Web del Proyecto:

<https://sociedaddistopica.com/>

Todos los que compartimos y colaboramos en él lo hacemos en forma gratuita. Puedes ayudarnos aportando **1 euros al mes** a través de la plataforma Teaming: <https://www.teaming.net/distopica>

Material compartido en la Comunidad de Telegram del Proyecto C&SD desde la entrada en funcionamiento de la misma:

2023

Noviembre:

+Jueves 2 (Vídeo, 37 segundos):

Bienvenida de Emilio Carrillo a la Comunidad

+Jueves 9 (Texto, 4 páginas):
Nacer de nuevo y Agenda 2033

+Jueves 16 (Texto, 6 páginas):
Razones que hacen prever un mayor calentamiento global en 2024

+Jueves 23 (Texto, 8 páginas):
¿Qué es la distopía? ¿Qué es la consciencia?

+Jueves 30 (Texto, 10 páginas):
Tensiones en torno a la inteligencia artificial y avance del transhumanismo

Diciembre 2023:

+Jueves 07 (Texto, 4 páginas):
Reescribiendo la historia

+Jueves 14 (Texto, 8 páginas):
Situación de la religiosidad en el mundo

+Jueves 21 (Texto, 11 páginas):
Distopía y economía: un gobierno mundial en la sombra

+Jueves 28 (Texto, 5 páginas):
Población mundial: evolución histórica, situación actual, prognosis y estimación de reencarnaciones

2024

Enero:

+Jueves 4 (Texto, 8 páginas):
¡Feliz 2024!: Vívelo desde Reverencia por la Vida

+Viernes 5 (Texto, 9 páginas):
Mutilación del árbol de la vida: la sexta extinción en marcha

+Jueves 11 (Texto, 16 páginas):
¿Estamos nublados?: síntomas y tratamiento

+Sábado 13 (Texto, 9 páginas):
Prioridades preventivas internacionales 2024

+Jueves 18 (Texto, 4 páginas):
El Viaje del Alma: el gran ciclo de la consciencia

+Sábado 20 (Texto, 2 páginas):
La pregunta no es si habrá violencia en EE.UU., sino cuánta sangre se derramará

+Jueves 25 (Texto, 7 páginas):
El drama de la complejidad

Febrero:

+Jueves 1 (Texto, 5 páginas):
¿Tiene futuro el empleo en la era de la inteligencia artificial?

+Jueves 8 (Texto, 10 páginas):
Prácticas de vida re-evolucionarias

+Sábado 10 (Texto, 2 páginas):
Cien días de Comunidad

+Jueves 15 (Texto, 4 páginas):
Bancos avarientos que destruyen economías y democracias

+Jueves 22 (Texto, 9 páginas):
Acciones y reacciones ante los efectos del cambio climático

+Jueves 29 (Texto, 6 páginas):
Economía y poder en China

Marzo:

+Jueves 7 (Texto, 11 páginas):
La presencia opresora del tiempo en nuestras vidas

+Sábado 9 (Texto, 3 páginas):
¿Es verdad que se trabaja menos ahora que en el pasado?

+Jueves 14 (Texto, 10 páginas):
Declive demográfico y envejecimiento poblacional

+Jueves 21 (Texto, 7 páginas):
¿Y ahora qué podemos hacer?

+Sábado 23 (Texto, 4 páginas):
Fertilidad mundial en 204 países y territorios (1950-2021)

+Lunes 25 (Texto, 4 páginas):
Cierre de Telegram: una censura masiva

+Jueves 28 (Texto, 5 páginas):
¿Realmente existió Jesús de Nazaret?

Abril:

+Jueves 04 (Texto, 11 páginas):
Parámetros climáticos, todo se acelera

+Sábado 06 (Texto, 4 páginas):
El efecto Amazon

+Jueves 11 (Texto, 8 páginas):
Hablemos de salud
