

## LA VENTANA DEL MÉDICO

### AÑO NUEVO: SALUD MEJOR

«Año nuevo: vida nueva», se dice popularmente, a lo que cabría añadir... «y salud mejor» y es que, con la llegada de un nuevo año se produce un cambio de ciclo y con ello la oportunidad de poder pararse y mirar hacia adelante, atrás, adentro y también «hacia arriba».

Por ello, es buen momento para eliminar hábitos que perjudican a la salud y tratar de mejorarla en todo lo posible: dejando fumar, beber etc..., intentando adelgazar, hacer más ejercicio físico, etc...

Y es que, existen ciclos naturales, como son los cambios de estación, incluso de día..., que suelen llevar también cambios de clima, de luz etc... y cada uno es un ciclo nuevo y con ello la oportunidad de mejorar la salud; el cuerpo humano se adapta a cada cambio de temperatura, de luz o de entorno físico.

Pero también cada cambio suele acarrear a menudo algunos problemas de salud, por ejemplo la primavera es época de alergias, el verano de gastroenteritis, el invierno de catarros y el otoño también de melancolías

Pero la llegada del nuevo año tiene unas características más singulares, ya que no se trata de un cambio de ciclo natural, pues apenas hay cambio de clima, de luz o de entorno, de diciembre a enero,... se trata más de un cambio artificial o cultural, pero no por ello menos importante.

Con el nuevo año se trata de conmemorar el inicio de la civilización occidental y a nuestro juicio, del acontecimiento más importante de la historia de la humanidad, con la llegada de un Dios revolucionario: no de los poderosos sino de los humildes, no del odio sino del perdón, de la esperanza y del amor, y eso sin duda, al margen de cualquier circunstancia, siempre será una buena noticia para todas las personas de buena voluntad.

Es por ello quizás también un buen momento para fortalecer la salud moral y todo aquello que hace más feliz y plenos

como personas, por ello la familia es el principal objetivo a reforzar, al ser el lugar donde se forjan los cimientos del ser humano.

Es la familia sin duda la estructura social más valiosa personal y socialmente, los médicos lo sabemos muy bien pues vemos a diario como en cualquier circunstancia de pérdida de salud etc..., es la familia la que empuja más el carro, aunque desde los servicios sociales se pongan ruedas.

Aunque todos sabemos esto, tal vez es importante recordarlo, pues los poderes políticos de las democracias inmaduras tienden a despersonalizar y debilitar todo aquello que fortalece al ser humano, para hacer más fácilmente su manipulación electoral y crear robots, por ello sus principales objetivos suelen ser la familia, las creencias religiosas y la libertad de expresión, que es donde y como se forjan la conciencia y libertad personal, esto es, lo que nos hace más personas.

El nuevo año supone pues, una oportunidad para celebrar el regalo de la vida, un nuevo año al lado de los seres queridos, y también para renovar fuerzas y esperanzas desde el punto de vista de la salud personal y social.

*Dr. Juan Francisco Jiménez Borreguero* 



**«Es la familia sin duda la estructura social más valiosa»**