**RESUMEN 5º CHARLA DEL CICLO SALUD INTEGRAL**

**JUAN FRANCISCO LÓPEZ PAZ: “ANÁLISIS DE LA SALUD INTEGRAL EN PERSONAS PARA UN MUNDO MÁS SANO Y SOSTENIBLE: DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES EN EL CONTEXTO ACTUAL”.**

**18 DE FEBRERO DE 2025**

**ASISTENCIA: 30 PERSONAS Y 3 ONLINE**

Los antecedentes de la salud integral nos lleva desde los romanos y griegos hasta hoy en día: desde algo mágico y religioso hasta el avance en las ciencias y un ideal de bienestar y de salud. En el siglo XXI se integran dimensiones sociales, ambientales, estilos de vida y sistemas de salud.

La salud integral compone los aspectos de mente, cuerpo, espíritu y comunidad, puesto que se considera más que la ausencia de enfermedades. Enfatiza la restauración de la salud, promoción de la resiliencia y prevención. Su característica principal es holístico y se compone de una prevención, una atención personalizada, una interdisciplinariedad, una participación activa, un enfoque en la comunidad, la salud mental y emocional y la atención a largo plazo. Es decir, hay que trabajar para hacer frente a los desafíos de la vida y disfrutar de las relaciones interpersonales.

La salud integral se compone de lo siguiente:

1. La salud física: dormir bien, una sana alimentación, una correcta hidratación y actividad física.
2. Salud mental: comunicarse, descansar, actitud positiva ante la vida, disminuir el estrés, reservar tiempo para uno mismo, pedir ayuda cuando es necesario, aceptar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.
3. Salud social: la habilidad de adaptación y autogestión ante cambios y desafíos del entorno a través de la sonrisa, una actitud positiva, pensar antes de actuar, ser optimista y a escuchar a otras personas con atención, respeto y consideración.
4. Salud espiritual: significado y propósito de vivir y la fe en uno, los demás y en un ser superior.

Es recomendable una armonía, el deseo de esperanza, paz, serenidad, agradecimiento y desarrollar la meditación.

En la *Dinámica de la sociedad de consumo* (2010), Amador y Valenzuela indican la importancia de la calidad de vida y no obsesionarse con el consumo y el trabajo.

Los desafíos que hay en el mundo actual para la salud integral:

* Impacto de la pandemia
* Desigualdad
* Salud mental, bienestar emocional
* Enfermedades crónicas

Las oportunidades para promover la salud integral:

* Avances en la tecnología
* Mayor conciencia sobre la salud mental
* Promoción de la salud y prevención
* Empoderamiento individual y comunitario
* Enfoque intersectorial y colaborativo

Las estrategias abordaje de la salud integral en la actualidad:

* Salud pública
* Políticas publicas
* Educación
* Innovación
* Investigación

López Paz terminó su intervención mencionando distintos programas e iniciativas sobre salud integral en la empresa, la comunidad, la educación y los gobiernos.