

OPINIONES, DEBATES Y CONTROVERSIAS

PARA ESTAR EN FORMA

Esta nueva sección de divulgación de la Revista de la Facultad de Medicina, pretende poner a disposición del público no médico breves temas de lo que el profesor Aaron Antonovsky denominó “*salutogenia*”, neologismo que en oposición a la palabra patogenia (lo que origina la enfermedad), quería significar todo aquello que contribuye a estar sano.

Estar sano, así como enfermar, son estados que responden a una intrincada trama de múltiples factores. Hipotéticamente, digamos en principio, que si las condiciones de la vida fueran absolutamente controladas, normales, sin variación, sin accidentes, sin contaminación, sería de esperarse que cualquier ser vivo normal al nacer tiene una programación mediada por el reloj biológico para morir un día predecible a cierta edad y por determinada causa: a los 72 años, por ejemplo.

Sin embargo, cada uno tiene opciones para modificar el tiempo de vida alargando o acortando la existencia. Si se incorporan factores protectores, se ganan unos años; por el contrario, si se añaden a la vida factores deletreos, se consigue acortarla.

Descubrir los buenos hábitos, e inducir cambios saludables en el estilo de vida, son el objetivo de la salutogenia.

Esta columna informará sobre lo que la epidemiología ha registrado con cierto grado de certeza, que contribuye a estar sano, como las inmunizaciones, el ambiente, la dieta, la actividad física y el ejercicio adecuado, ciertos exámenes para diagnóstico precoz, así como también de las costumbres y los hábitos perniciosos que acortan la existencia.

Fumar aproxima la muerte pues es dañino para el corazón, las arterias, el pulmón, la piel, el cerebro, entre otros; por eso los médicos no fuman, al menos delante de las personas sobre las que tienen ascendiente y pueden ser su ejemplo.

Rodrigo Díaz Llano

*Decano. Magíster en Salud Pública
rodrigo@colnodo.apc.org*