



salud y deporte

Mujer, activación física, salud y salutogénesis

Claudia Magaly Espinosa Méndez

claudia.espinosam@correo.buap.mx



Salud es un término muy utilizado, pero que generalmente relacionamos sólo con la parte física del cuerpo. En este escrito, quiero contarte sobre los diferentes tipos de salud que existen y presentarte al concepto de salutogénesis, todo desde una perspectiva femenina.

Nuestra forma de entender la salud se ha modificado con el paso del tiempo, un cambio que se relaciona directamente con la cultura de cada época. La definición más utilizada en la actualidad es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS): "Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

A partir de esta idea, podemos observar que la salud se compone de diferentes elementos. Así lo describió el investigador Mark Lalonde en los años 70, al explicar que existen cuatro grandes factores que afectan, negativa o positivamente, nuestra salud: 1. La biología humana, 2. El medio ambiente, 3. Los sistemas sanitarios y 4. Los estilos de vida. Sin embargo, estos elementos no influyen de la misma manera. El factor más determinante es el de "los estilos de vida". Esto significa que, en gran medida, cada una de nosotras decide qué hacer con su propio cuerpo: qué come, se ejercita o no, o si descansa lo suficiente. Llevar una vida más saludable está en nuestras manos si así lo deseamos y, por supuesto, si actuamos para conseguirlo. Ya lo decía Aristóteles en un tiempo muy lejano: "Actuar para vivir feliz"



Podemos decir entonces que, si bien la salud es uno de tus derechos humanos, también es una obligación contigo misma. Después de todo ¿quién te puede cuidar mejor que tú? Muchas veces, las mujeres ponemos a otras personas por encima de nosotras mismas debido a los múltiples roles sociales que desempeñamos. Anteponemos el cuidado de hijos, hijas, madres, padres, esposos, superiores, alumnos o pacientes, etc., sin darnos cuenta que conservar la salud propia es un deber primordial.

Para lograrlo, es vital comprender que la salud no es sólo un concepto físico, debemos contemplar otras dimensiones esenciales:

- La salud mental o emocional: lejos de hacer referencia sólo a trastornos psicológicos, se trata de mantener una adecuada autoestima, motivación y optimismo. Consiste en trabajar la resiliencia, saber cómo hacer frente a los problemas, controlar el estrés y buscar un equilibrio emocional.

- La salud social: se refiere a cómo es tu entorno; si tienes un trabajo estable (conocido también como salud laboral), cómo está tu economía, qué actividades de recreación realizas e inclusive el tipo de seguro médico con el que se cuenta.

- La salud familiar y sexual: de la dimensión social se desprenden también el bienestar en el hogar y la salud sexual, la cual involucra disfrutar de tu propio cuerpo y saber entablar relaciones saludables y positivas.

Como puedes darte cuenta, la salud involucra muchos aspectos. Por este motivo, te comparto el término salutogénesis, propuesto por el Dr. Aaron Antonovsky también en los 70. Este enfoque rompe con el concepto médico tradicional (el modelo patogénico basado en entender y curar enfermedades) para centrarse en la prevención. Así, propone una visión integral de la persona como un ser físico, anímico y social, y se fundamenta en que cada individuo posee los recursos para mejorar su salud y, por consiguiente, su calidad de vida.

La salutogénesis coloca a la persona como una jugadora activa y responsable. Bajo esta mirada, no podemos culpar a nadie más por nuestras decisiones, porque cada uno tiene la capacidad de reconocer y utilizar sus propios recursos. Sólo se necesita la disposición para aprender a usarlos y fortalecerlos, mejorando nuestros hábitos de forma paulatina. Veámoslo en un ejemplo cotidiano:

Cuando escuchamos la frase hacer actividad física, es común que nuestra mente viaje de inmediato a la estética, quemar calorías, perder peso, encajar con ciertos estándares de belleza; sin embargo, desde la mirada de la salutogénesis, el movimiento va mucho más allá. No se trata de castigar al cuerpo por lo que comiste sino de celebrar lo que es capaz de hacer y de utilizar el movimiento como uno de los recursos más poderosos para construir bienestar.



La OMS recomienda que los adultos realicemos entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada a la semana (o al menos 75 a 150 minutos de intensidad vigorosa). Para las mujeres, cumplir con esto no es un lujo, es una inversión vital a nuestra autonomía. El ejercicio regular (especialmente el entrenamiento de fuerza y cardiovascular) impacta directamente en nuestras esferas, biológicas mental y social:

-En la física: fortalece músculos y huesos, elementos esenciales para prevenir la pérdida de masa muscular (sarcopenia) y la osteoporosis a lo largo de los años. Además, mejorar la salud cardiovascular, regular los niveles de glucosa en sangre y optimiza la calidad del sueño, entre muchos otros beneficios.

-En la emocional. El movimiento es un liberador natural de estrés. Actúa como un regulador de la ansiedad y del estado de ánimo, mejorando la autoestima y la resiliencia mental ante las exigencias diarias

-En la parte social y familiar. Activarte devuelve energía para disfrutar de espacios recreativos, compartir tiempo en familia o amigos y vivir plenamente cada etapa de la vida.

Como mujeres, añadir una tarea más a nuestra agenda llena de roles sociales puede parecer abrumador. Pero recuerda que la actividad física no significa encerrarte horas en un gimnasio si no te gusta. Otras formas de activarte son bailar, nadar, practicar yoga, patinar o realizar ejercicios de fuerza en casa (existen muchas opciones, elige la que más te guste, pero actívala).

No esperes a que aparezca la enfermedad para empezar a moverte; activa tu cuerpo hoy como un acto consciente para crear tu propia salud. Y recuerda que, aunque existen muchos consejos populares sobre el cuidado del cuerpo, definitivamente la mejor ruta es orientar nuestras decisiones a través de la ciencia.

Referencias

•Colunga Santos, Silvia, & Moya Rodríguez, Jorge Laureano. (2023). Salutogenesis, cure and healing. *Humanidades Médicas*, 23(1), . Epub 17 de abril de 2023. Recuperado en 02 de junio de 2026, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202023000100014&lng=en&tlng=en.

•De La Guardia Gutiérrez, M. A., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90. <https://doi.org/10.19230/jon-npr.3215>

•Herrero Jaén, S. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Ene*, 10(2). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006

•Infografía sobre tipos de salud. (s.f.). Cepei. <https://cepei.org/documents/infografia-tipos-de-salud-y-ods/>

•Lindstrom, B. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(6), 440-442. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.034777>

•Organización Mundial de la Salud. (2021). Preguntas más frecuentes. [www.who.int. https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions](https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions)





BUAP®