



Selva E. Morey Ríos

Docente principal de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana
selvamorey@hotmail.com

La salud: prioritaria y de vital atención

“En general, las nueve décimas partes de nuestra felicidad se funda en la salud”

SCHOPENHAUER,
Eudemonología I



Jueves 6 de noviembre de 2014 – Opinión – UNAP

Mucho se ha dicho acerca de la salud y el bienestar en lo que respecta a las bases muy firmes que tienen en el éxito de cualquier empresa que los seres humanos acometamos. Ellos son la piedra angular para triunfar o para decaer. Una y otra están fundidas como la cara y el sello de una moneda. Con salud logramos bienestar, energía, bríos, voluntad para el desempeño de lo que nos propongamos. Sin ella, poco podemos hacer o medianamente podemos rendir en los planes y proyectos que intentamos realizar.



Nuestros ancestros reconocían este factor importante en su vida. Sin la farmacopea actual, solucionaban sus deficiencias de salud con la flora amazónica prodigiosa, de la cual conocían múltiples propiedades de hojas, tallos y frutos. Esa sapiencia natural dosificada por “curiosos”, curanderos, constituía la salvia a sus malestares. Estos tenían el reconocimiento de los pueblos, a ellos se llegaba con el enfermo con la fe absoluta de su

conocimiento en la medicina natural y la curación del doliente. Así han vivido por siglos los pueblos nacientes, aún hoy en comunidades alejadas de la urbanización siguen con la misma forma de atender sus enfermedades. La penicilina, poderoso antibiótico considerado el salvador de cuantas epidemias ocurrieron en el mundo, llegó a nuestra Amazonía con un gran retraso. Por 1950, al decir de mi madre, no se contaba con este antibiótico para erradicar los grandes males tropicales en nuestra región, que mataba inocentes aquejados por la meningitis, por ejemplo; la malaria o terciana, la lepra, la viruela tan comunes por los años de posguerra; por las picaduras de víboras, de insectos transmisores de cuantas epidemias se vio asolada nuestra

tierra. La medicina natural suplió grandemente muchas de estas enfermedades aunque también, la virulencia de aquellas, diezmó poblados enteros.

Con el nuevo milenio, la globalización, la necesidad de expandir el comercio y hacerlo accesible al mundo, la tecnología en avance vertiginoso ha descubierto también la información de tal suerte que podemos ingresar a cuanto contenido que sobre salud nos informa vastamente la red internet. De tal suerte que ante algunas reacciones corporales solemos consultar este vademécum inagotable para referirnos a la farmacopea que “alivie” nuestros malestares. Esta no es una buena práctica, puede ser muy riesgosa la automedicación y en vez de alivio podemos empeorar la condición de salud. Siempre será mejor consultar con el médico cualquier situación anormal que se perciba. La información luego de la detección servirá para mejorar el tratamiento.

Conversaba hace unos días con un médico amigo y mencionaba que, de tiempo en tiempo surgen algunas fórmulas milagrosas para erradicar los males de este siglo: el VIH, sida; el cáncer, los males endémicos como dengue, malaria, chikungunya y otros como la obesidad, la depresión etc. Citó la gran popularidad que en un momento tuvo la **sangre de drago (*Croton lechleri*)** o **sangre de grado** (llamada así por la resina o látex rojizo que brota de la corteza del árbol luego



de realizarse una incisión) usada para la curación de heridas externas, de úlceras estomacales e intestinales, tumoraciones, etc. y hasta prevención o curación del cáncer. Luego la **uña de gato (*Uncaria tomentosa*)** que fortalece el sistema inmunológico humano previniendo enfermedades de deterioro orgánico, y con el cocimiento de su raíz y corteza sirve como anticancerígeno. Posteriormente, el **noni (*Nomidia citrifolia*)**, fruta parecida a la chirimoya, rica en fibras, proteínas, hierro, fósforo y muchas vitaminas; que puede ayudar a controlar los efectos colaterales de la quimioterapia en el tratamiento del cáncer. El **sacha inchi (*Plukenetia volubilis* L.)** que reduce los niveles de colesterol, triglicéridos, posee efectos protectores frente al desarrollo de algunos tipos de cáncer; rico en omega 3, 6, 9 y el mejor aceite insaturado al 93%, aún más efectivo que el aceite de oliva. Y, en este tiempo, la **chía (*Salvia hispanica* L.)**, con semillas pequeñas con gran poder de absorción de los líquidos a que son sometidos y por ello dan sensación de llenura, por consiguiente quitan el apetito; ideal para mantener equilibrado el peso corporal tratando entonces de derrotar a la obesidad que, es la culpable de tantos desórdenes corporales que ponen en riesgo a la salud.



En efecto, muchos son los beneficios que aportan estos y otros nutrientes, pero como siempre se oye decir: *prevenir antes que lamentar*, es preferible mantener un comportamiento de vida sosegado, en la medida de lo posible, aunque estos tiempos no lo permitan por las exigencias mismas del día a día en todo sentido; sin embargo, la medida y moderación para comer, el control del estrés laboral, restando tanta importancia a cosas que

no la tienen, pueden ser estrategias de vida muy efectivas. La trilogía de los tres ocho en que se divide el día, llevados con disciplina y buen humor garantiza un buen inicio para empezar un excelente régimen de salud integral: ocho horas de trabajo, ocho de actividades complementarias (esparcimiento y entretenimiento sano) y ocho de sueño reparador, aunado a

alimentación horaria: desayuno, almuerzo y cena; conservando una buena disposición de ánimo, pensamientos positivos, evasión radical de comentarios insanos que mortifican, y complementando este menú, una gran fe como soporte moral, hará que no temamos a las enfermedades, que son eventos temporales e infortunadamente siempre latentes.

Aunque habrá que tener mesura y frugalidad, la buena mesa siempre es una tentación, como decía Diderot: *“Los médicos trabajan sin cesar para la conservación de nuestra salud y los cocineros para destruirla; estos últimos tienen más seguro el éxito” De l’Esprit (1758)*; o Swift: *“Los mejores médicos del mundo son: el doctor Dieta, el doctor Quietud y el doctor Alegría”*, Polite Conversation, I.

En conclusión, cualquiera de los productos que constituyen un “boom” en su momento son buenos y sirven para el objetivo que se persigue en la búsqueda de conservación de la salud, solo que es imprescindible perseverar en su adecuado uso, sin bajar la guardia en las revisiones periódicas de control médico, porque ya sabemos que cuando menos se espera podemos llevarnos un gran susto ante la evidencia y certeza de males silenciosos que minan el organismo y solo nos percatamos cuando están avanzados y es más difícil erradicarlos; entonces es preferible “Tomar al toro por las astas” frase de moda últimamente, pero que resume, así creo, la decisión de mejorar en todo sentido, empezando por nuestra salud: un bien preciado invaluable.



Bibliografía

- PERUNatural.products.com
- Peruecologico.com.pe
- Botanical-online.com
- Medicinas.naturistas.com
- Geosalud.com/enfermedades
- Diccionario de frases célebres y citas literarias. Vicente Vega