

SALUD PREVENTIVA. Parte 1

Iniciamos la publicación de una serie de artículos relacionados con la Salud Preventiva, que resumen algunos de los temas que se enseñan en los cursos de Nibunkenkyo sobre la forma de llevar una vida sana y productiva.

Los malos hábitos de la vida diaria son los mayores factores que influyen en la aparición de las enfermedades crónicas (gordura, triglicéridos, diabetes, tensión alta, etc.), algunas enfermedades del hígado y los riñones, y la aterosclerosis. La causa de estas enfermedades se deberá a desequilibrios de nutrición, exceso de comidas o licores, falta de ejercicio o de sueño (descanso), fumar, llevar una vida no organizada (irregularidades en las horas de comer o dormir), estrés permanente.

Un ejemplo de vida con malos hábitos sería por ejemplo: 1) Fumar; 2) Tomar licor todos los días o con mucha frecuencia; 3) No comer desayuno; 4) Dormir por fuera del intervalo de 6-9 horas/día; 5) Trabajar más de diez (10) horas/día; 6) No realizar ejercicios periódicamente; 7) No poner atención a los aspectos de nutrición; 8) Estar estresado y estar consciente de esta condición; 9) No tener cuidado sobre el consumo de sal y azúcares; 10) Su vida es irregular, sin horarios establecidos para alimentarse y descansar; 11) No tiene distracciones (hobbies).

El cuerpo humano es un mecanismo perfecto, con todos sus sistemas funcionando en equilibrio y con reguladores automáticos para atender y corregir las alteraciones que se le presentan por las situaciones de la vida diaria en forma normal y racional (sin excesos). Los efectos de una vida con malos hábitos, como los descritos en el párrafo anterior, durante un periodo de 10-15 años, en el funcionamiento del cuerpo humano, se muestran al cabo del tiempo, con la aparición de enfermedades crónicas que afectan la calidad de la vida diaria. Cuando aparecen estas enfermedades, desafortunadamente ya el daño está hecho y los tratamientos se encaminan, más que a curar los daños, a tratar de evitar que los mismos avancen. La combinación de azúcares, alta tensión, problemas circulatorios y respiratorios, son el preámbulo de situaciones de salud difíciles de afrontar como derrames, ataques cardíacos y problemas renales.

Estas enfermedades son diferentes a otro tipo de enfermedades agudas como las virales, porque se pueden prevenir. No hay que esperar que algo grave nos ocurra, simplemente hay que cambiar los malos hábitos por unos buenos (desayunar, dormir bien, comer a tiempo, no fumar, no tomar, hacer ejercicios, evitar los excesos en el consumo de sal y azúcares, etc.), deberá preocuparse un poco más por las calorías que consume a diario con una nutrición balanceada, no excederse en el trabajo, salirse del estrés y practicar hobbies.

NIBUNKENKYO

Centro de Cultura Japonesa

Tel: 5339016; www.nibunkenkyo.org.