



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EDITORIAL

“¡LA SALUD ES LO PRIMERO!”

“¡La salud es lo primero!” solemos decir como consuelo cuando otros aspectos de la vida dejan de ser relevantes: la ausencia de dinero, de bienes materiales, de afecto de otras personas,... La salud es lo primero porque, al menos, si nos ponemos en una situación extrema, es mucho peor quedarse sin salud que sin amor o sin dinero.

También decimos que “¡La salud es lo primero!” con la “boca chica” y, sin embargo, no hacemos nada por mantenerla o mejorarla. Las estadísticas de múltiples estudios demuestran que gran parte de la población se abandonan a la gula, al sedentarismo, a la ausencia de actividad física, al consumo de sustancias tóxicas,...

La realidad nos muestra en muchas ocasiones que la salud no tiene un rol importante hasta que nos vemos privado de ella. En estos momentos donde un virus microscópico e invisible, el Covid-19, tiene en jaque a todo el planeta, es cuando nos damos cuenta de la importancia de la salud. Existe un problema de salud mundial en donde los gobiernos no saben cómo atajar o contrarrestar a este “malvado bichejo”. De nada vale el dinero, al que tanta relevancia le solemos otorgar, y de nada sirven, de momento, los bienes y recursos que disponen los estados más ricos de la Tierra. El coronavirus avanza indestructible como lo hicieron antes las legiones romanas, las hordas de los bárbaros o los ejércitos de Alejandro o Napoleón.

Sólo cuando estamos en riesgo vital nos enfrentamos con la salud cara a cara. Ahora nos encontramos en esa situación. Valoramos nuestra salud y la de los demás porque existe una interdependencia entre mi salud y la de los otros. Si yo me contagio puedo transmitírselo a los demás. Si los demás se contagian me pueden infectar a mí. Mi salud depende de la tuya.

En estos tiempos de confinamiento estamos empezando a valorar por encima de todo a la salud. Nos damos cuenta que, efectivamente, “¡la salud es lo primero!”. Y hay que decirlo con la “boca grande”, totalmente convencidos. Cuando se pierde la salud, ya no queda nada, solo la oscuridad, el vacío, la muerte...

Dicho esto, voy a echar mano de la archirrepetida definición de salud que da la OMS: “*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”.

Hasta el momento me he estado refiriendo a la última parte de este concepto “... y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. ¿Y del resto qué? El bienestar físico, mental y social... ¿Para estar saludable habrá que preocuparse por estos estados? Es ahí donde radica la necesidad e importancia del área de Educación física. No hay que estar esperando el ataque inminente de riesgos mortales para nuestra salud para darnos cuenta de su importancia. La salud se debe valorar día a día, instante a instante.

En esta revista, y en todas aquellas que tratan sobre la actividad física y el deporte, se publican infinidad de artículos en donde se demuestra la estrecha relación entre la motricidad y los diversos estados que configuran el bienestar de la persona y le aportan la salud, ya sea a nivel físico, afectivo o social. No voy yo a insistir en ello.

Resultaría interesante comprobar cómo este encierro prolongado afecta de forma diversa a las personas en función de la actividad física que estén realizando en casa. En este sentido ya se están llevando a cabo iniciativas como la del grupo de investigación EDAFIDES de la Universidad de Oviedo.

Por un lado estarán los que suelen realizar actividad física de forma habitual, ya sea a cubierto o en el aire libre, y que ahora con las limitaciones de la casa están buscando alternativas para mantener sus rutinas. Estoy convencido que estas personas se estarán fortaleciendo física y mentalmente para contrarrestar un posible ataque el virus enemigo.

Por otra parte habrá personas que no estén acostumbradas a realizar actividades físicas o deportivas y se hayan propuesto iniciarse con propuestas como las que estamos viendo a través de los medios audiovisuales: yoga en casa, coreografías, ejercicios físicos, juegos de mesa ligados a actividades físicas individuales o en grupo,... Si estas iniciativas se convierten en rutinas diarias posiblemente se consoliden tras el cese del confinamiento.

Y finalmente, habrá también un colectivo muy numeroso, posiblemente el mayor, que sin mover ni un músculo se dedique a estar sentado o tumbado, a dar paseos continuos hacia el frigorífico, a consumir productos tóxicos y adictivos, a permanecer durante horas y horas frente a televisiones, ordenadores o dispositivos móviles viendo películas y series, jugando, leyendo, trabajando, chateando,... Estos son más preocupantes porque valoran la salud a corto plazo, pero se olvidan de mantener la salud a un periodo más largo. Porque la calidad de vida viene determinada por los años en los que una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida. De la única vida que disponemos...

Sirva esta reflexión tan simplista para encabezar el editorial del número 64 de la revista "EmásF" que por circunstancias me he visto abocado a escribirlo yo. Sirva, sobre todo, como un medio para mantener activa nuestra mente y también como pasatiempo para estos momentos de confinamiento. Es por ello que hemos adelantado la publicación de este número que se corresponde con los meses de mayo-junio con el fin de ofrecer a nuestros lectores artículos que puedan ser de su interés. El número de visitas diarias a la web de la revista demuestran que existe inquietud por la lectura.

Mucho ánimo y fortaleced vuestro cuerpo y vuestra mente en casa. Por el bien de todos y todas ¡Quédate en casa!

Juan Carlos Muñoz Díaz

Maestro de Educación física

Editor de "EmásF"

emasf.correo@gmail.com