

Coronavirus: desequilibrio de la salud pero no es un guerra



LAS COSAS se pueden explicar de distintas maneras que, aunque puedan ser parecidas, entregarán mensajes diferentes a las personas. La interpretación que hacemos de las cosas determina nuestro estado de ánimo y eso condiciona nuestra motivación, nuestras acciones y finalmente los resultados que obtenemos, tanto a nivel individual como a nivel colectivo. Por eso es útil pensar en las actitudes que promueven las distintas formas de expresar una idea para luego elegir la más acorde con nuestro propósito.

Cuando en el ámbito de la sanidad pensamos en la salud, casi siempre prima la visión del daño, la de la salud deteriorada por agentes agresivos externos contra los que tenemos que luchar; en esta visión sentimos que nuestro organismo está bajo asedio constante de unos bichos sobre los que no tenemos control, y como nuestro organismo es extraordinariamente complejo sólo los expertos (los sanitarios) pueden luchar para tratar de ganar esta batalla matando gérmenes, empleando las mejores armas (fármacos),

aunque al final siempre perderemos la guerra, porque la muerte es inexorable.

En cambio, también podemos ver a la persona como alguien que atraviesa un temporal desequilibrio de su estado de salud. Es verdad que nuestro organismo está en constante relación con microorganismos, algunos beneficiosos y otros perjudiciales. Tal es así que una persona no es un individuo, sino más bien una colonia de seres vivos; pensemos, por ejemplo, en nuestra flora bacteriana, formada por millones

de seres vivos indispensables para una vida saludable. Cuando algo se desequilibra nos sentimos mal y nuestro cuerpo reacciona para tratar de restablecer el equilibrio, adaptando continuamente nuestro organismo a los cambios que experimentamos. Nuestro sistema inmunitario reconoce lo que es ajeno a nosotros y trata de eliminarlo para mantenernos saludables. Así, la curación es un proceso natural para restablecer el equilibrio, aunque a veces necesitemos algo de ayuda extra cuando el desequilibrio es grande. Y nos mantenemos sanos prestando atención a los síntomas de nuestro cuerpo y cuidándonos nosotros mismos. También es verdad que un mal estado de ánimo deprime nuestro sistema inmunológico y nos hace más vulnerables, así que recordemos que tenemos influencia sobre nuestros pensamientos, emociones y entorno. Por eso cuidar nuestros pensamientos es una forma de cuidar nuestra salud.

Estas dos visiones son dos formas distintas de identificar la salud y tienen efectos muy diferentes en las actitudes de los pacientes, en sus creencias respecto del proceso de recuperación y en los resultados de su evolución. Según identifiquemos la salud como guerra

o como equilibrio estaremos proporcionando menos posibilidades de mejora o más. Tener la creencia de que podemos curarnos favorece nuestra facilidad para reequilibrar la salud y conseguirlo, como saben bien los que han estudiado el efecto placebo o las curaciones espontáneas. Y esto funciona tanto a nivel individual como a nivel social.

Ahora, después de conocer las diferencias que implica entender la curación como guerra o como equilibrio, reflexiona y responde a las preguntas siguientes:

- ¿Qué metáfora (la salud como guerra o la salud como equilibrio) aumenta tu nivel de estrés?
- ¿Con cuál tu estado de ánimo es más positivo?
- ¿Con cuál sientes que tienes más control?
- ¿Cuál te animaría más a iniciar un cambio de hábitos?
- ¿Y a mantenerlo?

Probablemente, la mayor parte de las personas creerán que la salud como equilibrio es menos estresante, más positiva, les proporciona mayor control y les anima más a querer hacer las cosas que tienen que hacer. Probablemente, este colectivo esté en mejor disposición para restablecer el equilibrio en su organismo.

SANTA CRUZ DE TENERIFE

Malestar por el retraso en cobro

EL RETRASO del cobro de los conceptos variables (noches, festivos o domingos) en la nómina de abril ha causado un evidente malestar en los profesionales del HUC.

“El argumento utilizado respecto a la supresión del control de presencia física no es válido dado que fueron los mandos intermedios quienes llevaron a cabo el control del horario de los trabajadores. Si alguien no ha cumplido con su responsabilidad desde luego en ningún caso han sido los profesionales”, manifiesta al respecto el delegado de SAE, José Ignacio Mora.

“Estamos al límite de nuestras capacidades tanto físicas como emocionales y sin la debida protección. Este retraso cuando esta-

mos trabajando en estas condiciones, porque alguien no ha hecho bien parte de su trabajo, ha indignado sobremanera a los profesionales”, continúa José Ignacio Mora.

En la reunión mantenida con la gerencia, SAE ha exigido una solución inmediata para el cobro de estas retribuciones y ha insistido en la necesidad de que se implante en el HUC el sistema de identificación y control horario (Sicho).

Asimismo, SAE ha exigido la inmediata incorporación de celadores en el centro hospitalario sin que existan más retrasos, pues ya se han incorporado en algunas clínicas concertadas y deberían estar igualmente trabajando en el Hospital Universitario.

SERVICIOS PARA LOS AFILIADOS A SAE

SAE tiene firmados numerosos acuerdos con empresas de diferentes sectores por los que los afiliados a la organización pueden disfrutar de importantes ventajas y descuentos en una gran variedad de servicios. ¡¡¡Descúbrelos todos en www.sindicatosae.com!!!



ZURICH MEJORA EL PRECIO DE TU SEGURO DE AUTO Y HOGAR Y TE REGALA HASTA 80 €* AL CONTRATAR

LLAMA AL 91 327 89 69



Mediación de seguros colectivos
Tfno.: 91 828 34 44
www.mscolectivos.com/sae



Portal privado de descuentos en ocio, salud, tecnología, moda, regalos, etc...
www.carezza.es



Descuentos para afiliados y sus familiares
Tfno.: 902 304 041
www.hertz.es



Descuentos para afiliados
www.repsol.com



Instituto Médico Láser
5% de descuento presentando el carnet de afiliado
Pº General Martínez Campos, 33 (Madrid)
Tfno. 917024627 / 902302930



Descuentos en tratamientos odontológicos a los afiliados y sus familiares en
www.sindicatosae.com