

Societat

OPINIÓ

Un joc d'equilibris difícil

05/04/15 00:00 - [V.P.](#)

Al final és cosa de tots. Tenir una bona salut no és només menjar bé i fer esport de manera regular. Per això, els professionals que van participar en el debat patrocinat pel Banc Sabadell van acabant coincidint en una idea bàsica: cal un enfocament multidisciplinari, no només des del punt de vista social i sanitari. En un món que canvia vertiginosament, en una societat que els experts defineixen com a “líquida”, és a dir, sense referents sòlids a què aferrar-se, s'han de facilitar les eines i posar les bases perquè cuidar-se no sigui tan difícil.

És clar que tothom veu la necessitat d'invertir en salut, el que no és tan evident és com aconseguir-ho quan ni les rutines diàries, ni els horaris laborals, ni les tecnologies, ni tant sols els criteris dels facultatius ajuden. El fisioterapeuta Francesc Rubí ho va explicar amb un exemple molt gràfic. Hi ha dones que comencen la jornada ben d'hora preparant l'esmorzar, porten els nens al col·legi, van a treballar, tornen, els recullen, els acompanyen a les activitats extraescolars, els banyen, preparen el sopar, recullen i acaben cansades a les 12 de la nit. “I quan els preguntes si van estressades et diuen que no.” Aquest és el problema. Que s'ha interioritzat l'estrès, que s'ha medicalitzat l'ansietat, que ens hem acostumat a viure no pas ràpidament sinó molt ràpidament, i a no concebre el temps sense que tingui una funció utilitarista.

I en aquestes inèrcies que ens atrapen a tots, les que acaben patint més són les dones. Sobrecarregades i encara condicionades per uns rols de gènere que costa modificar, són les primers a deixar de cuidar-se per atendre els altres. “Les dones joves es cuiden més però a partir d'una edat cuiden més els altres. L'home continua anant al gimnàs, la dona porta el nen al metge.”

El debat va servir per posar de manifest la complexitat del tema, per fer autocrítica, perquè alguns dels ponents, com la infermera Begoña Martí, plantegés la necessitat d'organitzar la societat d'una altra manera, amb més xarxes de suport, amb més pedagogia. Sense aquests canvis, és impossible mantenir l'equilibri entre el benestar físic, el psíquic i el social.

Darrera actualització (Diumenge, 5 d'abril del 2015 00:00)



Notícies relacionades

Temps de cuidar-se