

El significado estratégico de la salud

¿Podemos estar de acuerdo en que si estamos enfermos—si no estamos sanos—o, vivimos menos o, más tiempo, pero no bien?

Si eso es cierto, entonces la salud no es solo un objetivo entre muchos. Es el objetivo principal, la base sobre la que dependen todos los demás objetivos.

Y, sin embargo, aunque reconocemos su importancia, observe nuestro comportamiento. Nos saludamos con una copa de vino.

Así que, la cuestión estratégica es:

¿Qué significa estar "sano"?

Un sistema orgánico saludable —y nosotros los humanos lo somos— es un sistema que es eficaz y eficiente tanto a corto como a largo plazo.

Eficacia significa que el sistema cumple la función para la que existe—ahora y en el futuro. Un riñón, por ejemplo, es saludable si cumple con lo que un riñón debe hacer, hoy y mañana.

Para los seres humanos, la pregunta se vuelve más profunda: *¿Cuál es nuestra función? ¿Por qué existimos?*

En mi caso, tengo claro:

Servir a Tikkun Olam—ahora y en el futuro.

La eficiencia, en cambio, significa que el sistema funciona con un mínimo desperdicio de energía, de nuevo tanto a corto como a largo plazo.

Para una vida larga —o más importante aún, una vida bien vivida— las cuatro funciones PAEI deben desempeñarse activamente y satisfacerse.

La función (P): Salud física

Primero, la función **P (Productor)**.

Esto es lo que tradicionalmente llamamos salud: el cuerpo funcionando bien.

Estar sano médica y físicamente.

Incluye comer correctamente, dormir bien y hacer ejercicio.

Esta dimensión de la salud ha sido ampliamente tratada en la literatura. No hace falta dar más detalles aquí.

Pero la salud física por sí sola no es suficiente para la longevidad.

La función (A): Orden y rutina

Segundo, la función A (**Administrador**).

Necesitamos un cierto nivel de rutina en la vida para que se desperdicie la menor cantidad posible de energía.

La rutina reduce el estrés.

Minimiza el caos del cambio continuo y no estructurado.

Evita el gasto innecesario de energía que conlleva vivir en un desorden constante.

La función (E): Propósito

Tercero, la función E (**Emprendedora**).

Para vivir más, necesitamos una razón para vivir.

Esa razón no puede ser egocéntrica. Debe orientarse a servir las necesidades de los demás.

En el momento en que la gente se retira a una vida en la que no sirve a nadie ni a nada—donde se sienten inútiles—empiezan a deteriorarse. Se convierten, en efecto, en los "muertos vivientes".

Quienes tienen un motivo para levantarse por la mañana permanecen vivos: energéticos, comprometidos y con propósito.

El propósito prolonga la vida.

La función (I): Integración y Pertenencia

Cuarto, la función I (**Integradora**).

La longevidad requiere formar parte de una comunidad, empezando por lazos familiares fuertes.

Los seres humanos no están diseñados para vivir en aislamiento.

Sentirse conectado, pertenecer, amar y ser amado—esto no es un lujo. Es una condición para la salud.

Dan Buettner, en su libro *"Las zonas azules: lecciones para vivir más tiempo de las personas que han vivido más tiempo"* (*The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*), ya descubrió el factor (P) e (I). Estudió regiones del mundo donde vivían

personas para celebrar cien años de vida. A lo largo de estas diversas culturas, los denominadores comunes para una larga vida eran:

- Actividad física integrada en la vida diaria (**P**)
- Lazos sociales y familiares fuertes (**I**)

Estoy añadiendo dos factores adicionales, basados en mis propias observaciones:

- **(E) Propósito** Una razón para vivir
- **(A) Rutina** Una vida diaria estructurada y de bajo estrés

He observado que las personas mayores que mantienen una rutina son más tranquilas, estables y menos estresadas que quienes viven con incertidumbre e interrupción constantes. A esto se suma que, si alguien tiene una razón para levantarse por la mañana, una razón que le estimula, que le entusiasma, también vivirá más porque una razón para vivir le da energía a la persona y la vida es energía en acción. Cuando ya no hay energía, no hay vida.

Para vivir más tiempo —y vivir bien:

- Coma sanamente
- Manténgase físicamente activo
- Duerma bien
- Minimice el estrés innecesario
- Mantenga una rutina estable y de apoyo
- Tenga un propósito que sirva a los demás
- Pertenezca a una comunidad que dé y reciba amor
- Nunca se sienta solo

El reto es no saber qué hacer. El reto es tener la fuerza de voluntad para hacerlo.

Solo pensando,
Ichak Adizes