



UNIDAD TEMÁTICA DERECHO A LA SALUD



ACTIVIDAD

¿QUÉ ES ESTAR BIEN? BIENESTAR

INTRODUCCIÓN //////////////////////////////////////

Salud es el bienestar físico, social y mental y es un Derecho Humano.

Tu salud

Todas las personas tenemos contacto con virus, bacterias, hongos y parásitos, unos son beneficiosos y otros dañinos, por eso, es necesario intentar mantener reforzado nuestro sistema inmunológico que es el que nos protege junto con otras barreras del cuerpo como la piel y las mucosas.

Para cuidar nuestra salud y fortalecer nuestra capacidad de defendernos ante infecciones, es aconsejable generar hábitos saludables para mantener una adecuada nutrición, higiene, descanso, ejercicio y serenidad mental, esto es el **autocuidado**.

Para **poder** cuidar nuestra salud, es necesario contar con información adecuada, tiempo y un buen plan de acción; pero nos facilitara mucho la tarea si contamos además con activos de salud, es decir, espacios, actividades y recursos próximos y accesibles que favorecen la generación o activación de la salud y la relación con la población de ese entorno.

Tu entorno

Las personas, además de ser responsables de cuidar nuestro cuerpo, tenemos una responsabilidad con el resto de personas de nuestra comunidad y con el entorno que compartimos. Descubrir los **activos de salud** (parque, polideportivo, asociación,...) de nuestro barrio o comunidad puede ser el primer paso, después vendrá el aprovechamiento y la contribución a su fortalecimiento y divulgación; favoreciendo que el resto de la comunidad se beneficie igualmente de ellos. Esto nos acerca al concepto de **salud comunitaria** como modelo de atención sociosanitario enfocado a las necesidades y características de las personas, las familias, el medio social, cultural y ambiental, en el que participa la población de una comunidad, junto a los servicios de salud, teniendo en cuenta la influencia de factores sociales, políticos y globales.

Vivir en una comunidad fortalecida y comprometida con la salud y el bien común permite dar una respuesta ágil y efectiva ante una crisis. Ejemplos han surgido en muchos territorios durante la pandemia COVID-19; por movilización ciudadana solidaria, promovidos por tejidos asociativos comunitarios, que han logrado minimizar el daño social o sanitario (plataformas y redes de ayuda o cuidados).

Interseccionalidad

Una perspectiva basada en la **justicia social** que permite ampliar nuestro campo de visión, tanto globalmente como en nuestro entorno próximo.

Como sociedad que busca generar una comunidad unida y fortalecida para promover la salud, no podemos olvidar realizar un análisis crítico de los factores de opresión o discriminación (edad, cultura, raza/etnia, género, clase, orientación sexual, identidad de género o capacidad funcional) que puedan perjudicar a grupos o personas de la comunidad.

PRÁCTICA INDIVIDUAL Y/O COLECTIVA //////////////////////////////////////

Trabajamos el concepto de salud comunitaria, con perspectiva interseccional y contextualizada en una crisis sanitaria.

Cuestiones para la reflexión y/o el debate

- Yo, con mi comportamiento, ¿estoy contribuyendo a generar salud en mi comunidad?
- ¿Tengo clara cuál es mi responsabilidad en mi entorno?
- ¿Puedo aportar algo más? ¿Qué habilidades mías podrían ayudar a generar bienestar?
- ¿Cómo imagino mi barrio ideal? ¿Dónde me gustaría vivir?
- ¿Qué elementos generadores de salud (activos de salud) y respetuosos con el medio ambiente me gustaría que tuviera?
- ¿Esos recursos serían accesibles y disfrutables para todas las personas de mi comunidad? ¿Alguna persona podría quedar fuera, o tener acceso desigual?

Observación en el contexto de la pandemia por coronavirus

- ¿Detecto situaciones o factores de desigualdad han afectado a personas o colectivos de la zona durante la crisis sanitaria?
- ¿Crees que su protección ante el coronavirus puede haber sido más complicada en relación a su edad, cultura, raza/etnia, género, clase, orientación sexual, identidad de género o capacidad funcional? ¿Cuál piensas sería el motivo principal?
- ¿Se podría haber evitado o minimizado esa desigualdad en el Derecho a la Salud con alguna acción comunitaria?
- ¿Crees que tú puedes contribuir para que las oportunidades de salud sean iguales para todas las personas de tu comunidad?

Te recomendamos que investigues el modelo de salud comunitaria basado en activos para la salud.