

ENCUENTRO SUMANDO VISIONES 210521 – Q.Centro (Neus)

1.- PRESENTACIÓN: Esteban Jesús Vaquerizo García:

Telegram 608250337 estebanjesus@tutanota.com

* Trabajador Social (1994), trabajó en el Grupo de Investigación TECNODISCAP (UniZar) Tecnologías para Discapacidad y Tercera Edad (2007-2014), Máster Gerontología Social (Preventiva) (2012), Doctorado en Ciencias de la Salud (2015).

* Responsable del Programa “Conocernos más para cuidarnos mejor” (2011) y Co-fundador del Centro ACS de Promoción de la Salud (2016) (www.saludyhabititos.com).

2.- FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA UN MODELO SANITARIO HOLÍSTICO

3.- PROPUESTAS PARA LLEVARLO A CABO

* * * * *

- Muchas gracias por invitarme a participar en este encuentro y enhorabuena por la iniciativa.

- El enfoque que presento no se dirige a una propuesta organizativa de un Modelo Sanitario o un Sistema de Salud, sino que parte del interés por compartir las ideas de algunos pasos previos sobre los que poder orientar y asentar las bases para ello, teniendo en cuenta los Determinantes Sociales de la Salud (contexto socio-económico, político, estructura social, factores psico-sociales y hábitos), y la Valoración del Impacto que tiene la actividad social, económica, etc. en la salud individual, grupos-sociedad y en la Naturaleza.

Lo he organizado en tres grandes ejes, entremezclados, aunque se podrían desarrollar más y necesitan ser discutidos mucho:

1.- *FORMACIÓN: Autoconocimiento, empoderamiento, auto-cuidado.*

2.- *VIGILANCIA LEGAL REAL del criterio mínimo previo imprescindible: No Dañar.*

3.- *Cambio de PARADIGMA PRODUCTIVO: Reajuste de la producción a los ciclos naturales.*

Antes de exponerlos explico mi punto de partida. Desde mi punto de vista:

- Estamos viviendo, directa e indirectamente, las consecuencias lógicas de estar cada vez más desconectados de nuestra propia naturaleza, que no está separada de la Naturaleza. Somos mamíferos y tenemos necesidades básicas elementales en relación con el ecosistema natural y en relación con los semejantes.

- La Salud es algo natural. Sin embargo, llevamos mucho tiempo siendo muy condicionados a pensar que es algo complejo. Se presenta de forma natural viviendo en equilibrio dinámico la relación de adaptación constante entre el ecosistema interno y externo. No podemos considerarla desde la enfermedad (ausencia de) sino desde un enfoque mayor que considere como base la paz y el equilibrio en nuestro interior y en nuestro entorno exterior.

- Si queremos mantener un equilibrio mínimo vital no podemos ignorar que cuanto más digitalizamos y artificializamos nuestro entorno, relaciones y nuestra vida, más perturbamos el sistema al que pertenecemos (todo nuestro ser, nuestro entorno y nuestras relaciones). En las condiciones tan disociativas en las que vivimos, se hace preciso invertir cada vez más esfuerzo por conseguir recuperar y mantener el equilibrio que nos ayuda a preservar la salud (mental, emocional, física, sexual-creativa, espiritual...), tan necesaria como condición de partida para manifestarnos en el mundo, evolucionar, relacionarnos, etc. Se ha llegado a convertir en un objetivo.

- Por eso, no basaría el Modelo Sanitario en el objetivo de atender la enfermedad, sino en la Salutogénesis y la Medicina Integrativa, para desde ahí, atender también todo lo necesario cuando el equilibrio de la salud se hubiera perdido.

Desarrollo los 3 ejes:

1.- FORMACIÓN: Autoconocimiento, empoderamiento, auto-cuidado

- Me parece importante considerar que en la educación, desde niños, podamos aprender más de la Vida y del funcionamiento de lo natural, que sepamos de la prevención y de la promoción de la Salud, no sólo evitar el daño sino también practicar coherentemente lo que beneficia, y educar en facilitarnos entre todos lo más saludable. Conocer las plantas y remedios básicos naturales para dolencias comunes, conocer y utilizar nuestros propios recursos internos (respiración, atención, saliva, dimensión espiritual, vibración-energía, etc.) debería formar parte del currículo, al igual que las estrategias de comunicación e intercambio de ideas con respeto, la crítica constructiva, el desarrollo de bienes y servicios desde un pensamiento de respeto y de bien de todos, muy diferente al del mercado que conocemos en el que si no te aprovechas de alguien eres un tonto.

- Si priorizamos el empoderamiento de las personas desde pequeños, se reajusta sobremanera el coste sanitario pudiendo avanzar en atenciones de urgencias, cirugías, atención especializada, etc. y evitando buena parte de listas de espera y de las situaciones de cronicidad y de dependencia.

- Para ello es necesario EDUCAR en hábitos (higiene, nutrición, actividad, descanso) en todos los niveles (físico, mental, emocional, sexual/creativo, espiritual...), conociendo y atendiendo las Necesidades Reales Básicas, y las de promoción y desarrollo personales en equilibrio con el Ecosistema (Naturaleza y Sociedad). Educar en pensar bien, decir bien, comprendiendo el daño que hace la mentira y la manipulación hacia intereses particulares, que genera desequilibrios y enfermedad en cualquier modelo, en el sistema de relaciones con los demás y con el entorno natural.

- Comparto la visión de que la Salud empieza en la mente, y para ello es importante conocer el funcionamiento de nuestra mente, aprender a ser dueños de nuestro diálogo interior y sobretodo de nuestra ATENCIÓN. Lo considero más importante que aprender de memoria cosas que se pueden consultar en alguna fuente de información. Tendríamos que ser capaces de educarnos para liberar nuestra mente de los condicionamientos perturbadores, para discutir las propuestas de forma respetuosa y creativa, aprovechar el potencial de cada individuo. Sin embargo, NO NOS ENSEÑAN A CONOCER NUESTRA MENTE. (1) La naturaleza de la mente es Atender (no pensamos, en realidad atendemos pensamientos). (2) Donde ponemos nuestra atención, ponemos toda nuestra energía (tenemos la mente secuestrada y condicionada porque manipulan nuestra atención constantemente y desperdiciamos nuestra energía inconscientemente).

- Además, somos Homo Hábilis, necesitamos usar las manos y recuperar los oficios artesanales. Esto está también en el origen de la vida saludable (sistema nervioso central, creatividad...).

- Esto nos ayudaría a ser COMPETENTES, NO COMPETITIVOS, y sería más fácil aprender a compartir e intercambiar mejor, en lugar de a comprar y vender. Esto nos llevaría al Eje 3 del cambio de paradigma productivo. Desde mi experiencia, encuentro que en la base del origen de los desajustes internos nos encontramos mayormente dedicando gran parte de nuestra vida a lo que no queremos hacer, y perturbando nuestras relaciones más cercanas. Tres frases de mis talleres:

* “si no encuentras tiempo para tu salud, acabarás encontrándolo para tu enfermedad”
(popular)

* “la calidad de tu vida no superará la calidad de tus pensamientos” (James Allen “Como un hombre piensa”, 1903)

* “no es saludable adaptarse a una sociedad profundamente enferma” (Krisnamurti)

2.- VIGILANCIA LEGAL REAL del criterio mínimo previo imprescindible: No Dañar

- En todas las fases de todos los procesos productivos (diseño, producción, extracción, distribución, venta, gestión de residuos asociados, etc.) de todos los bienes y servicios (alimentación, transporte, tecnología, ropa, construcción, arte, etc.) debería estar PROHIBIDO ATENTAR contra la salud de la Naturaleza y de los Seres Humanos. En consecuencia, debería facilitarse que la primera opción de compra fuera la más saludable.

- Me parece necesario (hoy más que nunca) un acuerdo básico de comunicación honesta y del uso responsable del lenguaje que favorezca la confianza y el conocimiento veraz. Esta idea parte de la premisa del cambio de paradigma del mercado (eje 3) de seducción y engaño para aprovechar una posición de ventaja competitiva, hacia un modelo de Bien De Todos (en beneficio de todos, comunidad, ecosistema, inter-relación). Cuando nutrimos la confianza nos empoderamos, el miedo disminuye y la salud aumenta. Una sociedad saludable formada por individuos saludables.

3.- Cambio de PARADIGMA PRODUCTIVO: Reajuste de la producción a los ciclos naturales

- Esto requiere una transformación profunda. Desde mi punto de vista, que la sociedad se organice en torno al MERCADO-TRABAJO como eje central para la vida y participación social es el GRAN ERROR para una salud social, individual y natural. Si se pone como objetivo y medio, se pervierte el equilibrio natural y la relación social. El trabajo estaría considerado como una actividad básica para el funcionamiento del grupo, sociedad, pero no puede ser el objetivo. Este modelo actual nos produce estrés, nos genera conflictos (relaciones y naturaleza), enfermedad y confusión de valores.

- Si nos hemos empoderado con una educación honesta, no nos dedicaremos a producir bienes/servicios innecesarios, a generar necesidades artificiales en los demás para “ganar dinero”. No estresaremos el sistema ni los recursos. Entonces trabajo será actividad colectiva, desarrollo personal y grupal, etc. Una organización basada en las Necesidades Reales del grupo sociedad y del entorno natural. Siempre con el criterio de vigilancia de no dañar (eje 2).

- Perseguir el beneficio de todos (ojo con el discurso del bien común), no aprovecharse de los demás (equivale a no sobre-explotar los recursos), que el eje central de la organización social sean los valores, capacidades, aptitudes, habilidades, etc. que se pueden aportar como valor para el bien de todos.

VISIÓN:

El valor supremo ha de ser la Verdad.

Necesitamos un sistema de relaciones basadas en el Respeto y la Confianza (entre nosotros y con la naturaleza) para vivir y desarrollarnos de forma saludable, sin dañarnos, sin estresar el sistema, ni la naturaleza, ni al individuo.

Ni siquiera hablaría de “modelo sanitario”, sino de la comprensión de que la salud es el estado natural de este tipo de relaciones en la Vida. El Modelo Sanitario lo enfocaría principalmente (aunque no exclusivamente) a Urgencias, Atención Especializada, Vigilancia e Investigación.

MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN Y POR EL DEBATE QUE ESTO GENERE

ENLACES DE INTERÉS:

- **MEDICINA INTEGRATIVA:**
[Qué es la medicina integrativa](#)
[MEDITACIÓN: LA CIENCIA DE LA PAZ - SINTERGETICA](#)
[SESMI - Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa](#)
[Tratamientos Medicina Integrativa - abclinica](#)
[Medicina Integrativa. Centro Tomatis en Navarra | GMA Gabinete Médico Fonoaudiológico](#)
[I Congreso de Salud y Medicina Integrativa – SESMI](#)
[medicina integrativa madrid, ozonoterapia, terapia contra el dolor](#)
[Reencantar la vida: EL ESTRÉS, ENEMIGO O ALIADO - YouTube](#)
[Reencantar la Vida: VIVIR LA MUERTE - YouTube](#)
[CICLO “AUTOGESTION DE LAS EMOCIONES”. LA VISION SINTERGETICA DE LAS EMOCIONES. 1/7 - YouTube](#)
[Doctor Carlos Morales Martín, Medicina Integrativa](#)
[Qué es Medicina Integral y por qué es tu mejor opción](#)
[Medicina Integrativa | Quantum Canarias](#)
[IMI. Instituto de Medicina Integrativa « Aki Bienestar « Aki Zaragoza](#)
[Medicina integrativa | Acupuntura y Medicina China](#)
[YOGA INTEGRATIVO.Dr. Juan Carlos Durán - Yoga Terapeutico](#)
[acupuntura, homeopatía, zaragoza, arturo acosta](#)
[Abre en España el primer Hospital de Día de Medicina Integrativa y Regenerativa — DSalud](#)
[Asociación Española de Médicos Integrativos](#)
[Pasteur vs Béchamp. Diez mil mentiras pueden ocultar una verdad - MaterialdeNMG](#)
- **NUEVA MEDICINA GERMÁNICA:**
[Introducción a la Nueva Medicina Germánica del Dr. Hamer](#)
- **ANTROPOSOFÍA: Rudolf Steiner**
[Los 12 sentidos, según Rudolf Steiner - Tamara Chubarovsky](#)
[Rudolf Steiner | El Camino de los Niños](#)
[Antroposofía: el camino del conocimiento creado por Rudolf Steiner](#)
[La Misión De Rudolf Steiner | Gran Hermandad Blanca](#)
- **VISIÓN NATURAL: Visión Clara**
[Volver a Ver Claro - Mejora tu visión sin gafas ni operaciones por medio de la Visión Natural](#)
[Consejos y ejercicios de visión natural: palmeo, parpadeo, enfoque... - YouTube](#)
[2º directo: visión foveal, asoleo, mejorar la visión de manera natural - YouTube](#)
[Directo 3 del curso gratuito - cómo afectan las emociones a tu vista - mejorar problemas de visión - YouTube](#)
[Ejercicio de asoleo y técnicas para mejorar la visión por medios naturales - Volver a Ver Claro - YouTube](#)
- **RESPIRACION HOLOTROPICA - Stan Grof**
[Stanislav-Grof - Stanislav-Grof-CV.pdf](#)
[Doctor Stanislav Grof MD., PhD. - Respiracion Holotropica](#)
[Videos Gratuitos - Respiracion Holotropica](#)
- **PlanSALUD-AraGob**
[PLAN DE SALUD DE ARAGÓN 2030 | Aragón Participa](#)
[Plan de Salud de Aragón 2030](#)
[Etiqueta #plansaludaragon en Twitter](#)

[Atención Comunitaria Basada en Activos – Estrategia Atención Comunitaria Aragón](#)

[Recomendación de activos... Residentes EFyC #cineysalud2018 - YouTube](#)

[| Web de la Alianza de Salud Comunitaria](#)

[Proyectos de Atención Comunitaria – Estrategia Atención Comunitaria Aragón](#)

[Plataforma de Proyectos de Acuerdos de Gestión Clínica \(AGC\) y Contratos Programa en el Servicio Aragonés de Salud \(2019\)](#)

- Enlaces Promoción de la Salud
[ObjivosDesarrolloSostenible](#)
[9.ª ConfMundPromoSalud](#)
[HerramientaComunidad](#)

-