

## BSP Spanish Essay 2109 – Second Place

### **Daniella Solari, St. George's College**

Considere la opinión de que la clave para la buena salud no es la medicina, sino el estilo de vida

La medicina constantemente evoluciona y aporta curas a diversas enfermedades, ya sea por medio de innovadores tratamientos o nuevas fórmulas químicas en los diferentes fármacos. Gracias a dichas contribuciones, la calidad de vida humana a mejorado notablemente a través de los años, la cual contribuye positivamente a la salud de cada individuo. Sin embargo, la medicina no es capaz de proporcionar la totalidad de soluciones para una buena salud en los humanos; el estilo de vida es un punto principal para el estado de salud de cada persona. Por consiguiente, en el presente ensayo voy a considerar la postura de que la clave para la buena salud no es la medicina, sino el estilo de vida, debido que la frecuencia de actividad física, la alimentación saludable y simultáneamente balanceada, y las horas de sueño adecuadas pueden reflejar un gran impacto en la salud de cada individuo.

Como primer punto, yo creo que la frecuencia de actividad física es un punto clave para la buena salud humana por encima de la medicina. El cuerpo humano requiere realizar esfuerzo físico diario y moderado para contribuir al fortalecimiento de los músculos, huesos y articulaciones. Asimismo, realizar actividad física o disciplinas deportivas como el básquet, vóley o fútbol, ayudan a mejorar el funcionamiento de los diversos sistemas que componen el cuerpo humano. El sistema circulatorio y el respiratorio son ejemplos de sistemas del cuerpo humano que se ven beneficiados gracias a la actividad física, debido que puede mejorar la circulación sanguínea, nivelar la presión arterial y mejorar la respiración pulmonar. De la misma manera, considero que realizar

actividad física disminuye la posibilidad de desarrollar enfermedades cardíacas, pulmonares y musculares, entre ellas el cáncer al corazón y cáncer al pulmón. Una persona que no realiza suficiente actividad física es más propensa a contraer dichas enfermedades, debido que el cuerpo humano se encuentra en constante reposo y no tiene la oportunidad de estar en movimiento. Por ende, considero que la frecuencia de actividad física es un punto clave para la buena salud humana, sin necesidad de recurrir a la medicina para prevenir o curar enfermedades.

Como segundo punto, opino que una alimentación saludable y simultáneamente balanceada es un punto clave para la buena salud de las personas por encima de la medicina. Las personas tienen un concepto erróneo de la buena alimentación, donde piensan que consumir una menor cantidad de alimentos puede favorecer a la salud. Está científicamente comprobado que una persona debe ingerir alimentos cinco veces al día en un horario establecido, para poder tener una alimentación balanceada. Del mismo modo, la alimentación diaria debe alcanzar un equilibrio entre los diferentes nutrientes que se pueden adquirir por medio de los alimentos; existe un régimen alimenticio el cual indica las cantidades de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales que una persona debe consumir para obtener una alimentación saludable. Opino que la alimentación equilibrada puede contribuir a la buena salud de diversas maneras; puede ayudar a mejorar el estado anímico de las personas, tener un peso corporal saludable, y ayudar a prevenir diversas enfermedades cardiovasculares y desórdenes alimenticios. Una persona que tiene una alimentación desequilibrada y desorganizada es más propensa a contraer dichas enfermedades, afectando negativamente a su salud e integridad física y psicológica. La medicina no es capaz de prevenir desórdenes alimenticios y enfermedades cardiovasculares de manera tan eficaz como la alimentación saludable. Por consiguiente, opino que una alimentación saludable y simultáneamente balanceada es un punto clave para la buena salud de las personas.

Finalmente, considero que un horario de sueño adecuado es un punto clave para la buena salud de las personas por encima de la medicina. El horario de sueño óptimo es

de aproximadamente ocho horas diarias. La gran mayoría de la población humana no cumple con dicho horario adecuado por diversos motivos; generalmente por falta de organización de planes, lo cual conlleva a la carencia de tiempo para concluir dichas actividades pendientes. Una gran cantidad de personas, incluyendo adolescentes y adultos, tienen entre cuatro a cinco horas de descanso. Esto puede ser perjudicial para la integridad física y psicológica del individuo, reflejado en el incremento de ansiedad, estrés, y cansancio. Dichos aspectos contribuyen a la salud de manera negativa, pero pueden minimizarse si se cumple un horario de sueño adecuado. Personas que descansan entre siete a nueve horas diarias tienden a tener un mejor estado de ánimo, son capaces de realizar actividades que requieran esfuerzo físico sin sentirse cansados, y no presentan un alto grado de estrés. Asimismo, un horario de sueño adecuado contribuye a un mejor pensamiento crítico y analítico del individuo, pudiendo resolver rápidamente tareas que requieran un esfuerzo mental. La medicina no ha sido capaz de hallar una cura o prevención del estrés, un punto que un adecuado estilo de vida sí puede lograr. Por ese motivo, yo opino que el horario de sueño adecuado es un punto clave para la buena salud humana.

En conclusión, mi opinión se basa en que un estilo de vida compuesto mediante un horario de sueño adecuado, una alimentación saludable y balanceada, y actividad física frecuente, pueden contribuir a un buen estado de salud en los humanos por encima de la medicina. Considero que, respetando dichos puntos, el cuerpo humano puede llegar a desarrollar su propio antídoto y sistema inmune a enfermedades que atenten contra la integridad física y psicológica del individuo. Gracias a la realización de actividades físicas diarias, tener una alimentación balanceada en términos nutricionales, y seguir un horario de ocho horas de sueño pueden contribuir a un estado de salud favorable. Hay que tomar en cuenta que la medicina ha contribuido positivamente en el mejoramiento de la salud humana, dado que gracias a numerosos descubrimientos científicos se han podido hallar innumerables curas para diversas enfermedades humanas. Sin embargo, conservo la postura de que el estilo de vida es el principal factor para la buena salud. En mi opinión, cada persona debe tomar en cuenta dichos

aspectos que son parte de su estilo de vida, y hallar una forma concreta y realista para mejorar su salud y tener una excelente calidad de vida.