

# Obligaciones Irrelevantes que nos hacen ser quienes somos

por Fernando Helguera

## Un asunto de salud

Un querido amigo me contaba durante la semana, que su padre fue al médico porque su estado de salud era alarmante. Se sentía totalmente bien, sin dolor alguno, cero malestares, y eso en su persona resultaba más que sospechoso. Mientras la gente en lo común visita a su profesional de la salud porque algo le molesta, él estaba ahí pues le pareció que tanta paz no era otra cosa que una señal de que se avecinaba la tormenta. Si pensamos en la gente hipocondríaca o quien se toma una medicina e inmediatamente está mejor, aún si es un placebo, no queda duda de que la salud es un asunto de percepción, no de ausencia de enfermedad o padecimientos.

Otra prueba es que mi tío fue a su chequeo general, preocupado porque había muchas cosas fuera de lugar, además de su vientre que ya casi llegaba a sus rodillas. El médico le dijo que tenía que dejar el cigarro, el azúcar, la carne roja, que ya no podía seguir bebiendo, que debería parar de tanto sexo, y de desvelarse en la fiesta. “¿Con estas medidas podré vivir más años doctor?” preguntó mi tío, “No señor, ya no, pero se le va a hacer larguísimo”

Hoy estamos evidenciando nuestra capacidad de crear los escenarios más catastróficos en nuestra mente. Existen miles de casos (por no decir millones), en los que las personas están muertas de miedo por contraer un virus, al grado de debilitar su sistema inmunológico gracias a él y a la falta de sol; a la falta de caminar y de relacionarse con otras personas (no olvidemos el descubrimiento de que la gente que convive amorosa y diariamente con los demás, es quien vive más y más feliz). Claro está que, después de tanto estrés y negatividad por el miedo, les agarra un dolorón de cabeza que los pone peor, pues su primera reacción es “ahora sí ya me cargó el chahuistle”.

Por otro lado, las generaciones más jóvenes de los sectores sociales con cierto nivel de educación cada vez fuman menos, hacen más ejercicio, y buscan una alimentación equilibrada. Hay quien me ha dicho que eso es una moda, sin embargo, todo tiene su lado bueno; es preferible ésta a la moda de pensar que comer vegetales o cosas sin azúcar o grasa, es de seres inferiores y así no vale la pena vivir. Cada vez menos gente elige lo que comerá sólo por el sabor.

Si en estos tiempos nos sentimos obligados a algo, es a decirle a los demás qué hacer con respecto a su forma de prevenir la enfermedad. Si una persona mantiene sano su sistema de defensas, acaba con cualquier microorganismo que llegue a su cuerpo. Si una persona refuerza su sistema inmune con vacunas o medicamentos, logra el mismo objetivo mayor o menormente. Ambas están bien, el problema es cuando unos se enojan con los otros, pues la gente en conflicto es más enfermiza. Finalmente, poco importa qué tanto queramos escudarnos de nuestro propio miedo juzgando, con el argumento de la responsabilidad social, a quien actúa diferente. ¿Es más responsable el que usa un barbijo, pero socialmente no hace nada para evitar las muertes de muchos millones de personas por hambre y pobreza, ni siquiera pensar en ellos? Quizás sí.

Me decía Raquel “Fer, la salud va y viene de forma inevitable, lo que realmente importa es el dinero. Sale caro curarte”. Entre broma y broma la verdad se asoma. Vivimos en un sistema que nos llena de cosas que enferman nuestra mente y nuestro cuerpo, y luego nos vende los remedios a precios muchas veces inalcanzables. Si usted es de los que no le importa cuánto tiempo va a vivir, sino que el día a día sea de lo mejor, entenderá que evitar los vicios nada tiene que ver con vivir más tiempo. Si usted piensa que el objetivo es vivir los más años posibles, entenderá la importancia de vivir saludable para llegar a los noventa siendo lo más autosuficiente. Si su creencia es que hay que dejarse todo por no morir, pero vive de forma sedentaria, comiendo basura y pensando negativamente y con mil miedos, entenderá que el dinero es importantísimo, como dice Raquel. En lo personal yo pienso que leer (y escribir) las Obviedades Ignoradas es salud.

+++

obviedadesignoradas@gmail.com