

Salud en tiempos de pandemia

Health in times of pandemic

María del Mar Chavarría-Soto^{1a}

De repente, todo cambió, o al menos esa era la percepción. Nos enviaron a casa, aislados y abrumados por noticias sobre una amenaza invisible con consecuencias muy visibles. Todos empezamos a tratar de encontrar maneras de hacer frente a este cambio y a las frustraciones y fluctuaciones que convenía esta "nueva realidad".

Culturalmente, hemos estado viviendo de una manera que glorifica estar ocupado; es casi como si no tener suficiente tiempo o estar constantemente agotado(a) significa que estás haciendo las cosas bien. ¿Y ahora qué? ¿Nos hemos trasladado a hacer una parada repentina y muchos de nosotros sentimos esta necesidad de mantenernos ocupados, de sentir que seguimos siendo productivos... dignos...? Pero qué pasaría si esta pausa nos ayudara a redescubrir lo que verdaderamente nos hace quienes somos, lo que nos importa, lo que importa...

¿Adónde voy con esto?... Estamos viviendo una emergencia mundial de salud, que nos puede llevar a replantearnos ¿qué significa estar realmente saludables? ¿Salud física, social, mental, emocional? No vale la

pena distinguirlas porque no existe una sin la otra. Por ejemplo, la actividad física, se ha demostrado científicamente, tiene efectos fisiológicos que mejoran nuestro estado de ánimo, enfoque mental y concentración, además de que optimiza las funciones de todos nuestros sistemas corporales a corto y largo plazo; pero la forma en que nos involucramos con la actividad física puede importar tanto como el movimiento en sí: si lo hacemos de un lugar de estrés, presión o aversión, podemos sabotear todos estos otros beneficios.

En estos meses ha surgido una campaña de estrategias virtuales de ejercicios que puede ser abrumadora, confusa, y añadir a esta sensación de obligación por hacer y cumplir. Quiero invitarle a moverse si es algo que le hace sentir mejor, si le ayuda a encontrar más energía para enfrentar su día o tal vez encontrar más relajación por la noche, si le ayuda a sentirse orgulloso(a) de descubrir nuevas habilidades o logros, si se divierte haciéndolo, y no sólo porque es algo que encaja en esta expectativa de "tener que ser" productivo(a).

1. Department of Sport and Exercise Science, University of Northern Colorado. Greeley, Colorado, United States
a. PhD

Citar como: Chavarría-Soto MM. Salud en tiempos de pandemia. Rev Hisp Cienc Salud. 2020; 6(2): 40-41

Tal vez es una oportunidad de probar una nueva rutina de fuerza y contactar a un profesional que le ayude a encajar pequeños desafíos de movimiento corto en su horario entre responsabilidades en línea, tal vez no ha bailado sin inhibiciones en años, y ahora puede empezar su día así, en sudaderas y con una buena risa, tal vez ahora es la oportunidad de tomar esa clase de yoga sin sentir ansiedad de que no va a encajar con el grupo, tal vez es la manera de conectar con un amigo y finalmente tomar un paseo (virtual) alrededor de la cuadra. Sea cual sea la razón, le invito a pensar si su comportamiento nace de un lugar de bondad y curiosidad hacia Ud. mismo... y si no, ¿puede cambiarlo de alguna manera para que lo sea? Lo mismo con su alimentación y las relaciones interpersonales: ¿sus decisiones en estos ámbitos son realmente saludables, son patrones seguidos por una sensación de culpa u obligación, o son porque realmente están aportando a su sensación de bienestar?

La salud comienza con esa relación consigo mismo, con actitud de apertura a lo que se puede aprender o experimentar moviendo su cuerpo, o respetando los momentos en los que se necesita descansar. La salud puede trabajarse al agradecerle a su cuerpo por lo que le permite hacer, o por los retos que le ayuda a darse cuenta de que tiene. Cuanto más practiquemos este enfoque, mejor lo conseguiremos, y en el mejor caso puede que empiece a formar parte de la manera en que tratamos, no sólo a nosotros mismos, sino a los otros a nuestro

alrededor, contribuyendo así a un enfoque de salud social y solidaridad comunitaria.

Aunque no podemos tener el control de lo que está sucediendo en el mundo (y probablemente nunca lo hemos tenido), tal vez estas semanas o meses puedan ayudarnos a reconectarnos con lo que es realmente importante para nosotros y a tener un poco de compasión con nosotros y con los demás al vivir esta situación que es nueva para todos y todas. Esta es una invitación a buscar información confiable, a fortalecer conexiones que aporten a nuestra salud integral, y a actuar pensando en la realidad que queremos forjar durante y luego de que esta emergencia pase.

Financiamiento

Autofinanciado

Conflictos de Interés

El autor niega tener conflictos de interés

Correspondencia

María del Mar Chavarría Soto

Email: mariadelmar.chavarría@unco.edu

