

## 1. COMPROMISO

*Artículo 25: Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios. Declaración Universal de Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas.*

*París, 10 de diciembre de 1.948.*

*“Nada en este mundo debe ser temido, solo entendido. Ahora es el momento de comprender más, para que podamos temer menos”.*

*Marie Curie*

### **SALUD Y LIDERAZGO**

La Constitución de la Organización Mundial de la Salud, firmada en 1946, definía la salud como:

*“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades”.*

Actualmente la definición es más amplia:

*“Salud: Estado de completo bienestar físico, psíquico y social en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.*

Es una definición que me emociona. ¡Tan pocas líneas que engloban tanto valor!

La capacidad y la confianza, la dignidad, la conciencia, el poder de las relaciones interpersonales, la solidaridad... Y utiliza verbos como ser, ser consciente, afrontar, trabajar, hacer... Eso es salud, sentirte en plena forma para decidir qué vida quieres para ti y actuar en consecuencia.

Salud es mucho más que ausencia de enfermedad. Salud es mucho más que un cuerpo sano y cuidado. Salud es bienestar en todos los sentidos. Salud es que tu cuerpo esté lo mejor posible, es cuidar de tu mente para que no te engañe, es conocer tus emociones y saber qué hacer con ellas, es tener una relación amigable con la muerte, y es disfrutar de un entorno con relaciones positivas y estimulantes, compartir con los amigos, tener aficiones, reír, descansar, conectar contigo y desconectar cuando toca, cuidar la espiritualidad, y, sobre todo, muy importante para mí, sentirte capaz de percibir lo que no te gusta de tu vida, y tener el atrevimiento de cambiarlo.

¿No es una persona saludable la que camina sonriendo o la que afronta sus problemas con coraje y positividad? ¿No es una persona no saludable la que se descuida, contagia emociones negativas e intoxica la vida de los de su alrededor?

Nuestra salud, a falta de enfermedad, va a depender del grado de victimismo y liderazgo que queramos darle.

La Constitución de la OMS establece que “el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano.”

Nuestra salud y nuestra relación con ella requieren de nuestra responsabilidad y de nuestro liderazgo, y las instituciones deben comprometerse a incorporar este derecho en sus programas y políticas de salud.

El modelo asistencial está cambiando. Hace no tantos años, el médico desde detrás de su mesa, se ocupaba de la salud y de la enfermedad de sus pacientes, que obedientes asentían callados a las directrices que se le daban. Unos años después, el paciente se rebotó y empezó a quejarse y a reivindicar sus derechos. ¡Yo recuerdo que uno de mis miedos cuando estudiaba medicina y en mis primeros años de ejercicio, era equivocarme y acabar en la cárcel! Ahora mi percepción es que el paradigma que se impone de empoderar a las personas para ser activos y responsables tanto de su salud como de su enfermedad, va a ser una revolución. Igual hasta dejamos de llamar “pacientes” a las personas que confían en nosotros. (Paciente, del latín *patiens*, *patientis*, participio de presente de *patior*: sufrir, soportar).

No hay nada como generar responsabilidad en el otro para que tome la iniciativa, desarrolle su pensamiento crítico y tome decisiones. Una de las competencias más importantes de los profesionales de la salud será transmitir, de una manera entendible, los conocimientos más adecuados para ampliar la educación sanitaria del usuario, y respetar su individualidad. Y escuchar y preguntar, más que imponer las pautas de los protocolos.

Por todo ello, el coaching se ha de convertir en una herramienta de comunicación a dominar por todos los que nos dedicamos a ayudar a las personas a conservar su salud, a mejorar sus hábitos, a liderar en la enfermedad o a acompañar en el final de vida. Somos consejeros o mentores, no directores de la vida de nadie, hemos de dominar el arte de preguntar, para curiosar dentro de los corazones de los usuarios y empatizar con su perspectiva. Y las personas hemos de ir a nuestras visitas médicas con la actitud de agente activo, capaz, responsable y autónomo.

Liderazgo, una de las palabras más valiosas de mi vocabulario. Derechos humanos también.

## CAMBIO DE HÁBITOS DE SALUD

*En el año 2014, más de 1900 millones de adultos tenían sobrepeso, más de 600 millones eran obesos.*

OMS.

*“No veo la miseria que hay, sino la belleza que aún queda”.*  
Anne Frank

Este es un libro manual para acompañar a aquellos que se levantan algún lunes con esa decidida determinación de cambiar cosas, y esa fuerza que dice, esta semana sí. Para aquellos que, algún lunes se enfrentan a esas peligrosas delicias de la vida que no convienen y dicen no, pero el martes subyacen a la tentación, llevándose los deseos poderosos a la mochila de la frustración y el desánimo por no tener la fortaleza de cumplir sus objetivos mañaneros. Y se dicen, bueno, el lunes que viene sí.

Sabemos lo que necesitamos cambiar, pero “la vida no es nada fácil, y para un gusto que me quiero dar... ya bastante desgracia tengo que encima he de sacrificarme dejando de comer lo que me apetece”. Placeres que duran unos segundos y nos llevan a convivir con esa persona que no nos gusta, que no cumple con sus

promesas y que se deja convencer tan fácilmente por el enemigo graso, o el cigarrillo volátil. Y el placer se esfuma rápidamente y yo me quedo con ese conmigo que me delata y me defrauda.

Mi experiencia con personas que acuden a mí para mejorar sus hábitos de salud y alcanzar por fin un peso saludable, me avala para asegurar que la mayoría de las veces el trabajo de fondo debe ser mejorar la autoestima. Con una consideración por uno mismo más poderosa, los cambios cuestan menos. Por eso vamos a querernos un poco más, vamos a dejar de castigarnos y a utilizar el perdón y la compasión con nosotros mismos. Y digo compasión, que no lástima. Vamos a hacer las cosas diferentes para no volver a repetir esos comportamientos conocidos y que no funcionan. O sí que funcionan, si es que nuestra intención es sentir lástima y rabia para con nosotros.

Vamos a imaginar que cuidarnos no es dejar de comer lo que nos gusta, y olvidar que somos el enemigo al que nos hemos de enfrentar. Olvidemos que nuestro foco ha de estar en resistirnos a las comidas grasas o al paquete de cigarrillos. Vamos a poner el foco en lo que nos hace buenas personas, en aquello por lo que estamos orgullosos, en lo valientes que hemos sido en un momento dado, en lo que hemos conseguido en esta vida, en lo que hace que nuestra familia nos quiera, en lo que admiran de nosotros, en lo que damos a los demás y hemos dejado de darnoslo a nosotros mismos. Ganaremos la primera partida hacia el cambio si abatimos a nuestro primer enemigo, nosotros mismos, y nos reconciamos con nuestro yo más afable, que será nuestro mejor aliado.

Y, por supuesto vamos a aprender a cuidarnos, con el rigor y la seriedad que se merece la salud. Sin mentiras, sin milagros y sin falsas expectativas.

Como formadora me preocupa y me ocupa el hacer entendible y entretenido el compartir conocimientos. Esta ha sido la parte más compleja de la escritura de estas pautas. No hay ninguna recomendación innovadora ni ningún secreto milagroso que haga este libro diferente, mi formación científica está muy presente, y mi creatividad la he utilizado para darle un formato ameno y comprensible, y sobre todo, muy humano. He obviado muchos datos científicos a conciencia, perdiendo la rigurosidad médica, a cambio de transmitir la idea de que cuidarse es mucho más fácil de lo que a veces puede parecer, y que el desarrollo y la gestión personal es una parte imprescindible a trabajar aunque no se introduzca en los menús semanales de dietas restrictivas que podemos recomendar los profesionales de la salud.

Las fuentes de los datos estadísticos de salud son de organizaciones sanitarias y estudios científicos fiables, que confirman la gravedad de las consecuen-

cias que caracterizan la sociedad de consumo en la que vivimos y que dificultan inmensamente tener el cuidado adecuado de nuestro cuerpo y nuestra mente, como la abundancia de alimentos y el sedentarismo. Aunque esto no nos exime de culpa ni de responsabilidad.

Comparto la experiencia de Jordi Gay, mi pareja, y las de otros clientes, deseando que ayuden al lector a aprender sobre las mejores pautas de nutrición y autocuidado, y a profundizar en la reflexión personal de su relación con su salud. Las historias de coaching son reales, con algunos datos modificados para garantizar la confidencialidad médico-paciente, tan importante para construir una relación íntima, de conexión y de confianza.

He dividido el libro en capítulos con títulos de valores muy importantes para mí. Valores que me forman como persona y dan coherencia a mi sentido de vida.

Con todo el amor y el deseo de que cada uno de nosotros encuentre la mejor forma de vivir su vida, ahí va mi aportación.

*Desde 1980, la obesidad se ha más que duplicado en todo el mundo.*  
OMS, 2014.

*“Hemos llegado a querernos de verdad,  
porque no teníamos interés en mentir”.*  
Pío Baroja

Conocí a Jordi durante mi formación en coaching. Un fin de semana, en el que lloré lo que no está escrito. Hacía un mes que me había separado del padre de mis hijos y mis emociones estaban a flor de piel, pero estaba en el sitio más propicio para hacer introspección aunque doliese. No cruzamos muchas palabras, pero sí que me pareció una persona interesante. Por trabajo coincidimos alguna vez más y compartíamos redes sociales y, como con tantos otros conocidos, nos felicitábamos los cumpleaños y poco más. Dos años después, ya con ganas de reincorporarme al mundo real después de haberme cobijado en mi casa, con mis hijos y mi nuevo proyecto profesional, tuve el atrevimiento de apuntarme a un conocido portal de citas, algo que nunca creí que fuera a ser capaz de hacer. Pero era época de romper creencias y salir de mi zona de confort. Tuve dos citas en un mes y decidí darme de baja, no me apetecía compartir nada con desconocidos ávidos de sexo. Pero allí estaba él, con un perfil sugerente y, aunque no me crea,



sin ninguna expectativa ni intención más que la de charlar y salir un rato con una persona conocida, le mandé un mensaje, chateamos y quedamos para ir al teatro un 22 de febrero.

Llegué tarde a la cita, luego supe cuánto le molesta la impuntualidad.

A pesar de nuestros juicios primeros, la cosa fue progresando y me enamoré de él y empecé a quererle. Esas sorpresas que te da la vida cuando todas tus expectativas se han ido al carajo.

Considero que he tenido una suerte inaudita. No creo que sea muy usual encontrar una pareja en la segunda mitad de la vida con la que coincidas en tu forma de entender la vida, valores, expectativas y aficiones. Y aquí estamos cinco años más tarde, compartiéndolo todo. No diré que haya sido fácil el camino, ha sido un gran ejercicio de adaptabilidad, flexibilidad y conciencia y creo que el respeto y la libertad de ser cada uno como somos y aceptar al otro han sido lo que nos ha facilitado forjar las bases para crear el futuro compartido que queremos.

Los dos hemos aprendido cosas gracias al otro, y no me entretendré en hacer un ensayo sobre nuestra relación, porque no es la intención de este escrito, pero aprovecharé para darle las gracias por la paciencia y la tenacidad que ha tenido y por su manera de quererme.

Y sin ánimo de que parezca que yo he aportado algo más importante que lo que ha aportado él, voy a centrarme en escribir sobre lo que nos ocupa, la salud, que creo que es lo que puede ayudar a quien me lea.

Cuando una persona contacta conmigo por primera vez y le explico que mi despacho es el paseo de la playa, siento como sus ojos se abren de asombro.

Desgraciadamente, en nuestro país todavía nos es incómodo contactar con un coach para tratar temas de salud, por muy médico que sea, pero si encima te lleva de paseo en vez de sentarte ante la mesa de madera tallada, sin darte discursos ni mil recetas con dietas para toda la semana ¡la cosa ya se pone seria!

Y le cuentas lo importante que es la actividad física, tan importante que no me parece justo que estemos en una silla durante una hora, cuando podemos caminar juntos mientras reflexionamos y crecemos, en un marco incomparable como es la playa y el mar.

El que se atreve se engancha, jeso es verdad! Y yo, la primera. Me engancho con el paisaje, me engancho con la curiosidad sobre mi cliente, me engancho con el aprendizaje que me regala y me engancho con el poder que tienen cuatro preguntas que nos regalan maravillosos silencios de mil palabras calladas delante del mar.

## JORDI. COMPROMISO

¡Hola! Soy Jordi Gay, la pareja de la flamante escritora de este fantástico escrito. Soy padre, coach, formador y consultor.

En Octubre del 2016 escribí un pequeño manuscrito, *El Camino Sabio*, sobre mi experiencia haciendo el Camino de Santiago en bicicleta, coincidiendo con mi 57 cumpleaños. Una aventura deportiva y espiritual que realicé por compromiso. Pero, ¿compromiso con quién?

Ni tenía ninguna obligación con mi pareja, ni con mis hijos, ni con la sociedad, así que ¿por qué realizar aquel esfuerzo extraordinario que me sacó de mi zona de confort y de mis hábitos? (En algún momento, confieso que también saqué el corazón por la boca).

El compromiso era conmigo mismo, por la responsabilidad que siento de vivir mi vida como yo quiero vivirla. En aquella ocasión me entrené para prepararme para la ruta en busca de respuestas y sentido. Un año después me comprometí con otra aventura, perder 20 kilos de peso.

Porque mi salud no es responsabilidad de nadie más que de mi mismo.



# Formación Alcalá