

SALUD INTEGRAL

GUÍA DE AUTOCUIDADO

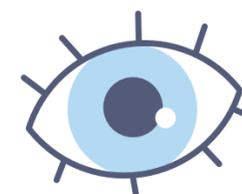
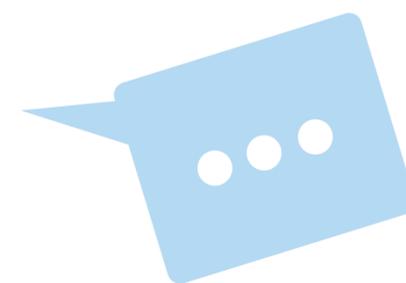
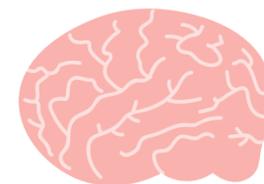


La **SALUD INTEGRAL** considera que el ser humano no está dividido en sistemas u órganos que actúan por separado. Por el contrario, comprende que existe una permanente relación, entre todos los órganos, sistemas (*reproductor, muscular, óseo, digestivo*), emociones, sentimientos y la realidad que vivimos a diario.



Si estamos estresados, *con pánico o rabia, actuamos de manera desfavorable ante un conflicto, problema u obstáculo, haciendo que nos aislemos, que se pierda la confianza, la solidaridad y la escucha mutua, condiciones fundamentales para fortalecer la familia, para vivir en comunidad, haciendo crecer la solidaridad y la organización.*

Para atender la salud integral, hay que desarrollar consciencia de las problemáticas que la afectan y emprender acciones para resolverlas. En este sentido, encontramos que la guerra, la violencia, el miedo, la pobreza, el narcotráfico y el irrespeto a los derechos de la naturaleza son algunas de ellas.



Es **IMPORTANTE** prestar atención al cuerpo físico, emocional, a nuestra condición económica, a las relaciones de convivencia, a las condiciones de paz o de violencia que se viven a diario en el país, a la salud de la tierra, del agua, el aire y a nuestra energía vital.



¿QUÉ HACER ENTONCES?



Cuerpo físico

Hay que comer de todo un poco, incluyendo todos los sabores, todos los colores, vitaminas, grasas, harinas, proteínas, etc. Es necesario evitar comer en exceso alguno de ellos.

Ingerir helados o cualquier otra comida o bebida sacada directamente del congelador, pues el frío daña las funciones del bazo-páncreas y del estómago.

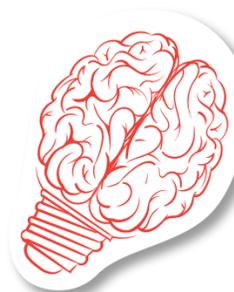
Los lácteos afectan sobre todo si se sufre de gripa tos o alergias.

El café, el té, el alcohol y el tabaco, nos ayudan a hacer frente a las presiones de la vida diaria. Sin embargo, el café perjudica la energía del riñón, el alcohol impacta al hígado y el tabaco a los pulmones



Las emociones

Hay que proporcionar la tranquilidad, el afecto y la alegría que a su vez alimentan el espíritu. También es importante posibilitar el desarrollo de capacidades puesto todo esto fortalece la autoestima y por ende la seguridad personal



Mente y el pensamiento

El alimento es la información y el conocimiento. Para ello, la capacitación, la formación, los ejercicios de reflexión y análisis de contexto, abren horizontes y preparan a las personas para la solución de problemas individuales y colectivos.

¿QUÉ HACER ENTONCES?



Las relaciones sociales

Es importante construir la solidaridad y fortalecer la organización comunitaria que potencie la convivencia, el respeto a los derechos humanos, sociales, culturales y de la naturaleza.



Las relaciones con la naturaleza

Es fundamental respetar los derechos a la vida del río, del suelo, del aire, transformando las relaciones de dominancia y explotación en relaciones de convivencia. Esto a su vez, nos garantiza la pervivencia en el planeta con posibilidades de salud para todos los seres que lo habitan.



Sistema energético

Es necesario practicar todos los días durante 5 minutos, respiración consciente, balanceada y ejercicio físico.

La respiración es el aliento, la fuente de la vida. Se puede utilizar para liberar y sanar las heridas de un trauma. Para oxigenar la sangre y con ella nutrir todos los órganos. Mejorar su capacidad de respirar adecuadamente ha permitido a algunas personas víctimas de violencia, aprender a dejar, a soltar el dolor y el sufrimiento causado, para poder vivir con conciencia plena el presente, conectarse con sus sentimientos y crear energía para resistir ante nuevos momentos de angustia y estrés.

SALUD INTEGRAL

GUÍA DE AUTOCUIDADO



**El futuro
es de todos**

Gobierno
de Colombia



FONDO MULTIDONANTE
DE LAS NACIONES UNIDAS PARA
EL SOSTENIMIENTO DE LA PAZ

