

La Teorización y Concepto de Salud

Se puede definir la salud como un estado de completo estado físico, mental y social. Aunque algunos pueden definir la salud como el estado de estar libre de enfermedad o lesión. La discusión sobre salud puede parecer un tema sencillo, pero no lo es; La salud es un proceso, no sólo algo que se nos da. Sin embargo, el día que nace un niño el médico suele anunciar a sus padres: “Felicidades, tienes un niño sano”. Aunque millones de personas nacen con excelente salud, cada individuo debe pasar por un proceso para mantener su buena salud. Las personas sanas a los cuarenta, cincuenta, sesenta y más años no son sólo afortunadas o beneficiarias de genes resistentes. En la mayoría de los casos, quienes gozan de buena salud y prosperan en sus últimos años han preparado el terreno para una buena salud al convertirla en una prioridad en sus primeros años (Donatelle 3).

En esencia, la teorización de la salud ejemplifica que para mantener su estado constante un individuo debe lograr hábitos efectivos. Por tanto, en teoría, las personas necesitan mantener un estilo de vida vigoroso para obtener un estado de salud óptimo. Descubrirás cómo las decisiones casuales que tomas todos los días (desde qué desayunar hasta cuánto duermes) influyen en tu vida, tu futuro y el bienestar de los demás (Donatelle 3). Los hábitos de vida son los ingredientes clave para una salud excelente. Por ejemplo, una tendencia de estilo de vida que los individuos deberían tener es excepcionalmente importante es el procedimiento de pruebas de salud estándar periódicas. Cuando las personas son continuamente conscientes de los problemas de

salud negativos que pueden encontrar, se vuelven más conscientes de las situaciones que pueden ocurrir en el futuro. Al contemplar un cambio de comportamiento, es útil examinar los hábitos actuales, aprender sobre un comportamiento objetivo y evaluar la motivación y la disposición para cambiar (Donatelle 27). Al prepararse para el cambio, es útil establecer objetivos realistas e incrementales (Donatelle 27), porque si los establece demasiado altos, podría generar una gran cantidad de estrés. Existen numerosos factores que pueden causar estrés y el estrés es un aspecto negativo de su situación de salud.

Sin embargo, para estar al tanto de las situaciones de salud, un sistema de atención de salud eficaz limitaría el número de muertes que se producen cuando ocurren eventos de salud negativos (Clark 95). Cuando una persona recibe un seguro médico recompensado por mantener una buena comprensión de la salud, el individuo disminuirá la cantidad de estrés que contiene porque es un elemento menos del que tiene que preocuparse.

La falta de seguro médico equivale a la falta de acceso a los servicios de atención médica para muchas personas. Además de la pérdida de salud de las personas, la falta de acceso a la atención plantea costos importantes para la sociedad. Estos costos radican en la pérdida de ciudadanos productivos debido a la muerte prematura y la discapacidad, así como a los mayores costos de atención médica debido a enfermedades cada vez más graves (Clark 84).

En otras palabras, cuando los ciudadanos no cuentan con el seguro médico que necesitan, los costos comenzarán a ajustarse causando estrés a los ciudadanos. Aunque el estrés no

es una enfermedad, puede desempeñar un papel importante en el estado de salud de un individuo.

Basically, in theory health is a lifestyle to maintain the highest wellbeing state possible by demonstrating exceptional lifestyle behaviors. Health can be seen as existing on the continuum and encompassing the dynamic process of fulfilling one's potential in the physical, social, emotional, spiritual, intellectual and environmental dimensions of life (Donatelle 27). However, to fulfill one's potential that individual must accomplish progression consistently.

Básicamente, en teoría, la salud es un estilo de vida para mantener el mayor estado de bienestar posible demostrando comportamientos de estilo de vida excepcionales. Se puede considerar que la salud existe en un continuo y abarca el proceso dinámico de realización del propio potencial en las dimensiones física, social, emocional, espiritual, intelectual y ambiental de la vida (Donatelle 27). Sin embargo, para alcanzar el potencial de uno, ese individuo debe lograr una progresión consistente.

