LA PIRÁMIDE DE LA SALUD INTEGRAL DE 4 CARAS

AYELÉN LOSADA
CENTRO MARIE LANGER

ProCC

LA PIRÁMIDE DE LA SALUD INTEGRAL DE 4 CARAS

En enero de 2023, se empezó a desarrollar la idea de hacer una pirámide de la salud con 4 caras, con el fin de trabajar el concepto de **salud integral**. Es muy habitual ver los diferentes aspectos de la vida saludable disociados como si no estuvieran íntimamente relacionados. Nuestras formas de vida están determinadas por una estructura social que marca nuestra forma de comer, de movernos, de relacionarnos y que tiene mucha relación con los sistemas de producción. La **pirámide de la salud integral de 4 caras** pretende presentar de manera sencilla y visual esta relación. Para ello, las dos primeras, que son las de **alimentación y actividad física**, se han elaborado a partir de la pirámide de la Estrategia NAOS, aunque en la de la actividad física se ha incluido el descanso como algo básico del cuidado del cuerpo.

A estas se le ha añadido la cara de la **sostenibilidad**, promovida por la Fundación Internacional de la Dieta Mediterránea, que se integra en el abordaje grupal y comunitario del tema de la alimentación, para trabajar la relación de los modos de consumo con los modos de producción, viendo que lo más saludable, además, es lo más sostenible para el planeta.

Y la cuarta cara es la de las **relaciones sociales**, valdría decir, de la salud mental. Es la que se ha diseñado de manera inédita por un equipo compuesto por Mercedes Martínez Cortés (médica y epidemióloga), Lola Tabernero (psicóloga) y Ayelén Losada (terapeuta ocupacional). Se ha contado con la labor de diseño gráfico digital de Nacho Sánchez - Balancín de Blancos para darle forma a la idea inicial.

Este proyecto, ha sido impulsado y financiado por el Centro de Desarrollo de Salud Comunitaria *Marie Langer.*

RELACIONES SOCIALES
DIARIO
SEMANAL
OCASIONAL
SOSTENIBILIDAD
DIARIO
SEMANAL
OCASIONAL
ALIMENTACIÓN
DIARIO
SEMANAL
OCASIONAL
ACTIVIDAD FÍSICA
DIARIO
SEMANAL
OCASIONAL

LA CARA DE LAS RELACIONES SOCIALES

En la **base** de la pirámide se sitúa la importancia de la relación con uno/a mismo/a, el autoconocimiento, la aceptación, el autocuidado.

En el siguiente escalón, con **frecuencia diaria**, se propone la recomendación de mantener al menos una relación con alguien diferente a nuestro núcleo de convivencia, por ejemplo conversar con un vecino o vecina, hablar con un/a comerciante del barrio, una comida del día en compañía (o, si tú eres la única compañía, usar la comida para conectar contigo), y el contacto físico, el abrazo, la caricia, la cercanía.

Semanalmente, se propone practicar la relación grupal y la participación en nuestro entorno, asistir a actividades con más personas, planificar un encuentro semanal con personas conocidas o amistades, participar en actividades comunitarias, cuidar relaciones del pasado, hablar con alguien significativo que no puedes ver con frecuencia.

Ocasionalmente, se le da un espacio a esas relaciones virtuales, *online*, o relaciones superficiales que pueden mermar otras relaciones presenciales o significativas, proponiendo, además, intentar disminuir actitudes perezosas, intolerantes o críticas, que limitan la capacidad de conectar y relacionarse con otras personas (el egoísmo, la envidia, la cultura de la queja, la resignación).

El resultado es un gráfico esquemático que no pretende dar cuenta de toda la complejidad del tema, al igual que la pirámide de la alimentación no indica la forma de cocinar el alimento; sin embargo, esto cambia sustancialmente su valor nutricional y categoría de saludable. Pero sí asume el reto de identificar recomendaciones básicas, diarias, semanales y ocasionales para promover las relaciones sociales, mejorando así la salud mental y previniendo (entre otras cosas) la soledad no deseada.

RELACIONES SOCIALES
OCASIONAL
#%!&
SEMANAL
DIARIO

LA RELACIÓN ENTRE LAS CARAS

Con el recurso de la pirámide en 3 dimensiones, se sitúa también la relación entre las diferentes caras, que es una manera de presentar el concepto integral de salud, lo biopsicosocial y algunos determinantes sociales de la salud. Permite reflexionar acerca de cómo comprar en la frutería de barrio implica hablar con el tendero en lugar de coger la fruta de una nevera y envuelta en plástico; es más probable que vaya andando en lugar de ir en coche, lo que supone mayor actividad física y menor gasto de combustible; se fomenta el comercio local, etc.

Pero lo más impactante de esta pirámide es que, precisamente, lo que está situado en la punta, que desde el punto de vista de la salud es lo menos recomendable, es, sin embargo, lo más habitual, lo más normalizado, lo que inunda nuestras vidas cotidianas, lo fácil, la inercia, la costumbre. A esto es a los que, desde la Metodología ProCC, se denomina *Normalidad Supuesta Salud.*

Esto, lo que nos muestra, es que hay un modo de vida que trasciende el “estilo de vida”. Un modo de vida impregnado de lógicas hegemónicas al servicio de intereses ni justos ni equitativos, que construyen subjetividad y capacidad psíquica afín para su reproducción. Y esto se tramita, se transmite, se consiente, se reproduce, en el escenario de la vida cotidiana. Con las costumbres, las rutinas, los chascarrillos, la cultura, la educación, la inercia, la transmisión de valores, las pautas de crianza, las actitudes, la aceptación y la reprobación social… El “*en fin, es lo que hay”,* esta frase lapidaria que normaliza todo aquello, que aun inhumano y doloroso, se cuaja como natural de los seres humanos clausurando la posibilidad de transformarlo.

Nos parece interesante la potencia que tiene este recurso para situar temas complejos y generar debate sobre ellos, desde una perspectiva que no pretende adoctrinar, sino potenciar la conciencia crítica y la reflexión colectiva.

OCASIONAL
S O S T E

OCASIONAL
#%!&
R E L A C I O

OCASIONAL
A L I M

OCASIONAL
A C T I V

APLICACIÓN EN JORNADA ESCOLAR

De todas las aplicaciones que se han hecho y se podrán hacer de esta pirámide, queremos describir la realizada en un colegio público de una zona rural de Ávila (Castilla y León), en el marco de unas jornadas del medio ambiente y organizada por el AMPA. Se diseñó un taller de 20 minutos, dirigido a grupos de 1º de infantil a 2º de primaria. Cada grupo contaba con una media de 20 participantes.

Desarrollo del taller:

Al llegar, se reparte a cada participante un palito rojo y uno verde, y se les explica que servirán para expresarnos como si fuera un semáforo. Se sientan todos en círculo alrededor de la pirámide, que se lleva montada sobre cartón en 3 dimensiones con una altura aproximada de 1 metro. Se presenta que es una pirámide de la salud, lo de abajo es lo más importante, lo que hay que hacer todos los días. Y lo de arriba, lo menos sano, que se puede hacer solo de vez en cuando.

CARA ALIMENTACIÓN: La salud es lo que comemos. Se pregunta a mano alzada ¿Qué es lo que más hay que comer? ¿Qué es lo que menos?. Y luego se dice una lista de alimentos para que expresen si son saludables o no levantando sus palitos (verde - saludable, rojo - no saludable). Ejemplos: manzana, brócoli, pan, chucherías, cocacola, huevo kinder.

CARA ACTIVIDAD FÍSICA: Pero la salud también es lo que hacemos. Se pregunta a mano alzada ¿Qué hay que hacer todos los días? ¿Qué hay que hacer poco? Se repite la dinámica del palito. Ejemplos: subir escaleras, correr por el campo, relajarse y respirar, montar en bicicleta, ver la tele, jugar con el móvil, ir en coche a todas partes.

CARA RELACIONES SOCIALES: Y la salud también es cómo nos sentimos y nos relacionamos. Es muy importante quererse a uno/a mismo/a y no es muy saludable tener pensamientos negativos. Dinámica del palito: insultar a otra persona, ir al cumple de un amigo, decir gracias, no pedir perdón cuando le haces daño a alguien, dar abrazos, comprar en el tienda del barrio.

CARA SOSTENIBILIDAD: Y también es importante la salud del planeta. Hay que cuidar los ríos y el campo, y que haya pocas fábricas y coches que contaminan. Todo lo que hemos dicho que era verde, es bueno para el planeta, y lo que era rojo, no lo cuida. LEMA FINAL: Lo que es sano para nosotros/as es sano para el planeta y lo que es sano para el planeta, es sano para nosotros/as. Se termina el taller entregando una tarjeta/chapa/marcapáginas con el lema para que se lo lleven.

OCASIONAL
SEMANAL
DIARIO
ALIMENTACIÓN

SOSTENIBILIDAD
OCASIONAL
SEMANAL
DIARIO

Estaremos encantadas de que nos cuentes qué te ha parecido la pirámide y qué tal te ha ido usándola. Puedes escribirnos aquí.