



Fundación  
Conchita Sánchez de  
Castañeda

### ***La Salud una Escuela de Valores***

Por: Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez

*La salud es un estado general de bienestar y equilibrio en que las distintas dimensiones del ser humano se encuentran en condición estable y plena armonía.*

La salud es un derecho y un deber en el sentido de procurar conservar el equilibrio físico, psíquico, social y espiritual de la persona.

Los valores humanos de carácter permanente están plenamente identificados con un estado saludable; así, el bien, la verdad y la belleza, nos sugieren y procuran equilibrio y armonía, y por lo tanto, requieren de un esfuerzo cotidiano por concretarlos en el día a día.

La salud, su conservación y recuperación, nos sitúan en lo que podríamos definir como una *escuela de valores* en la que hay objetivos y tareas que cumplir.

Los valores personales exigen reconocer el *valor de la persona y su necesidad de conservar y valorar la integridad física, mental y espiritual*. El respeto a la propia persona a través de la moderación, el cuidado físico, el ejercicio saludable y la adecuada nutrición, están en armonía con el valor propio de la persona.

*La libertad es otro valor esencial que debe ejercitarse para conservar y recuperar la salud; y la propia libertad consiste en poder autodeterminarse al bien y respetar a los demás como queremos ser respetados.*

Muchos daños a la salud humana y al medio ambiente provienen de una falsa libertad o de una actitud egoísta.

En el orden social, es deber de *justicia y solidaridad*, procurar y contribuir a la propia salud y a la de los demás.

Como todo en la vida, se requiere de equilibrio, moderación y aún, de sacrificio para alcanzar metas importantes en el campo de la salud.

*La salud es un potencial para hacer el bien en nuestro propio entorno* y debe cuidarse, manteniendo una condición física de bienestar razonable, en los alimentos, la actividad, el descanso físico y el desarrollo intelectual y espiritual.

Conviene que revisemos con frecuencia qué valores podemos fortalecer y orientar de modo que logremos conservar la salud, y aún, recuperarla, ya que la salud es el motor y el fundamento de nuestra actividad humana o trabajo.

Si nuestra salud es frágil o está en peligro debido a los daños y consecuencias negativas del ambiente o de alguna dificultad interna, es nuestro deber, procurar su reestablecimiento, valorando nuestras

posibilidades de restituir el equilibrio en nuestra vida.

Sin embargo, si la pérdida de nuestra salud no es consecuencia del desorden, sino que es producto de una prueba que Dios permite en nuestra vida, éste será nuestro proyecto más importante; pues con frecuencia, al experimentar el límite físico, nuestro espíritu revalora las posibilidades del compartir, apoyar a otros, repensar el futuro y dedicar nuestro tiempo a valores más permanentes.

Con frecuencia asociamos salud con juventud, pero el momento en que nuestra salud puede someterse a prueba es imprevisto. La ayuda de los profesionales de las Ciencias de la Salud es importante, pero hay una parte muy grande de la tarea que nosotros mismos deberemos hacer en la *Escuela de la Salud*, y comienza en el aquí y ahora, apreciando nuestras energías, así como, encauzándolas positiva y constructivamente, a la vez que empleándolas para contribuir a un auténtico bienestar de quienes nos rodean .

¿Qué haremos en adelante para contribuir a la conservación y recuperación integral de nuestra salud y la de los demás?

1. Revisar nuestra escala de valores y reforzar o potenciar nuestros objetivos y propósitos en relación a la meta de una vida saludable.
2. Organizar nuestro tiempo y energías en una forma coherente y constructiva.
3. Dedicar esfuerzos por conservar el equilibrio en nuestras vidas.
4. Acompañar a quienes han perdido temporal o definitivamente la salud y contribuir a redescubrir los valores

humanos en situaciones de prueba y dolor.



Imagen: Arq. MA. Antonio Castañeda Sánchez

Asista a las charlas gratuitas sobre Salud y Valores Humanos; *SALUDARTE los primeros viernes de cada mes en Avenida Elena "B" 1-19 zona 1, de 17 a 19 horas.*

*En Guatemala: Confirmar su asistencia al teléfono: (502) 2178167.*

Escríbanos a:  
[info@fundacore.org](mailto:info@fundacore.org)  
o visítenos en:  
[www.fundacore.org](http://www.fundacore.org)

Espere próximo tema:  
[Salud ¿para qué?](#)