



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

Título de la Tesis

Factores sociales de la hipertensión arterial y su prevalencia.
Un padecimiento cada vez más cotidiano en nuestra sociedad.

Enfoque sociológico

Para obtener el título de:
Licenciada en Sociología

Presenta:

Yumil Itzel Sánchez Velázquez

Asesor:

Dr. Raúl Rojas Soriano

2016

Ciudad Universitaria, CDMX





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos.

A todos aquellos que estuvieron conmigo todo este tiempo, para ayudarme, alentarme a no claudicar, enfrentar nuevos retos, aprender sobre la marcha e imaginar, dar forma y sentido a muchos aspectos en mi vida; aspectos que me ayudaron a crecer no sólo en la tesis sino también como ser humano y a su vez me permitieron observar los errores desde otro punto de vista y así contribuyeron en el desarrollo de esta ardua labor.

A mis padres, mi hermano, mi familia, amigos, profesores.

Gracias.

Índice

Introducción.....	8
Capítulo 1	17
1. 1 Hipertensión arterial. Una conceptualización teórico social.....	17
1. 1. 1 La Hipertensión arterial como un problema social en México.....	25
1. 2 Implicaciones sociales subyacentes en el desarrollo de la hipertensión arterial.....	29
1. 2. 1 Factores detonantes de la hipertensión arterial abordados desde la vida cotidiana en la Ciudad de México	32
1. 2. 2 La dinámica de la vida cotidiana en la Ciudad de México como un factor importante en la detonación de la hipertensión arterial.....	36
1. 3 Repercusiones de la hipertensión arterial en la persona	40
1. 3. 1 Inserción de la hipertensión arterial en la vida cotidiana del individuo	43
Capítulo 2	47
2. 1 Características de la población que puede desarrollar hipertensión arterial	47
2. 1. 1 Variables que intervienen en el crecimiento de la hipertensión arterial reflejadas tanto en el diagnóstico médico como dentro de la vida cotidiana	53
2. 2 Influencia del ambiente social en el individuo como un factor de detonación de la hipertensión arterial	61
2. 2. 1 El modo de vida como un factor principal del incremento de la hipertensión arterial en la población	66
2.3 El papel de las emociones en la hipertensión arterial	70

2. 3. 1 Relación del estado de ánimo y la vida cotidiana	75
2. 3. 2 El ambiente emocional y su repercusión en las personas.....	81
Capítulo 3	87
3.1 Salud individual, un reflejo del modo de vida de una sociedad	87
3. 2 Formación de “herramientas” y desarrollo de habilidades sociales “básicas” para evitar la detonación de la hipertensión arterial	90
3. 3 Persona y comunidad local, una alianza que ayuda a contrarrestar los factores detonantes de la hipertensión arterial.....	94
Capítulo 4	98
4.1 ¿Por qué el Yoga?.....	98
4. 2 ¿Qué es el Yoga?.....	100
4. 2. 1 Historia	104
4. 2. 2 Principales representantes del Yoga	107
4. 2. 3 El “Boom” del Yoga en occidente.....	112
4. 3 Yoga y su relación con la HA	114
4. 3. 1 Relación cuerpo-mente.....	117
4. 3. 2 Beneficios de las posturas	121
4. 3. 3 ¿Es recomendable para el modo de vida actual?.....	127
4. 4 Mi experiencia con la frecuencia cardiaca. Estancia en CU y su relación con el yoga	129
4. 4. 1 Mi paso por hospitales y de cardiólogo en cardiólogo	131
Conclusiones y sugerencias	134

Bibliografía.....	144
Recursos de internet.....	145
Conferencias asistidas.....	155
Anexos	156
Anexo 1. Explicaciones	156
Anexo 2. Glosario	166
Anexo 3. Gráfico.....	168

Introducción

Es posible que los miembros del jurado y el público en general se cuestionen ¿qué hace un tema de medicina en un área de ciencias políticas y sociales?, ¿por qué analizar desde la Sociología la hipertensión arterial y no otros padecimientos como la diabetes mellitus? Éstas son algunas preguntas que surgen en torno a un tema que afecta el área corporal de los individuos, las cuales en primera instancia siempre nos remiten al campo de la medicina.

Debido a que la hipertensión arterial no es transmisible¹, prevalece la idea de que es únicamente un padecimiento “personal” que no afecta a otros sujetos más que al individuo que la padece; sin embargo, tiene sus raíces en el medio sociocultural en el que vivimos, el cual condiciona la concepción que tenemos de la hipertensión arterial. Asimismo, este padecimiento afecta a la economía nacional, concretamente al presupuesto² gubernamental que cada vez destina más recursos para atender este padecimiento, y sus consecuencias (afectaciones renales, infartos, entre otras).

Existen padecimientos dentro del imaginario colectivo³ más conocidos que la hipertensión arterial tales como los distintos tipos de cáncer, diabetes mellitus, etcétera, los cuales encuentran un mayor eco en los medios de comunicación, así como otros que siempre han estado en los primeros lugares dentro de los anuarios de morbilidad, como las enfermedades (Anuarios de morbilidad 2012. “Veinte principales causas de enfermedad por grupos de edad”: <http://www.epidemiologia.salud.gob.mx>) relacionadas con los aparato respiratorio y gastrointestinal, entre otros, pues se les da mayor prioridad en la vida cotidiana debido a que presentan síntomas *visibles* que interfieren de manera explícita con las actividades diarias del individuo. Debido a su naturaleza hereditaria o infecciosa, estos problemas de salud han tenido una atención más destacada y por más tiempo por parte de las autoridades y de la población que la hipertensión arterial, considerada una “enfermedad silenciosa”.

Tales enfermedades, al igual que la hipertensión arterial, también encuentran la explicación, en cierta medida, en los hábitos heredados, construidos desde el núcleo familiar en su relación con el contexto sociocultural. Desde una perspectiva sociológica puede decirse que la mayoría de los que adquieren este y otros tipos de enfermedades y padecimientos se ven favorecidos, (entre otros factores que se irán analizando a lo largo de la tesis), a la

¹ Se tiene que definir en qué radica el contraste de la palabra enfermedad y padecimiento. Véase en el anexo 1 Explicaciones “Diferencia entre enfermedad y padecimiento”.

² El presupuesto destinado a salud en el año 2010 fue de 13,266,857,877 o el 6.4% del PIB (Secretaría de Salud, 2010: <http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/>) del cual se asigna el 30 por ciento en la compra de medicamentos para hipertensos (Hernández, 2010, <http://articulos.sld.cu/>)

³ Ver anexo 1 Explicaciones “Imaginario colectivo.”

relación que establecemos con nuestro medio ambiente y social (el lugar donde crecemos, sus condiciones físicas, las costumbres que prevalecen en el grupo social al que pertenecemos, la manera como nos exponemos al intercambio de información con el exterior de nuestra comunidad). También influye en el surgimiento, frecuencia y gravedad de las enfermedades y padecimientos: el hecho de contar con alimentos que posean cierta calidad nutritiva, y a la disponibilidad y acceso real a los servicios médicos para un diagnóstico y tratamiento adecuados. Todas estas cuestiones están, directa o indirectamente, condicionadas por nuestras condiciones materiales de vida y de trabajo.

Lo que nos rodea tanto socialmente como el entorno físico, al igual que los aspectos emocionales que vivimos en nuestras relaciones sociales, influye⁴ en la realidad psicofísica de los individuos, lo cual se refleja en las reacciones personales mediante nuestras elecciones cotidianas, por ejemplo, nuestros hábitos alimentarios que se manifiestan en la selección, preparación y consumo de los productos⁵.

Un ejemplo de cómo influyen las condiciones socioculturales en los hábitos personales sería el de las comunidades rurales (Toribio, 2014: <http://www.excelsior.com.mx/2012/>) e inclusive aquellas que se encuentran en las áreas límites de la Ciudad de México que no cuentan con servicios básicos por ejemplo el agua potable, ni para beberla, y por consiguiente, esta población se convierte en una presa de las empresas refresqueras que, con una oferta ilimitada, alientan el consumo desmedido de refrescos de manera cotidiana.

México, además de ocupar el primer lugar en obesidad de adultos a escala mundial (que ya afecta a la población infantil) también es el cuarto país consumidor de refrescos (Pallares, 2015, www.eluniversal.com.mx). Es posible observar diariamente una conducta en muchas familias de todas las ciudades y pueblos: a la hora de comer se manda al niño de la familia a comprar la Coca-Cola⁶ en lugar de consumir agua de frutas⁷ o agua simple.

La “elección personal” de qué comer también ha entrado en una corriente consumista y mercantil, convirtiéndola en tendencias comerciales, contrario a la tendencia que prevalecía

⁴ De forma directa o indirecta mediante la interiorización de aspectos percibidos sensorialmente del ambiente o el imaginario colectivo.

⁵ Tenemos una variedad de alimentos entre los cuales podemos elegir y la manera de prepararlos, lo que nos permite observar los gustos y usos de la tecnología como el horno de microondas para calentar los alimentos o realizar guisos, el uso del consomé de pollo, cuadrito, polvo o pastilla en vez de realizar todo un proceso culinario para dar sabor a pollo.

⁶ Se menciona la marca de refresco no por hacer promoción a la misma sino porque es la más vendida no sólo en el país sino en el mundo, volviéndose el “refresco local del mundo”, que forma parte de la dieta y de los hábitos inculcados por la familia.

⁷ Esto puede ser por muchas razones, como por ejemplo, que no les guste la fruta y por lo tanto no la beban en agua; el que tenga un precio elevado, o que la familia no esté acostumbrada a tener esas variaciones en bebida y comida.

hace años cuando la preparación de alimentos se hacía en casa, para lo cual, antes de la aparición de los alimentos enlatados, de las comidas industrializadas y *fast-food*, las elecciones de los ingredientes de los alimentos aparecían conforme a temporadas, por ejemplo la fruta, las verduras, toda la variedad de quelites y, previo a la época de fríos, la abundancia de cítricos.

También podemos observar un incremento⁸ en el consumo de la comida enlatada y empaquetada, comida “chatarra” que tiene muchas presentaciones de alimentos industrializados las cuales se basaron en la idea de volver más “fácil” su preparación, utilizando lo menos posible la estufa, así evitar el perder un tiempo valioso para ir al mercado a escoger y comprar los ingredientes. Al facilitarse la preparación de la comida, con base en los alimentos industrializados, esto resulta más conveniente para muchas familias y más antes un ritmo de vida ajetreado que exige que la gente sacie su apetito de manera más rápida para que se incorpore de nuevo a sus actividades en las fábricas, talleres, oficinas, escuelas, o el hogar.

Esta nueva forma de alimentación no balanceada, excedida en grasas no asimilables para el cuerpo, de ingesta rápida, de manera inconsciente, mecánica, se ha convertido en un gran negocio para empresas que en su gran mayoría no son mexicanas y que, cabe mencionar, proporcionan un trabajo mal remunerado además de explotar la mano de obra.

Para alentar este tipo de alimentos, las empresas se valen, además de saborizantes artificiales (según el producto en venta, por ejemplo las papas y sabores como queso, cebolla, adobo, entre otros), de encuestas, publicidad, como la venta de emociones y sensaciones mediante los anuncios, y la mercadotecnia para promover un producto procesado industrialmente basándose en el conocimiento previo de la mente del comprador para que este se deje llevar por la gran campaña publicitaria aunque pudiera intuir que ese tipo de comida no es la más conveniente para su organismo.

No obstante que la obesidad es una de las causas de muchos padecimientos, incluyendo la hipertensión arterial, para que aquélla surja tienen que presentarse muchos factores, no sólo en el individuo, como lo quiere hacer ver tanto el gobierno; es necesario señalar que están presentes los intereses de quienes promueven la comida industrializada, sea del tipo que sea, incluidas las bebidas azucaradas, que tratan de obtener las máximas ganancias sin importar el daño que ocasiona ese tipo de comidas a la salud de la población, sobre todo a la infantil.

⁸ “Debido al cobro de ese gravamen, en los primeros tres meses de este año el gobierno federal recaudó 4 mil 515 millones de pesos por bebidas saborizadas, 89 por ciento más que en el mismo lapso del año pasado (2 mil 322 millones).” (La jornada Online, González: 2015).

Sin duda, la obesidad no es la única causa de la hipertensión arterial; también las emociones, los sobresaltos, aquellos factores perceptibles de manera sensorial que se encuentran a nuestro alrededor aunque a veces no nos percatemos de ello de manera consciente. Las emociones, al igual que muchos aspectos de la vida cotidiana y de las características de la persona como ser humano, tienen una construcción desde el punto de vista social que, al igual que muchos otros aspectos, pueden ser regulados por el individuo consciente; sin embargo, en muchos casos no lo son porque intervienen diversos factores sociales vinculados con sus condiciones de vida y de trabajo.

Las emociones⁹ que se detonan a partir de un acontecimiento, de alguna acción que tenga otra persona hacia otros, pueden ser el resultado de prestar la suficiente atención a nuestro alrededor para que ello nos provoque alguna emoción, por ejemplo, tener empatía, sensibilidad, o gusto por un escenario, una acción. Esto nos lleva a crear algún estado emocional que puede durar todo un día, o varios días o semanas y que provoca a su vez reacciones dentro de nuestro organismo, permitiéndonos estar alerta ante cualquier situación en la que nos encontremos muchas veces de forma inconsciente, lo que beneficia o perjudica nuestro sentido emocional, personal, social y, sin dudar, el aspecto corporal. Salir de algún estado emocional que afecta negativamente nuestro organismo tiene que ver también con nuestras condiciones de vida y de trabajo.

Por lo regular, los estados emocionales son los que nos pueden llevar de manera inconsciente a bajar nuestras defensas, deprimir el sistema inmunitario o, tal vez a la larga, dañar algún órgano del cuerpo, principalmente el sistema circulatorio, específicamente el corazón. Una emoción puede llevarnos a sentir tanta euforia, como la de ver a la persona amada y sentir lo rápido que palpita el corazón; ira si la vemos engañarnos, *sentir* como “hierve la sangre”, inclusive el cambio de coloración en la piel o el latido lento después de una mala noticia, por ejemplo el fallecimiento de un ser querido. Si este estado de ánimo surge a raíz de una emoción, de una situación significativa para la persona, es posible que tenga repercusiones positivas o negativas en la salud de la persona, lo cual afectará sus relaciones familiares y sociales.

A pesar de que el estrés no se considera una emoción o estado de ánimo sino un resultado de protección del cuerpo y la mente ante un ambiente hostil en el que es necesario estar alerta para sobrevivir, puede convertirse en un estado físico y mental en el que se puede vivir casi de manera permanente e inconsciente, por ejemplo, mucha gente que labora en las ciudades expone su cuerpo, su mente y sus sentidos a un evidente agotamiento y desgaste, lo que contribuye a que padecimientos como la hipertensión arterial encuentren un espacio ideal para desarrollarse.

⁹ Definición en el tercer párrafo del capítulo 2.3.

Los objetivos de esta investigación, enlistados a continuación, se plantean a partir de precisar el modo de vida impuesto por las relaciones sociales capitalistas y la forma en que se manejan las emociones; igualmente, en la manera en que un padecimiento no transmisible como la hipertensión arterial se presenta en un gran porcentaje cada vez mayor de la población, y precisar si en las causas sociales que detonan el padecimiento figuran entre las principales el manejo de emociones y los hábitos dentro de la vida cotidiana.

General.

Precisar a partir del modo de vida impuesto por las relaciones sociales capitalistas¹⁰ y la forma en que se manejan las emociones, la manera en que un padecimiento no transmisible como la hipertensión arterial se presenta en un gran porcentaje cada vez mayor de la población.

Particulares.

- 1) Precisar si dentro de las causas sociales que detonan el padecimiento figuran entre las principales el manejo de emociones y los hábitos dentro de la vida cotidiana, los cuales tienen que ver con sus condiciones de vida y de trabajo.
- 2) Determinar cómo es que esas causas que se identifican socialmente y detonan la hipertensión arterial pasan a ser parte de la vida cotidiana de una parte importante de los habitantes de la Ciudad de México.

Los procedimientos de investigación de datos que se utilizarán en la presente investigación se basan en la recolección de información cuantitativa y cualitativa relacionada con hábitos, actitudes, personas con ese padecimiento, así como emociones, sensaciones, entre otros aspectos que funjirán de indicadores, los cuales nos ayudarán a mantener un panorama objetivo y amplio, además de consultar autores y especialistas de otras ramas de investigación, debido a la causal multifactorial que detona la hipertensión arterial.

También me interesa determinar cómo es que esas causas que se identifican socialmente, y que detonan la hipertensión arterial, pasan a ser parte de la vida cotidiana de los individuos (los habitantes de la Ciudad de México).

Las hipótesis fueron construidas desde la perspectiva sociológica hacia la relación entre los principales detonadores de la hipertensión arterial ubicados en las guías y manuales emitidos por el gobierno mexicano e instituciones internacionales, con algunas de las causas

¹⁰ Reflexión anexo 1 Explicaciones acerca del “modo de vida impuesto por las relaciones sociales capitalistas.”

de la hipertensión arterial que pueden ser construidas tanto por el individuo como por la sociedad, y la relación entre ellas, algunos ejemplos son: sobrepeso, sedentarismo, estrés, hábitos alimentarios inadecuados, abuso de drogas legales e ilegales, modos de vida poco saludables, entre otros.

Analizar las causales más comunes (mencionadas en el párrafo anterior) por las que un médico puede diagnosticar a un paciente con hipertensión arterial, y otras extras que influyen en gran medida en la salud de la persona, como lo son el modo de vida, el medio social y ambiental en el que se encuentra inmersa la persona, su relación con los medios de comunicación masiva, así como la creación de la idea dentro del imaginario colectivo sobre la hipertensión arterial e inclusive la carga ideológica, sensorial, que hay detrás de los roles que desempeñan muchas personas y que repercuten en la toma de acciones personales.

El *Yoga*¹¹, desde mi experiencia de vida, aporta un apoyo preventivo y de acondicionamiento físico para contrarrestar causas que desencadenan la hipertensión arterial; se trabaja desde la transformación de la dinámica de la vida cotidiana para ampliar la visión acerca de la salud, y de las consecuencias de las elecciones diarias. Por lo que las *hipótesis* que servirán de guía en esta investigación son:

a) La manera cómo el individuo realiza sus actividades cotidianas en su medio social y laboral, en una sociedad capitalista dominada por el consumismo, la competencia y el individualismo, influye decisivamente en el surgimiento de la hipertensión arterial, y en las posibilidades reales de controlar este padecimiento.

b) La falta de una estabilidad emocional positiva, al igual que la vida cotidiana dentro de una población (en este caso la que habita en la Ciudad de México y los que transitamos diariamente por ella), son factores clave detonadores de la hipertensión arterial en el individuo, lo cual provoca que sus efectos repercutan negativamente en la salud del organismo y se vean reflejados en sus relaciones con los demás.

c) El yoga, al ser un sistema filosófico que coadyuva a la relajación del organismo, puede contribuir a un mejor control de los factores desencadenantes de la hipertensión arterial y, sin duda, repercutirá positivamente en las relaciones familiares y sociales, en general, del individuo.

En lo concerniente al capítulo y los temas que abordaré están compuestos de la siguiente manera:

El primer capítulo describe la hipertensión arterial; se examinan sus factores detonantes que son analizados desde la perspectiva sociológica, con herramientas de la metodología cuantitativa y cualitativa. Esto permitirá mostrar la prevalencia de dicho

¹¹ La razón de ¿por qué el yoga? Se explica en el capítulo 4 subtema 4.1.

padecimiento a escala nacional y cómo es que la hipertensión arterial se posiciona entre las primeras veinte enfermedades por grupo de edad en la Ciudad de México.

Se explica cómo los factores que desencadenan la hipertensión arterial forman parte de la vida cotidiana, los cuales se encuentran relacionados con el modo de vivir de las personas, quienes llegan a desarrollar hipertensión arterial a pesar de que nunca se han tratado de alguna enfermedad relacionada con ella. Esta realidad surge, pues, debido a la existencia de factores comunes en el trato social, de enfrentar las situaciones día tras día debido a la manera de crecer, de nuestros conocimientos aprendidos tanto en la escuela como en nuestra experiencia de vida.

También se muestra cómo influye el ritmo con el que se integra y construye la experiencia cotidiana, según las exigencias laborales del medio social en el que se vive, debido a que el ritmo de vida que empleamos en la Ciudad de México es muy diferente al de otras ciudades del país, por ejemplo de las zonas rurales; además de tener en cuenta todos los aspectos de la vida que puede modificar la persona al tener conocimiento de que padece hipertensión arterial, lo cual generara cambios en la vida cotidiana.

En el capítulo dos se analizan las características principales de la población en la que se puede desarrollar la hipertensión arterial, cómo es que esas características que permean la vida de una persona pueden convertirse en variables generales de diagnóstico para la población, por lo cual fueron proyectadas a gran escala derivando en la “NOM-030-SSA2-2009, para la prevención, tratamiento y control de la hipertensión arterial”, y rige los manuales de diagnóstico para la hipertensión arterial que se emiten hasta la fecha.

Expongo, desde la Sociología, una manera de comprender la vinculación entre el modo de vida y algunas de sus características generales, además de su influencia social en los individuos (aspectos que repercuten directamente en la detonación de la hipertensión arterial), características que constituyen una forma de aprendizaje a través de la experiencia diaria, tanto de manera grupal como individual. Dicha experiencia ayuda a generar conocimientos y nuevos modos de comprensión de la realidad, y también contribuye a mejorar nuestra cultura y conocimientos, los cuales se reflejan y transmiten a través de nuestras acciones en ciertos medios sociales.

Otro aspecto en el que se profundiza es la relación del estado de ánimo con la vida cotidiana ya que éste anticipa y permea todas nuestras reacciones ante los eventos a los que nos enfrentamos diariamente y, por lo tanto, son los causantes de reacciones mentales-corporales que interfieren en nuestra toma de decisiones hasta el punto de influir en nuestro consumo.

En el capítulo tres expongo de manera cualitativa cómo debido al modo de vida de las personas que habitan en la ciudad, a pesar de que todas y cada una de ellas sean diferentes,

llegan a coincidir en sus consumos, inclusive generan tendencias en gustos debido a la oferta y demanda de muchos productos, sensaciones, ideas, estilos propositivos acerca del sentido idealizado de vivir.

El capítulo tres también aborda herramientas sociales¹² y personales necesarias que habrían de enseñar en la escuela de una manera básica, así como la construcción de la misma identidad personal, de la autoestima basada en valores y amor propio para que mientras se crece en sociedad no sea tan necesario hacerlo comparándose con ese tipo ideal sobre la vida y aprender a valorar más aquello que tenemos alrededor, incluyendo a las personas que se preocupan por nuestro desarrollo integral, por nuestra salud.

Expongo además el vínculo existente entre la comunidad a la que pertenecemos (independientemente de si vivimos en ella o entramos en ella por elección debido a que llega a tener una gran influencia sobre el individuo) y la persona; incluye el desarrollo y adopción de hábitos, lo que puede llevar a una persona a favorecer el hecho de que tenga las bases suficientes para generar su propia cultura de prevención de enfermedades o, en su defecto, cuidar la evolución de un padecimiento tan arraigado a hábitos y modo de vida como es la hipertensión arterial; eso incluye el manejo emocional y la confrontación con el medio social, el imaginario colectivo y las bases relacionadas con tipos ideales creados por un mercado enfocado al consumo y por la necesidad del Estado mexicano de mejorar la salud de la población, como política estatal determinada por organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud.

El cuarto capítulo aborda el Yoga como un medio para intervenir en la formación de hábitos positivos de manera consciente, lo que ayuda al tratamiento de la hipertensión arterial desde el área emocional, física, sensorial, y las relaciones inmediatas con nuestro entorno social y ambiental.

Dado que existe mucha información hacia el yoga, es necesario mostrar que éste no se compone únicamente de ejercicios extraños que en muchas ocasiones son asociados con el circo debido a la complejidad de ejecución de las *asanas* que dentro del imaginario colectivo se encuentran relacionadas con hacer “nudos” y malabares con el cuerpo. Además, se pretende terminar con el prejuicio de que únicamente las personas delgadas y con elasticidad son aptas para realizar este tipo de ejecuciones; ello debido a que son ejercicios incluyentes, adaptables para personas inclusive con sobrepeso, y para todas las edades.

Mediante el conocimiento de la historia de la creación del yoga, su sentido de desarrollo dedicado a una salud equilibrada en todos los aspectos del ser humano, es posible encontrar el punto medio para que una persona desarrolle de manera consciente sus capacidades, a fin de afectar positivamente su entorno social inmediato, es decir, las personas

¹² Se desarrolla en capítulo 3.2.

que lo rodean, y pueda discernir más fácilmente sobre sus necesidades, emociones, pensamientos, a fin de que las acciones que realice frente a alguna situación que la lleguen a poner en apuros se realicen sin necesidad de que se presente un estado de ánimo perjudicial para su salud.

Parte de la vida de los principales representantes del yoga, de su evolución a través del tiempo, nos muestra cómo es que esta práctica ancestral se fue abriendo paso hacia el público y cómo a partir de las necesidades de éste se fue transformando y dando lugar a varios modos de ejecuciones inclusive bajo condiciones extremas.

Respecto a las conclusiones, en el trabajo incluyo sugerencias de autores, por ejemplo: Yamamoto Kimura y Carolina Martínez Salgado, por mencionar algunos, que serán citados a lo largo del texto, los cuales en algún momento, por algún medio, observaron una tendencia dentro de las enfermedades laborales, dentro de las cuales comienzan a incrementarse padecimientos crónico-degenerativos.

Además de analizar las nuevas tendencias de las enfermedades y padecimientos (por ejemplo las vinculadas al estrés como la colitis y gastritis), también es necesario el cambio en el modo de pensar, inclusive el cuestionamiento de las necesidades que el mercado nos llega a vender bajo una idea de que son básicas y, por lo tanto, modificar la dinámica del pensamiento y la forma de expresión referente a los sentimientos. Esto permite vislumbrar referencias más allá de la sintomatología corporal, lo cual ayuda a pensar en las causas que pueden corregirse a tiempo, a fin de alentar las medidas preventivas para evitar o reducir la hipertensión.

Capítulo 1

1. 1 Hipertensión arterial. Una conceptualización teórico social

Estrictamente la hipertensión arterial es “*La elevación sostenida de la presión arterial, por alguna entidad nosológica*¹³: ≥ 140 mm de Hg (sistólica) o ≥ 90 mm de Hg (diastólica)” (NORMA Oficial Mexicana, NOM-030-SSA2-1999, <http://www.salud.gob.mx/>). Todos somos susceptibles a padecerla ya que nos encontramos expuestos a cambios de presión arterial según diversos elementos que pueden ir desde un día con estrés hasta factores genéticos que propicien su aparición temprana, e inclusive en personas que no tengan esta predisposición genética.

Se encuentra catalogada como una enfermedad no-transmisible y crónico-degenerativa, esto implica que sólo es controlable mas no curable. Sin los cuidados adecuados es un cultivo perfecto para la formación de otras enfermedades como la diabetes u otras relacionadas con el sistema circulatorio, lo cual tiene incidencia en la salud, y en los aspectos cotidianos que implican hábitos, necesidades y gustos personales, sin olvidar la manera de relacionarnos con los demás.

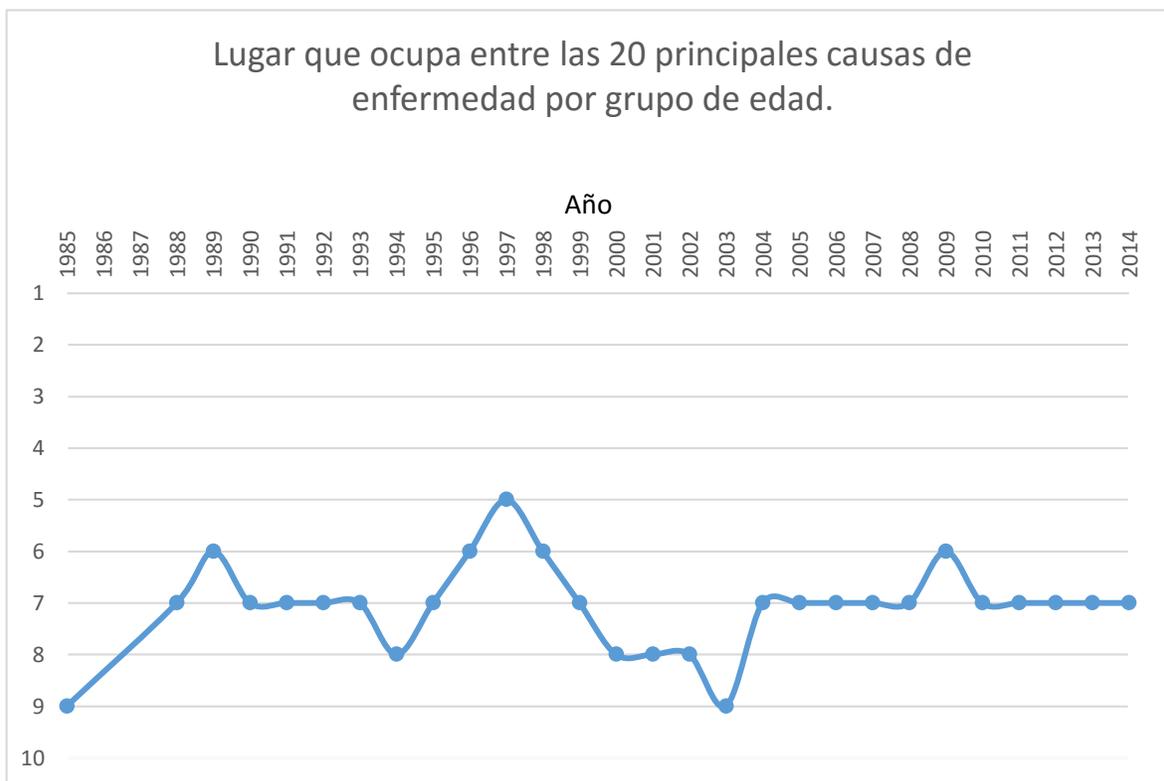
A pesar de que este padecimiento se encuentra catalogado como no transmisible se observa un aumento de la hipertensión arterial¹⁴ en la población, conforme han ido avanzando los años, no sólo en la población adulta de más de 40 años, sino que abarca a personas de menos de 25, y casos aislados, en niños.

Su incremento a través de los años se ve reflejado en la siguiente tabla compuesta por datos obtenidos del CENAVECE (Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades). Si se toma en cuenta que en el año 1984 no figuraba dentro de estas 20 principales causas de enfermedad¹⁵, su abrupta incorporación al año siguiente dentro de los diez primeros lugares (de los 20 existentes), provocó la reflexión sobre si esa variación responde a una falta de cuidado en el manejo de información sobre prevención de enfermedades, el cuidado de la salud o a drásticos cambios sociales que influyeron negativamente en la población, los cuales quedaron arraigados en la sociedad y que de manera individual propician su reproducción y constancia.

¹³ Nosología: Parte de la medicina que tiene por objeto describir, diferenciar y clasificar las enfermedades. Significado obtenido de la RAE. Disponible en: <http://lema.rae.es/drae/?val=nosolog%C3%ADa>

¹⁴ A partir de ahora me referiré a hipertensión arterial como HA.

¹⁵ Ver listado en: anexo 1 Explicaciones “20 principales causas de enfermedad.”



Fuente: Gráfica de elaboración propia con datos del CENAVECE.

Este padecimiento es considerado un mal que aqueja en las grandes urbes donde se lleva un modo de vida muy acelerado, en el cual el tiempo se convierte en uno de los peores enemigos de la mayor parte de la población. Las condiciones sociales, espaciales, emocionales, culturales (entre otras) en las que se desarrolla una persona no suelen ser las más idóneas, debido a la falta de una cultura para propiciar el bienestar común (incluyendo salud física, relaciones con los otros y el medio ambiente que nos rodea).

Lo anterior, pasa a formar parte de un segundo plano cuando lo que impera es el sentido de sobrevivir en un medio social que se vuelve cada vez más hostil e indiferente por la necesidad de cumplir con expectativas creadas acorde a un mercado que dicta las pautas sobre lo que uno debería ser, tener, pensar, sentir, comportarse, y así termina permeando todos los aspectos de la vida.

Existen varias causas relacionadas a la detonación de la HA, las que respectan al área clínica son emitidas desde un punto de vista corporal por lo que sólo les son atribuidas al individuo, aspectos como la decisión de ingesta alimentaria, si come mucha comida chatarra, refrescos, *fast-food* industrializada, entre otros.

La visión con un enfoque únicamente clínico ayuda a diagnosticar el padecimiento del cuerpo del individuo, sus nuevas necesidades, cuidados y las razones individuales por las

cuales detonó la hipertensión, sin embargo, a pesar de las recomendaciones médicas, en muchas ocasiones el individuo regresa al mismo medio social y ambiental dentro del cual enfermó, por lo que para establecer los aspectos por regular (debido a que es un padecimiento estrechamente ligado con hábitos) necesita de un análisis más allá del ambiente personal, es necesario considerar el entorno familiar, social, el medio ambiente en el que vive, hasta que el individuo reflexione acerca de su condición y se genere un cambio.

El análisis de la persona tiene que involucrar las necesidades desde básicas hasta las creadas, preocupaciones con las que convive diariamente, aquellas que llevaron a esa persona a padecer de HA, esas son algunas áreas de la vida personal que se ven influenciadas por el ámbito de lo social, estímulos diarios con los que convivimos todos y cada uno de nosotros; sin embargo, acorde a nuestra experiencia y calidad de vida es el significado del cual lo dotamos.

Además del aspecto físico, medioambiental y social, considerados dentro de las características básicas para que se detone la HA, también es necesario incluir dentro de esas causalidades el análisis del vínculo entre el exterior y el interior en la persona, ya que la hace susceptible a este tipo de variaciones, las cuales repercuten de manera positiva o negativa en su salud. Una de estas vías son las emociones debido a que en la mayor parte de las ocasiones surgen a partir de una situación que las detona, lo cual provoca reacciones tanto orgánicas como sensoriales y de comportamiento.

La capacidad de ser empático con otro, con una situación, con un animal, las sensaciones, las emociones, esa capacidad de percibir el estado emotivo, intenciones y posibles acciones que tiene el individuo son sensores con los que contamos para saber cómo reaccionar según la situación combinada con nuestra intención de trasfondo.

El estado emocional activa o desactiva los circuitos del SNS [Sistema Nervioso Simpático¹⁶] y los del eje HPA [eje hipotalámico-pituitaria-adrenal] generando estrés, en el peor de los casos, y felicidad, en el mejor de ellos. Y dado el poder que tienen los demás sobre nuestras emociones (a través del contagio emocional, por ejemplo), el vínculo causal va más allá de nuestro cuerpo y llega a extenderse al mundo de nuestras relaciones (Goleman, 2013: p. 227).

Así como los estados emocionales influyen directamente sobre el cuerpo, generan a su vez un estado de ánimo que perdura desde un instante hasta todo el día, si esa emoción generada es negativa puede producir todo un día con exceso de estrés, al ser una de las respuestas inmediatas (y más comunes) del organismo (lo cual incrementa el ritmo cardiaco para mantener nuestros sentidos al máximo en caso de necesitarlo) que nos permite

¹⁶ Se desarrolla en el anexo1 Explicaciones "Funcionamiento del sistema nervioso simpático (SNS)."

reaccionar de forma rápida a las adversidades que estamos expuestos en nuestro medio tanto social como ambiental. Eso nos permite tomar decisiones bajo presión.

Por lo que el sentido empleado de la palabra estrés para efectos de esta tesis será prioritariamente estímulo, ya que propicia una reacción instantánea e influye directamente sobre las acciones de las personas, aunque la mayor parte de ocasiones sólo se aprecia inconscientemente; “éste modelo¹⁷ hace referencia a los estresores, identificando sus fuentes en la realidad externa y considerándolos como una fuerza que ejerce una gran presión sobre el sujeto y produce tensión.” (Sánchez, *et al*, 2007, p. 19). Ubicándonos como actores de un escenario en el que nos desenvolvemos diariamente, lleno de acciones que causan diversas emociones y reacciones.

El estrés, es una de las reacciones inconscientes más comunes que pasaron de ser una respuesta aislada a algún hecho en el entorno social en el que estamos inmersos para catalogarse dentro del imaginario colectivo como una percepción “común” del entorno social.

Estas percepciones de diversas acciones representan una imagen y sensaciones, las cuales a su vez provocan una reacción de animadversión relacionadas con situaciones como: la violencia en las calles, la presión por una mayor producción en el trabajo, el desempleo, el alza en la canasta básica, malos servicios brindados por el Estado (por ejemplo el servicio de abastecimiento de agua potable, alcantarillado, alumbrado público, etc.), el tráfico, el ruido, la contaminación (visual tanto en calles como en televisión, ambiental, urbana, industrial), más el tratar de cubrir las nuevas necesidades con el auge de la creación de un mercado vendedor de emociones, de un “estándar ideal de vida moderna” se han convertido, con el paso del tiempo, en algo aceptado socialmente a pesar de que tenga referentes negativos y que poco a poco vaya mellando la salud (en todos sus ámbitos) en la persona y su entorno, desde el familiar hasta el social.

Con lo anterior, se observa que el estrés se acumula en la persona y en su entorno familiar y social en lugar de ser canalizado de manera positiva hacia actividades que permitan su salida en objetos, espacios o terapias que no influyan directa y negativamente en la persona que se encuentra cerca, vinculada emocionalmente, sin necesidad de ser familia, amigos o alguien conocido.

A pesar de que el estrés no es una emoción sino una reacción constante¹⁸ a un entorno hostil en algún nivel, se ha convertido en un estado de ánimo, en algo que “caracteriza” a las

¹⁷ Hace referencia al concepto de estrés.

¹⁸ En la cita de Sánchez, *et al*, 2007, p. 19, de párrafos anteriores, se mencionan los estresores como fuentes de estímulos externos que son causantes de una sensación constante de estrés, por ejemplo el ruido del tráfico, periódicos con portadas que presentan, muerte, violencia y cosificación de la mujer.

personas que habitan en las grandes urbes. Se le considera una “cualidad¹⁹” que impacta de manera perjudicial no sólo la elevación de la presión sanguínea (en la mayor parte de los casos) sino también una reacción física y mental que a su vez repercuten en el modo de relacionarse con los demás, lo cual deriva en un impacto en los otros y, por lo tanto, se inicia una reacción en cadena positiva o negativa.

Esta problemática se complica cuando el nivel de estrés crece cada vez más entre la gente, al punto en que afecta a niveles tales que repercute más allá de la población en edades laborales, a gente con mayor edad por ejemplo las personas jubiladas y adolescentes. Esto es propiciado en gran medida por las condiciones²⁰ y necesidades sociales creadas y marcadas por el mercado capitalista²¹ e incubadas en el imaginario colectivo; a su vez son fomentadas en la educación impartida por el Estado y la familia.

Aparte del estrés como causa de la hipertensión, clínicamente se mencionan la mala alimentación y la falta de ejercicio como dos aspectos donde solamente el individuo puede velar por ellos; sin embargo, se ignora que estas características forman parte de hábitos, costumbres inculcadas a los niños desde la familia, la escuela, los médicos, la televisión, la Internet, así como el entorno en el que se desarrollan, convirtiéndose a la larga (en la mayoría de las ocasiones) en la cultura personal concerniente a la salud, ya sea en beneficio o perjuicio individual y a su vez influyente en otros.

Como resultado de una mala alimentación, combinada con la falta de ejercicio adecuado a las necesidades fisiológicas y tendencias genéticas en los mexicanos²², se obtiene obesidad y con ello una de las principales causas de HA mencionadas con anterioridad, la cual también es un factor que predispone a enfermedades cardiovasculares y, según las disposiciones oficiales, siempre está relacionada con “hábitos individuales” de los cuales solamente su cambio se atribuye al individuo como una determinación de voluntad única y exclusiva.

¹⁹ Sin importar el cargo solicitado para un trabajo, el estrés se considera como una cualidad, en otras fuentes de empleo como una aptitud. En entrevistas de trabajo, la tolerancia al estrés y a la frustración se convierten en piezas clave para producir más a costa de la salud e integridad de una persona. Un ejemplo es la bolsa de trabajo de la página web de la SSA del Distrito Federal, quien cataloga la tolerancia al estrés como una cualidad.

²⁰ Condiciones adversas para una buena calidad de vida como un salario insuficiente para solventar gastos básicos como lo son vivienda, educación, transporte, medicinas, consultas médicas; preparación académica, servicio de salud deficiente, el aumento constante en los precios de las cosas de primera necesidad, entre otras.

²¹ Las necesidades sociales creadas y marcadas por el mercado capitalista forman parte de la venta de productos no básicos, que van dando las tendencias en el vestir, los “objetos” que están de moda: la ropa, el celular, inclusive el tipo de deporte, alimentación, etc.

²² Reportaje cubierto por Emir Olivares Alonso para La Jornada en internet bajo el título: Los mexicanos tienen predisposición genética a la obesidad, según estudio UNAM. (2012: <http://www.jornada.unam.mx/>)

Lo que conlleva a una de las preguntas: ¿qué tanto afecta el medio social y la accesibilidad a una vida más saludable, por aspectos que según las especificaciones médicas son netamente individuales? Aspectos que se reflejan en los hábitos, vida cotidiana de las personas que habitamos y transitamos por la ciudad, y que a pesar de que somos personas con cualidades únicas compartimos el medio ambiente, social, pensamientos, territorio, entre otros, debido a que nos encontramos vinculados de una forma estrecha.

Son el medio social y ambiental una determinante que influyen en el crecimiento de la persona y en su desarrollo; está comprobado a lo largo de la historia que los parámetros que caracterizan al individuo (el vestir, la literatura, los gustos en música, comida y más) cambian mucho generacionalmente.

La forma de relacionarse hasta hace unos 10, 15 y 20 años antes, donde podíamos salir a jugar a las calles, interactuar con otros niños (hablamos de niños porque es donde se gestan la mayor parte de los hábitos mediante la familia) nos permitía desarrollar habilidades sociales, emocionales, culturales, que en los últimos años se han modificado obteniendo repercusión inclusive en la salud debido al sedentarismo que se favorece por el cambio en las actividades de la vida cotidiana de las nuevas generaciones y, a su vez, se observa un cambio²³ en la socialización, la forma de aprendizaje, entre otros aspectos.

En los últimos diez años la población principalmente en las urbes se volvió más sedentaria, un buen ejemplo es la inversión monetaria y corporal en actividades recreativas con el tiempo libre. Recientemente, los niños salen difícilmente a jugar a la calle debido a la existencia de muchos coches, inseguridad, violencia, etcétera; es por eso que la inversión monetaria y de tiempo libre se ocupa en tecnología, la cual mediante consolas permite a las familias, con los medios económicos suficientes, jugar virtualmente con todo el cuerpo mediante accesorios especiales para esas consolas y conectarse con gente del otro lado del mundo sin salir de una habitación.

Asumiendo que el llevar dinero a casa es la máxima prioridad de los padres y de quienes trabajan, en la mayoría de los casos es posible observar que una alimentación balanceada acorde a nuestro desgaste energético, etapa de vida, y el ejercicio es por lo último que se interesan, debido a que necesitan pagar cuentas por ejemplo la luz, la renta, los materiales de la escuela, lo cual propicia que exista un desajuste entre su ingesta y quema de calorías (OMS, “¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?, www.who.int/, 2012), tanto por parte de los padres como de los hijos, lo cual favorece que el cuerpo se torne en una granja fértil

²³ Debido a que las nuevas formas de interacción y comunicación están basadas en medios electrónicos y a su vez resuelven de manera rápida la comunicación, sin necesidad de tener contacto físico con la persona interesada, aunque en muchas ocasiones se tornen una causal de discusiones, ya que se convierte en un transmisor de mensajes con cargas emocionales en donde el receptor tiene una libertad total de interpretar y reaccionar a partir del mensaje.

para el cultivo de varias enfermedades, predisponiéndolo a que incluso, las propias variaciones que actúan en defensa del mismo lo terminen perjudicando.

La importancia de hablar sobre la obesidad²⁴ y sobrepeso es que México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad (OCDE, *índice de obesidad en México*. www.oecd.org/) según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) además de que estos factores que la propician casi siempre son atribuidos al individuo y a la manera en la que conduce su vida, sus hábitos. Su relación con la HA es que entre más sobrepeso se tenga más se dificultan las funciones fisiológicas para que el cuerpo se mantenga en una simbiosis armoniosa; además, comparten tanto emociones como hábitos que son favorecidos, detonados en gran parte por el medio ambiente y social en el cual se encuentran inmersos.

En los programas federales establecieron parámetros enfocados a la atención individual desde el compromiso personal del individuo, enfocados hacia la prevención, detección y tratamiento de este padecimiento, se recomienda tomar las siguientes medidas para prevenir la HA mediante: la reducción de sodio en la ingesta diaria de 2.5 – 3 g/día, la ingesta de 5 – 7 frutas y verduras por día (Guía de Práctica Clínica, 2008: p.8-9), entre otras, mientras tanto existen productos de libre venta y acceso que no cumplen con los estándares básicos para una sana alimentación que son de consumo muy frecuente dentro de la ingesta diaria.

Sin embargo, en la vida cotidiana encontramos datos que contrastan con los parámetros de los programas de prevención pues según el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) existen 52.2 millones de mexicanos con sobrepeso por un nulo consumo de verduras (Instituto Nacional de Salud Pública. *52.2 millones de mexicanos con sobrepeso por nulo consumo de verduras*. Fecha de publicación: 5 de marzo del 2012, Disponible en: <http://www.insp.mx/> y es atribuido a que siempre se come fuera de casa, una vida sedentaria, el fácil acceso a la comida rápida, una falta total de interés por las propiedades nutritivas de los alimentos, y el dejarse llevar por el sabor y no por los nutrientes que contiene la comida.

Aunque la comida rápida se caracteriza por tener un buen sabor²⁵ al instante de la ingesta, éste cambia conforme se va enfriando, también se caracteriza porque en su mayoría no contiene los nutrientes necesarios para reabastecer los requerimientos básicos y que

²⁴ Primer variable que vincula hábitos individuales de las causas de la HA (y se encuentra en la guía de diagnóstico de la HA) con un problema de salud pública a nivel nacional como lo es la obesidad.

²⁵ “Un mexicano promedio consume con mayor frecuencia refrescos que ensaladas, invierte una hora y media en preparar las comidas de su día, se preocupa por el contenido nutricional de sus alimentos, pero considera que comer de forma sana es caro y practicar actividad física durante 30 minutos diarios, difícil. [...] los factores que más influyen al momento de escoger sus alimentos son: el sabor, aroma y aspecto.” (CNN México, 2011: <http://mexico.cnn.com/salud/>)

funcione el cuerpo; además, no influye únicamente el antojo por alguna comida que a la primera vista se ve apetitosa, “antojable”, e incluso no sólo se llega a salivar con tan solo ver una imagen de ella, sino también la presentación, los colores que la envuelven, la frase que la acompaña y, sin olvidar, su precio.

En México, depende del proveedor de alimentos el incluir en su etiqueta una leyenda relacionada con el manejo de transgénicos en el producto, o el tipo de aceite y proceso de extracción con el que se realizó, entre otros detalles relacionados con los componentes nutritivos y de manufacturación del alimento, por lo que al ganar terreno este tipo de productos, entre la alimentación de la población en general, contribuye una de las causas principales del incremento de la obesidad y, con ella de la mano, la HA.

En nuestro escenario urbano podemos encontrar cada vez más expendios de comida rápida que están aglomerados unos frente a otros en zonas estratégicas de la ciudad donde se asegura su consumo y tras de éstos ganancias que aumentan dramáticamente tanto la acumulación de capital en manos extranjeras, como el prestigio de estas cadenas internacionales de comida rápida; las zonas estratégicas en las que generalmente se encuentran son cerca de cadenas de supermercados, dentro de plazas o donde hay cerca una población considerable como el Centro Histórico (Zócalo de la Ciudad de México), a costa de una “ganancia” individual excesiva en grasas no asimilables, sodio, nulo en nutrientes disfrazados de una satisfacción de apetito y sabores momentáneos.

El que la HA sea un padecimiento que abarque diversas esferas en las que comparte y se mueve la persona nos muestra que se compone no únicamente de las características corporales sino que tiene tras de sí una construcción a partir tanto de la misma sociedad, el medio ambiente, el mercado, como por parte de los hábitos generados desde la familia, la enseñanza escolar y todo lo que se interioriza al crecer, ayuda a formar a la persona, los filtros acerca de gustos, creencias, percepción del entorno, reacciones ante diversas situaciones; por lo cual la HA también se puede observar desde una perspectiva social.

1. 1. 1 La Hipertensión arterial como un problema social en México

La salud entendida como “la capacidad que tiene el individuo para desarrollar todas sus potencialidades físicas, intelectuales, artísticas y espirituales, de conformidad con su ambiente social y físico, a fin de realizarse plenamente como ser social y humano” (Rojas, 2010, p.159) contribuye en tener presente lo social en la comprensión del proceso salud-enfermedad y en la prevención de enfermedades en un contexto social específico; un aspecto básico dentro de las primeras áreas a las que se tiene que poner especial énfasis para fomentar, prevenir, cuidar y tratar, sin importar el poder de adquisición, sexo, religión o nivel de escolaridad de la población, entre otros factores que puedan ser limitantes para tener acceso pleno a algo tan vital como es la salud y una buena calidad de vida.

La salud abarca más allá del conocimiento del cuerpo humano, también vislumbra ámbitos desde el estado de ánimo hasta los aspectos de la vida cotidiana para los que no existe un medicamento que pueda suprimirlos (por ejemplo los agentes estresores que forman parte de nuestra vida cotidiana como la violencia, el ruido y el tráfico) van mellando nuestras capacidades físicas y sensoriales que le permiten a la persona desarrollarse y desenvolverse ante el otro, dentro de una sociedad que exige ciertas demandas que tiene a estandarizar para poder ser un miembro activo, reconocido y funcional con un papel establecido dentro de ella.

Existen enfermedades que “se ponen de moda,” encuentran su campo de cultivo ya que existen las condiciones necesarias para proliferar y expandirse, algunas de ellas pueden controlarse con acciones simples en la vida cotidiana, otras son más complejas, por lo que en esos casos, es necesario no solamente la vacuna y recomendaciones básicas sino también realizarse chequeos médicos, permanecer al pendiente pues puede ser hereditaria o existir predisposición genética.

Dentro de las enfermedades no-transmisibles podemos encontrar una gran variedad de ellas que se detonen y caractericen por causas diversas, incluso según el tipo de trabajo en el que se labora existe una tendencia marcada, por ejemplo, las personas que llevan muchos o varios años trabajando en *call centers* que se enferman del oído, donde puede ir de un leve dolor hasta la pérdida total de éste debido a una exposición prolongada. Las personas que trabajan en los vertederos de basura se encuentran expuestos con papel de baño, comida caduca, hasta desechos biológicos mal tratados, lo cual puede que contraigan múltiples enfermedades, que en muchas ocasiones no les es posible tratar, en la mayoría de los casos por falta de recursos económicos, desconocimiento de la enfermedad, etc.

La HA es conocida por ser un mal, “silencioso”, crónico-degenerativo que aqueja a las grandes ciudades; ha acompañado al ser humano casi desde su existencia; sin embargo, cuando se disparó, se comenzó a estudiar (debido a que incrementó el número de personas

con síntomas similares) y hasta la fecha no existe cura alguna para la HA, convirtiéndola en una acompañante sigilosa de la humanidad. La unión de sus características (aquellas que tienen que ver con elecciones personales, influencias culturales, medio ambientales) y componentes (predisposición genética) no sólo provocan la HA sino también todo un panorama referente a ideas, costumbres, prácticas sociales, entre otras cosas.

Fue poco después de la revolución industrial cuando es detectada la HA, momento en el cual es reemplazada la imagen del trabajo manual por el trabajo mecanizado, ahorrando tiempo, costos, agilizando la producción a costa de la salud integral de los trabajadores debido a las realidades laborales y excesivas jornadas que aunado a una mala alimentación y pésimas condiciones de vida, la HA encuentra el principio de su proliferación.

Aunque han pasado poco más de 200 años, en los cuales la tecnología ha evolucionado a pasos agigantados, la mano de obra tanto física como intelectual se ha ido especializando, al mismo tiempo el sentido de hacer más en menor tiempo, aunque no sólo implica la ayuda de la tecnología, sino también la explotación del humano por el humano (ya sea desde una fábrica, o una oficina), el área del cuidado médico especializado en la prevención de enfermedades crónico-degenerativo como la HA no ha avanzado de la mano con el desarrollo económico.

La HA es un padecimiento crónico que afecta a una gran parte de la población; al ser uno de los mayores padecimientos a nivel mundial se destinan gran parte de recursos tanto humanos como económicos, que bien podrían ser utilizados para otras causas en lugar de ser destinados al tratamiento para sobrellevar la HA, pues es un padecimiento prevenible; sin embargo, abarca un rango de edad poblacional cada vez menor en edad, inclusive niños, los cuales estadísticamente no entran en rango de edad para padecerla ya que, basado en tendencias estadísticas lo “normal” después de los 25 y 50 años.

En el caso específico de México la aparición abrupta de la HA (primer gráfica año 1988), dentro de las 20 principales causas de enfermedad por grupo de edad, coincide con una etapa histórica en la cual el país se encontraba a más de 50 años del fin de la revolución mexicana, lo que implica no solamente un cambio económico que se vuelca no hacia el campo, sino a la explotación de materias primas, el auge del petróleo, y la industrialización como una opción de producción, tanto para el país, como para la manutención de un hogar, y que derivó en un cambio en las relaciones intrafamiliares, en el trato con el otro, en el diario andar de la vida cotidiana.

Las cifras de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012 (Instituto Nacional de Salud Pública, Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, <http://ensanut.insp.mx/>) establecen que en ese año eran 22.4 millones de mexicanos que

padecen HA, de los cuales solamente 5.7 millones se encuentran controlados, 11.2 millones se encuentran bajo tratamiento farmacológico y 11.2 millones con Dx²⁶ previo.

Por lo que podemos apreciar el porcentaje de individuos que tienen los cuidados requeridos para controlar su HA son pocos y realizaron cambios pertinentes en su vida personal, para estar controlados, y que un padecimiento crónico-degenerativo como este impacte lo menos posible en su vida cotidiana, ya que al mantenerlo bajo control permite que su calidad de vida incremente, pues no se ve tan limitado en sus actividades diarias.

Lo anterior, me remite reflexionar acerca de que más de la otra mitad de individuos que padecen HA son susceptibles con mayor facilidad a desarrollar alguna otra enfermedad relacionada a ésta, complicando el cuadro de enfermedades que padece, lo que orilla a que modifique (más por necesidad que por convicción) los hábitos personales inmediatos (por ejemplo los alimenticios, de ejercicio y de consumo). En la mayor parte de los casos afecta a las personas que se encuentran interrelacionadas directamente, por ejemplo, a su familia.

La necesidad urgente²⁷ de cambiar hábitos a nivel personal, comunitario y social nos remite a que en un principio esos hábitos adquiridos, en la mayor parte de los casos, no son tan “saludables” como se esperan, puesto que existe la necesidad de cambiarlos. Basados en que la construcción de un hábito se ve influenciada más allá de la familia. También entran en juego el entorno social y ambiental en el que la persona está inmersa, debido a que hábitos como el alimenticio se relacionan directamente con las opciones de oferta del mercado.

Si se delimita a la Ciudad de México, la disponibilidad de comida en la mayoría de las localidades, específicamente comida rápida, encontramos franquicias²⁸ que después de hacer un estudio de mercado ofrecen a su público algo que no los beneficia, sino que persiguen las bases de la mayoría de los negocios: salir beneficiados mediante una menor inversión y una ganancia mayor, a pesar de que el producto que ofrecen no sea el más adecuado para la salud física de los consumidores, debido a que el producto que están vendiendo afecta directamente al cuerpo y su rendimiento.

Dentro del marco legal, lo que no está prohibido, está permitido. Una de las más grandes influencias para hacer comprar a las personas se basa en la promoción de su producto. Básicamente el tipo de propaganda constante de consumo de frituras, dulces y comida rápida, en general chatarra e industrializada, que no se encuentra tan regulada en México como en otros países, y se ha convertido poco a poco en parte de la alimentación básica entre la población, lo cual deja de lado, con el tiempo, los platillos tradicionales y nutritivos, y en

²⁶ Significa: Diagnóstico.

²⁷ Necesidad urgente tanto para el gobierno como para la población en riesgo de padecerla, ya sea por tendencia genética o se desarrolle.

²⁸ Como por ejemplo: McDonalds, KFC, Burger King.

muchas de las ocasiones, de ser acusados de contribuir al deterioro de la salud por sus ingredientes, condimentos y su manera de preparación.

Otros de los hábitos que contribuyen tanto a la detonación como a un deterioro más rápido por la HA son fumar tabaco y beber alcohol. Estos hábitos adquiridos²⁹ (por ejemplo los mencionados con anterioridad) se encuentran en gran parte de la población, debido a que son drogas legales, permitidas, reconocidas, aceptadas y promovidas socialmente; éstos son de los hábitos más arraigados, lo que implica que su modificación sea mucho más difícil y tenga un mayor impacto tanto en el aspecto social como en el individual, en la manera de relacionarse con el otro, en la forma de cómo conducirse, etcétera. Haciendo alusión a Goffman, *el actor crea una nueva máscara* para que los demás tomen en cuenta este cambio ocasionando un trato diferente hacia la persona con HA, debido a que es necesario que deje ese tipo de drogas socialmente permitidas.

Estos hábitos nocivos contra el cuerpo encontraron una aceptación por la sociedad cada vez mayor en gente de menor edad, adolescentes y en casos muy particulares, en niños quienes por diversas situaciones perjudiciales (familiares, escolares o sociales) encuentran placer, refugio y un medio de socialización en adicciones tan dañinas que incrementen su predisposición a padecimientos como la HA.

Al hablar de hábitos personales, la mayoría de ocasiones, se refiere a la manera en la que hacemos las tareas diarias y la frecuencia con las que se hacen; por lo regular, se enfoca a la higiene, alimentación y salud física, en general. Sin embargo, se deja de lado el aspecto emocional ya que los estímulos apreciados de manera sensorial influyen directamente en la comprensión de nuestro entorno, sus circunstancias y toma de acciones de la persona, además de provocar cambios repentinos en la química del organismo y, por ende, en el cuerpo.

Éste tipo de hábitos enfocados hacia una respuesta negativa (ya sean mentales o físicos) perjudican la salud del individuo y con el tiempo se convierten en parte de esa máscara que utilizamos para enfrentar diariamente a los demás; se establecen como el medio de supervivencia inmediato, el cual, nos permite estar a “salvo” de las circunstancias que representan algún tipo de agresión en contra de uno.

²⁹ Los hábitos perjudiciales para la salud, adquiridos y favorecidos socialmente son la segunda variable que vincula socialmente el aprendizaje social y su aplicación en la vida cotidiana del individuo.

1. 2 Implicaciones sociales subyacentes en el desarrollo de la hipertensión arterial

Existen enfermedades, plagas, padecimientos que caracterizan las diferentes etapas de la historia con peculiaridades determinadas del modo de vida en el que se encuentra el ser humano, muchas veces de manera regional y/o dentro de un sitio determinado espacialmente; sin embargo, en una “aldea global”, en la cual las principales ciudades se encuentran interconectadas debido a tratados comerciales, la Internet, la apertura de fronteras y otros, encontramos particularidades que coinciden por ejemplo las formas de comer, vestir, los hábitos y el ritmo de vida, inclusive padecimientos que se tienen en común en ciudades separadas por miles de kilómetros.

Al partir de la presencia de un vínculo entre la persona y la sociedad, existe una tendencia marcada en la cual hay áreas geográficas en las que se concentra de una manera mayor la enfermedad; se puede observar que la HA es una de ellas, en el caso específico de México, las regiones con los índices más elevados de HA es la zona norte del país (datos emitidos por la Dirección General de Epidemiología³⁰) según a la Encuesta Nacional de Salud Pública y Nutrición 2012.

Lo que nos muestra un tipo de alimentación y sobretodo un modo de vida diferente al de otras regiones del país, sin olvidar, el elevado nivel de violencia, el cual ha incrementado exponencialmente; su permanencia a largo plazo lo ha convertido poco a poco en una presencia “cotidiana”, lo cual influye directamente sobre la salud de la persona y la comunidad.

Uno de los aspectos que se manejan en la Guía de Práctica Clínica en Hipertensión Arterial (Diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial, 2013, <http://revistamedica.imss.gob.mx/>) es la prevención desde el estilo de vida, específicamente: control de peso, actividad física diaria, consumo de sal, consumo de alcohol, tabaquismo y alimentación; aspectos que por separado son problemas de salud que van en aumento, por lo que al ser detonadores de la HA y al encontrar más adeptos entre la población la hace convertirse en población vulnerable, receptiva a desarrollar HA.

Para comprender la HA se tiene que analizar con una perspectiva multicausal de su composición, ya que el tratamiento de este padecimiento ha influido y continúa influyendo en gran medida en áreas de recursos como el humano (visto desde una perspectiva de mano de obra, indispensable para que funcione y de vida a cualquier establecimiento comercial, negocio, institución, Estado, nación.) y principalmente el económico. Al convertirse en una cuestión tratable-insostenible económicamente, a largo plazo se optó por impulsar programas relacionados con la prevención por parte de las instituciones gubernamentales (SSA, IMSS,

³⁰ Ver: *Mapa de Incidencia de Hipertensión Arterial* por Dirección General de Epidemiología.

escuelas de nivel básico entre otras) debido a su incremento tanto en la población como en el gasto del tratamiento que incluye medicamentos de por vida.

La influencia de la HA en el área económica podemos verla reflejada durante el 2010 ya que “en México se gasta casi 1.5 por ciento del Producto Interno Bruto (PIB) en medicamentos para el control de la presión arterial [...] el jefe de Servicio de Cardiología del Hospital de México, Luis Antonio Alcocer Díaz Barreiro, explicó que 30 por ciento del gasto total en salud se destina a la compra de estos medicamentos, y sólo cuatro por ciento de los mexicanos hipertensos reciben el beneficio.”(Hernández, 2010, <http://articulos.sld.cu/>)

El incremento del gasto destinado a la HA refleja que hay más casos que no son detectados a tiempo a pesar de que hay campañas que ayudan a prevenir patologías relacionadas a esa. Encontramos que dentro de las estadísticas se refleja la mayor parte de la población que padece HA y esta no se trata debido a que se percata de su presencia hasta que siente molestias, lo que provoca una visita al médico; obteniendo como resultado, en la mayoría de los casos, un cambio en sus hábitos, implicando un cambio en la persona, en su entorno de consumo, ambiental y social.

Debido a que la HA se encuentra presente de manera significativa en la población de la Ciudad de México, es necesario comprender cómo es que se construye un *hábitus*, el cual se proyecta a un nivel grupal, de comunidad, sociedad, el cual también se refleja en el individuo, Bourdieu lo explica de la siguiente manera:

El hábitus es a la vez un sistema de esquemas de producción de prácticas y un sistema de esquemas de percepción y de apreciación de prácticas. Y en los dos casos, sus operaciones expresan la posición social en la cual se ha construido. En consecuencia, el hábitus produce prácticas y representaciones que están disponibles para la clasificación, que están objetivamente diferenciadas [...]. Implica un sense of one's place pero también un sense of other's place. Con más exactitud: al elegir el espacio y los bienes y de los servicios disponibles proyectamos la posición que ocupamos en el espacio social [...] lo que hace que nada clasifique más a alguien que sus clasificaciones. (Guerra, 2013: p.8) El modificar un hábito en el aspecto personal que incide en el entorno familiar y comunitario, como lo es la alimentación, el consumo de sal, de alcohol y fumar tabaco, dentro de un núcleo social donde se encuentran muy arraigados, se convierte en una tarea titánica para la persona con HA debido a que su entorno ambiental y social lo empujan hacia la rutina que ha tenido toda su vida.

Ya que existe una incidencia directa en el hábitus de las personas que rodean a ese individuo, provoca todo un proceso de reestructuración, iniciando por la nueva concepción que se tiene acerca de la percepción de ese individuo que padece HA, ya que se modifica el

trato hacia él, la convivencia con las personas más cercanas y dado que la personas que padecen HA se encuentra en crecimiento constante dentro del imaginario colectivo, se genera una referencia a la cual se recurre de manera inmediata cuando se hace referencia en alguna plática en la que se trata este padecimiento.

El estrés y la ansiedad son dos factores importantes dentro de la detonación de la HA en las personas; puesto que el estrés es consecuencia a largo plazo debido a la acumulación de la ansiedad provocada en su mayoría de ocasiones por encontrarse frente a situaciones que salen del poder de control del individuo, inclusive “como mecanismo de defensa para calmar la ansiedad, se presentan malos hábitos alimenticios, ingesta inmoderada de alcohol o la dependencia de algunas sustancias”. (Sánchez, *et al*, 2007, p.31).

La ansiedad³¹ la podemos confundir en muchas ocasiones con el estrés, nervios, todo aquello que nos provoque una reacción que nos conduzca a una tensión emocional mediante el tratar de “controlar” una realidad que en muchas ocasiones supera las expectativas, y las habilidades con las que contamos no son suficientes para enfrentar las situaciones que se nos presentan.

El que exista un estándar de las expectativas planteadas por la sociedad y el mercado sobre las metas materiales idealizadas, se convierte en muchas ocasiones otra razón por la cual las personas se sientan frustradas, pues la mayoría, a pesar de pertenecer a la clase media, su valor de adquisición es muy bajo al igual que el salario.

Por ende, no cubre las expectativas creadas por las necesidades creadas por un mercado enfocado al consumo desmedido por parte de la sociedad, en el cual es necesario estar inserto para no quedar obsoletos y ser funcional para esta sociedad, aunque a la larga si es que la persona no se cuidó lo suficiente como para tener una vejez digna, las consecuencias se ven reflejadas de manera negativa en su salud.

El escenario que nos brinda la Ciudad de México se encuentra plagado de situaciones en las que dependiendo de las habilidades y hábitos que haya desarrollado la persona a lo largo de su vida puede enfrentar, sortear o sucumbir ante esta jungla cotidiana donde todos corren por sobrevivir; en muchas ocasiones, las personas no solamente se olvidan de que existe el otro, de que esa persona tiene casi sus mismas necesidades y que a pesar de que podrían vivir en una verdadera comunidad la mayoría opta por sobrevivir de manera individual.

Esta lucha constante de la persona contra el mundo, sus expectativas, sus necesidades reales y las creadas, contra aquello que alguna vez anheló y se ha ido desvanecido poco a

³¹ Significado en Anexo 2 Glosario.

poco con el pasar del tiempo representa gran parte de su realidad, aquella que vive día a día, convirtiéndose en experiencia adquirida, un recuerdo en su memoria hasta el fin de sus días.

1. 2. 1 Factores detonantes de la hipertensión arterial abordados desde la vida cotidiana en la Ciudad de México

La sociología sí puede abordar factores que son considerados detonantes para la HA, ya que varios de ellos no son necesariamente de origen genético y corporal sino también se compone de manera familiar y social, aspectos en los cuales encontramos la construcción de los hábitos; quienes dan pie a estas características peculiares y particulares que son alimentadas por el medio social, cultural, y ambiental en el que se inserta la persona.

La vida cotidiana funde muchos aspectos que no sólo enmarcan sino que permean los hábitos y actitudes de la persona, hasta asimilarlos y reproducirlos, inclusive de forma inconsciente, mediante una reacción automática en casos tan usuales como un *embotellamiento* vehicular, en el cual la mayoría de la gente se estresa, se enoja, siente desesperación y en algunos casos la persona llega a tal estado de alteración emocional que con la menor provocación inicia una riña.

Dado que principalmente los médicos basan sus análisis de la salud-enfermedad en el modo de vida y hábitos, es el análisis de estos aspectos desde la perspectiva sociológica para su estudio individual y colectivo, ya que es el punto de conexión entre la persona, comunidad y sociedad.

Al crecer y desarrollarnos, la familia dota de conocimientos a la persona durante su crecimiento, los cuales se convierten en las primeras herramientas de socialización, comportamiento, forma de pensar nuestras reacciones ante los eventos que ocurren alrededor del infante. Conforme la persona adquiere experiencia a través de los años se amplía su círculo social, gustos, conocimientos, comienza a delimitar su personalidad en la cual la familia, la escuela y los amigos no son los únicos que influyen en el desarrollo del pensamiento y personalidad, sino también la demarca el medio social y consumista en el que se encuentra inserta.

Si bien es cierto que la mayoría de características anteriores se adquieren dentro del núcleo familiar, este mismo se encuentra dentro de una comunidad, la cual se encuentra entre delimitaciones establecidas por la misma dinámica de la sociedad, el Estado y las necesidades emergentes de un sistema capitalista altamente consumista que demanda cada vez más recursos monetarios, humanos, ambientales y sociales, lo cual convierte poco a poco al ser humano en un autómatas.

La importancia del análisis de la vida cotidiana para la HA radica en que este padecimiento no se limita a un solo nivel socioeconómico ni a una sola etapa de la vida, sino que se concentra en los quinquenios de la población económicamente activa; se incrementa cuando se cumple alrededor de los 50 y 60 años (donde se enfrenta la edad de la jubilación, la falta de ingresos económicos a raíz de que no hay una entrada segura de dinero debido a la edad) y en los últimos años se ha observado que la HA se llega a dar en casos aislados en adolescentes e incluso niños por lo que una de las líneas sutiles que une a estas dos poblaciones tan alejadas en edad es el entorno que construimos y dotamos de significado día a día, enmarcado por un espacio social y urbano.

Este modo de vida lo delinear poco a poco las tendencias económicas, las nuevas necesidades creadas por un mercado enfocado a la venta y consumo (no sólo en tecnología sino también en una idea de mantenerse vigente) junto con las innovaciones tecnológicas que nos brindan nuevas comodidades, productos que venden emociones, recuerdos, sensaciones, la idea de posibilidad en un mundo caótico en el que el más “listo” es quien tiene más, donde el medio socioeconómico es el que marca las nuevas pautas del instante en que se vive.

Para poder comprender mejor cómo es que se vincula la vida cotidiana con la hipertensión arterial he aquí una definición sobre vida cotidiana que conjunta a varios teóricos.

Agnes Heller decía que era "el espejo de la historia", también la define "como el conjunto de actividades que caracterizan la reproducción de los hombres particulares, los cuales crean la posibilidad de la reproducción social...es la forma real en que se viven los valores, creencias, aspiraciones y necesidades". Así pues, la vida cotidiana son nuestras vivencias diarias, repletas de significados, intereses y estrategias diría Irving Goffman, estrategias entendidas como esa serie de comportamientos que nos permiten crear la red personal de caminos por los cuales diariamente transitamos y construimos nuestras relaciones sociales.[...] Henry Lefebvre, [...] nos habla de situaciones "la vida cotidiana es reconocer y entender comportamientos, costumbres, proyección de necesidades, captar cambios a partir del uso de los espacios y tiempos concretos" (Velarde, 2012, <http://sincronia.cucsh.udg.mx/velardew06.htm>).

Lo anterior señalado cubre aspectos que se encuentran presentes tanto en la vida del individuo como en la vida colectiva, que van desde comportamientos personales (eso incluye necesidades, intereses, comportamientos, entre otros) los cuales influyen nuestras relaciones sociales y en gran medida ayudan a generar la reproducción social hasta moldear el pensamiento de toda una nación.

Ya que el incremento entre la población de HA va de la mano junto con el cambio de hábitos y este a su vez va ligado a las exigencias del entorno social-económico-cultural-ambiental, es imprescindible que el estudio de este padecimiento que se encuentra tan relacionado con aspectos del escenario en que están inmersos los actores, sea observado desde aristas más allá de lo corpóreo e individual.

Las enfermedades y los padecimientos que aquejan a la humanidad están relacionadas directamente con su entorno social y ambiental; al observar de manera analítica, reflexiva e históricamente podemos encontrar que según el tipo de país, regiones, situación y actividad económica se pueden ubicar enfermedades características acordes a eventos y circunstancias que pueden abarcar a gran parte de la sociedad de una nación.

Así se localizan enfermedades “características” de ciertos oficios, trabajos, donde sí se utiliza más la fuerza corporal, por ejemplo lo son las maquilas, dentro de las minas, construcción, el campo. Por lo regular, se encuentran relacionadas con enfermedades que afectan los pulmones, las articulaciones, y en muchos casos la amputación de algún miembro del cuerpo; en el caso de los trabajos enfocados a una oficina se encuentran padecimientos de los ojos, el mal del túnel carpiano, obesidad, en los *call center* enfermedades de los oídos e incluso la pérdida del mismo.

Existen algunos padecimientos que son característicos de algunos trabajos, como lo es la HA, un padecimiento que afecta a las personas sin importar raza, sexo, complejión, ingresos socioeconómicos, o especialización de trabajo, inclusive el rango de edad de quienes se ven afectados cada vez más abarca edades menores, inclusive a niños.

Entre las causas vinculadas con la vida cotidiana y la HA encontramos el estrés, falta de ejercicio, una alimentación no adecuada, obesidad, tabaquismo, alcoholismo, entre otros, de los cuales podemos observar que algunos son tolerados e incitados socialmente como el tabaquismo y alcoholismo, ya que forman parte del aprendizaje en el entorno social e incluso comienza desde el núcleo familiar.

Para que prolifere un padecimiento como la HA (crónico-degenerativo no transmisible) se compone de varios factores, por lo que es necesario tomar en cuenta el escenario en el que se desenvuelve la persona diariamente, ya que se comparte con las personas inmediatas con un trato frecuente para así dar paso a una comunidad y a una sociedad.

Además del medio social, estamos inmersos en un medio ambiente urbano caracterizado por exceso de contaminación; en el caso de la Ciudad de México no sólo existe polución por los altos puntos IMECAS, en el aire también encontramos, entre otras variantes como el ruido; los ejemplos pueden ir desde el camión o auto que lleva su música a todo volumen, o los *clacksons* de los carros en un embotellamiento.

Si a eso le sumamos una falta de cultura en la mayoría de la población sobre cuidados ambientales³², venta de áreas verdes para construcción de viviendas, el saqueo excesivo de pozos de agua debido al desabasto de la misma, entre otras cosas, tenemos un panorama que comienza a ser caótico, en donde el más apto sobrevive por sus propios medios.

También se encuentra una creciente ola de desempleo para todas las personas en edad laboral, esto orilla a que las personas busquen sobrevivir por cualquier medio, esté dentro o fuera de la ley.

Además, nos encontramos con un mal que aqueja a todo el país, en algunos estados más que en otros: la violencia. Existen muchos tipos de violencia que podemos ejercer en algún momento dado, aunque la mayoría de ocasiones de manera individual y social somos víctimas de ella de forma directa o indirecta, debido a que habitamos en un territorio común y la existencia de la empatía humana nos genera un vínculo consciente o inconsciente con nuestro entorno que inevitablemente repercute de manera positiva o negativa en la persona.

Puesto que la violencia no es únicamente la ejercida por un golpe, un asalto, un grito, también se manifiesta de forma masiva, por ejemplo las noticias en la televisión sobre las pilas de cadáveres encontrados³³, el narcotráfico, el descaro del político que hurta dinero para su enriquecimiento; lo es también un hijo ignorado, una portada de periódico con el muerto golpeado, mutilado y ensangrentado del día de ayer, la mujer exhibida como cosa, el individuo violentado por su patrón que no necesariamente usa la fuerza física y ser de su misma nacionalidad; por mencionar algunos ejemplos.

Además es posible observar que ese tipo de violencia mediática, física, emocional se encuentra tanto en la calle y medios de comunicación masiva, como en las aulas escolares, el hogar, en los templos religiosos, en espacios utilizados para la vida en comunidad; es aprendida, asimilada de forma mental hasta que para muchos se convierte en algo “normal” “cotidiano” en una característica del espacio en el que habitan y en una manera de relacionarse con las demás personas.

³² Cuidados tan simples como el tirar la basura en su lugar para que en épocas de lluvias se obstruyan menos las coladeras, colaborar en el reciclaje de los productos desechables, el cuidado de las áreas verdes, del agua potable, de generar cada vez menos basura puesto que ya no cabe en los vertederos destinados al D.F. y ya se está llevando a otros estados de la República.

³³ La violencia no es ejercida únicamente con la fuerza física sino también con la intención de violentar mediante actos, imágenes, sensaciones que perturban de forma negativa e que ingresan a la mente, al cuerpo por cualquiera de los sentidos que estamos dotados para percibir nuestro entorno y reaccionar ante él de la forma que nos permita sobrevivir ante agresiones incluidas las visuales sensacionalistas que en su afán de obtener un mayor margen de ganancia se valen de imágenes sangrientas, el morbo hacia temas que aún en la actualidad son concebidos como tabú, en su mayoría aspectos relacionados con la sexualidad, sangre y la muerte de forma trágica.

Ese tipo de factores³⁴ que influyen en la vida cotidiana se podrían abordar cada uno como fenómenos sociales; sin embargo, en este caso en particular se conjuntan para vislumbrar un panorama de cómo es la ciudad sobre la cual se desarrolla esta tesis, ya que en conjunto, pueden ser las áreas de donde sobresalen factores estresantes para el individuo en la mayoría de los casos, los cuales si no son encausados de forma correcta se pueden volver posibles detonantes de la HA.

1. 2. 2 La dinámica de la vida cotidiana en la Ciudad de México como un factor importante en la detonación de la hipertensión arterial

Ante el sentido de percepción de un individuo, la “vida cotidiana” suele caer en la rutina; esta vista en retrospectiva, siempre se ha encontrado en constantes cambios dependiendo de las circunstancias de la época en la que uno sitúe la investigación; incluso en el periodo de los últimos 20 años con la revolución tecnológica experimentamos uno de los más grandes inventos que vino a “simplificar” la rutina del hombre: la computadora personal, influyendo casi en todos los aspectos la vida diaria.

El hecho en la historia del ser humano que le permite considerar la posibilidad de tener un tiempo de esparcimiento para su beneficio personal fuera del trabajo es la revolución industrial (mencionada con anterioridad) bajo la cual podemos distinguir entre un antes y un después.

En teoría, parte de esta revolución industrial traería junto con ella una nueva forma de vida que satisficiera las necesidades básicas de un mayor número de población, inclusive aquella que se encontraba en pobreza. Lo haría de una manera masiva, sencilla y económica lo cual permitiría ahorrar tiempo y costos, dotando a la gente de un poder adquisitivo mayor, provocando una ilusión de “igualdad” entre obreros y patronos.

Lo que no se tomó en cuenta, por un lado en el aspecto social, fue el tipo de personas a las que contrataban, si eran hombres, mujeres, niños o ancianos, solamente tenían que ser productivos y hacer bien el trabajo que le tocaba aunque estuviesen de por medio su salud física y emocional, ya que tanto las horas, las condiciones en las que se trabaja y el salario que obtenían no era el correspondiente a su desempeño, y si se enfermaban podían ser reemplazados fácilmente, entre otras cosas. Por otro lado, también se encuentra el olvido total de esta simbiosis existente entre el ser humano y la naturaleza que lo rodea, puesto que

³⁴ Tanto endógenos (de manera personal, emocionales, de salud visto desde una perspectiva integral) como exógenos (provenientes de la inmersión y el contacto con el entorno ambiental-social-mediático)

comienza la sobreexplotación de los recursos naturales para abastecer un mercado en crecimiento ávido de la creación de nuevas necesidades.

Al comenzar esta búsqueda vertiginosa de la reducción del tiempo en los quehaceres humanos, se redistribuye el uso del tiempo de trabajos que antes eran más de un 80 por ciento manuales; queda reducido en algunas áreas como la automotriz a simplemente una supervisión humana, con especificidades muy características para las cuales se busca a alguien calificado, en muchos casos con alto grado de instrucción para que el sueldo recibido quede a disposición de la nueva modalidad de horas de trabajo y a los dueños de la empresa para la que se labore.

El nivel de exigencia de las nuevas necesidades, las creadas por el mercado, para estar “acorde” a las nuevas tecnologías salientes, paralelamente a las innovaciones más recientes exigen de una persona que se adapte junto con estas nuevas innovaciones, convirtiéndose en requisitos, conocimientos básicos para conseguir un trabajo mejor remunerado, que encaje en las nuevas exigencias del mercado dentro del cual nos desarrollamos, dejando fuera de esas posibilidades a toda la población que no tiene acceso a la actualización y familiarización con el ambiente tecnológico.

La dinámica de la vida cotidiana cambia conforme avanza la historia, según el tipo de necesidades y economía. Esta transformación se ve reflejada incluso en el uso del tiempo, la modificación en la manera de ejecución de los trabajos, de ser totalmente manuales a mecanizarse; reducir tiempos, ser todo más ágil, práctico y con menos presupuesto para tener una mayor ganancia a un costo mínimo aunque eso implique sacrificar la salud de los empleados.

La mayoría de la actividad económica de la Ciudad de México cambió en los últimos años, de basarse en la producción manufacturera a ser una economía de servicios, con capital tanto nacional como extranjero, al cual se le da prioridad por ser inversor, pero en la mayoría de los casos no se verifica que el trato hacia los trabajadores sea el apropiado, o que se incluya un buen seguro médico, temporada vacacional, préstamos acorde con la ley, buen ambiente laboral, espacio del medio físico apropiado al tipo y necesidades del trabajo y trabajador, por mencionar algunos de los aspectos por cubrir y que en la mayoría de las empresas no se cumple.

La HA también se encuentra relacionada con el trabajo, debido a que la mayoría de los empleos³⁵ que se ejercen en la Ciudad de México fomentan el sedentarismo, el estrés, mala alimentación, entre otros aspectos detonantes de la HA, y que se convierten en la parte

³⁵ Y que las actividades en las que se sustenta la economía de la ahora Ciudad de México está enfocada en actividades del sector terciario (Servicios financieros e inmobiliarios, Actividades del Gobierno, Servicios educativos y médicos, Transportes e Información en medios masivos y Comercio, restaurantes y hoteles, según el INEGI (2009: <http://cuentame.inegi.org.mx/>))

vital de la vida cotidiana de los trabajadores donde su jornada laboral es de 9 hrs o más, sin contar traslados. Lo que repercute en ellos y en sus familias, al igual que en su comportamiento con el otro trasciende en su medio ambiental y social.

Las enfermedades evolucionan³⁶ según las condiciones físicas, medioambientales, laborales y sociales en las que se encuentra inmersa la persona, un ejemplo: una persona que se encuentra trabajando varias horas al día en la computadora puede ser propenso a que se le atrofien partes del cuerpo, lo que a la larga repercute en su salud y, por lo tanto, en su desempeño, sin descartar el estrés que es provocado debido a las condiciones de trabajo que imperan dentro de nuestra sociedad, donde cada vez se extienden los horarios laborales pero no los salarios.

No solamente las condiciones laborales y el trato inapropiado en el trabajo generan daños a la salud expresados en estrés y padecimientos señalados con anterioridad, sino que también la movilidad en cuestión de transporte es un aspecto para ser tomado en cuenta. La experiencia de viajar en transporte ya sea público o particular, se convierte en una constante que no necesariamente es un estímulo positivo, sino que la mayor parte de las ocasiones es una experiencia negativa, ya que los vehículos se encuentran “estacionados” inclusive en las vías rápidas por los grandes embotellamientos, lo que genera caos vial, estrés, fatiga emocional, cansancio, entre otras sensaciones y consecuencias que a la larga afectan al cuerpo.

La mayoría de los transportes públicos son manejados por conductores que en su afán por disminuir el tiempo de traslado de un punto a otro ponen en riesgo a todos los que lo rodean, e incluso el transportarse de un punto a otro en la ciudad se le llega a considerar una acción tediosa, peligrosa, y una pérdida de tiempo. Por consiguiente de la acumulación de estas sensaciones negativas en un viaje en transporte forman parte de los factores estresantes que puede llegar a tener una persona en el transcurso del día y se prolongan por un tiempo indefinido, contribuyendo a la detonación del estrés crónico. (Sánchez *et al*, 2007, p. 28).

No solamente el estrés juega un factor clave que se desprende de este tipo de eventos que provocan animadversión en el aspecto personal³⁷, lo cual, favorece la tendencia hacia una reacción consciente o inconsciente de la persona que perjudica tanto al organismo como al estado emocional de un individuo. Además del estrés como reacción inmediata ante un suceso inesperado, también se encuentra la ansiedad, ya que ésta es una señal que precede al

³⁶ Junto con la humanidad, las enfermedades se encuentran enmarcadas por un contexto socio-histórico, principalmente aquellas que se convierten en epidemias como lo fueron la *peste negra* (Sánchez-David, 2008: <http://www.redalyc.org/>), el cólera (Tovar, Bustamante, 2000: <http://www.redalyc.org/>) y las epidemias que devastaron el México antiguo (Mandujano, 2003: <http://www.uam.mx/>).

³⁷ Por ejemplo en la priorización de elementos indispensables para vivir como lo es el trabajo por encima de la salud, descuidar el área emocional de una persona, entre otras cosas.

estrés en tiempos de asimilación ante la alerta de una amenaza y el estrés implica ya un proceso adaptativo hacia ciertas circunstancias.

Se ha encontrado también una influencia importante del estrés y de emociones como la ansiedad y la ira sobre trastornos cardiovasculares como la hipertensión y el infarto al miocardio [...] Las relaciones entre estrés e hipertensión son claras. Los sujetos hipertensos tienen niveles en ansiedad más altos que el resto de la población (Sánchez et al, 2007, p. 28).

Por lo que la persona experimenta varias sensaciones, estados de ánimo durante el día o un instante suelen variar según las circunstancias dentro de la cuales nos encontremos, pero unas son más recurrentes que otras, ya que no solamente es el lidiar con el entorno únicamente, sino también con el hecho de cumplir ciertas expectativas creadas socialmente, y por el mercado según el rol en el que nos encontremos representando en ese momento, por ejemplo, el ser un subordinado y tener que soportar el desplante de un superior, solamente porque éste crea que tiene el poder para hacerlo, y tener que afrontar el hecho de que si el subordinado llega a confrontar a su superior puede ser despedido.

Una característica de las personas que viven en la Ciudad de México es que por sus condiciones de vida y de trabajo siempre están muy activas y no se pueden calmar con facilidad; que no saben estar en un lugar tranquilo por mucho tiempo sin hacer algo que provoque esa adrenalina o sensación de tensión a la cual están acostumbradas, pues se ha convertido en una dosis diaria a la que su cuerpo, con el pasar de los años, se acostumbra al grado de convertirse en una necesidad, y si se lleva a un extremo produce un daño al organismo y favorece la detonación de algún padecimiento relacionado con su cuerpo.

Por el contrario, en una ciudad pequeña o en algún pueblo, el transcurrir de su vida cotidiana se torna totalmente diferente, inclusive hay muchos comentarios de personas que viven en la Ciudad de México: “el tiempo suele ir más lento en esos lugares” al igual que en muchas novelas que hacen alusión a la diferencia de vida entre una ciudad y pueblos, narraciones, por ejemplo, la descripción de “Comala” en *Pedro Páramo*.

El que uno de los padecimientos característicos de las grandes urbes sea la HA hace alusión a ese tipo de percepciones de la vida cotidiana que se construye entre todos y caracteriza el escenario en el que se desenvuelve tanto la persona como todos sus transeúntes. El ambiente socio-emocional, físico-estructural propio de la ciudad y corporal que permea sus experiencias de vida, y por lo tanto, contribuye a la delimitación de los factores detonantes de la HA en la dinámica de la vida cotidiana social y a la construcción de su hábitus.

1. 3 Repercusiones de la hipertensión arterial en la persona

En muchas ocasiones el hallazgo de una afección a la salud crónico-degenerativa como la HA se convierte en una atenuante de salud que deteriora su calidad de vida y su vida cotidiana; pues como su nombre lo indica con el paso del tiempo empeora en vez de recuperarse, otra de las características de la HA es el no ser transmisible, así que lo puede tener solamente un miembro de la familia a pesar de que los demás tengan predisposición puede que nunca se les detone.

Los dos aspectos generales que impactan de mayor modo a la vida cotidiana se dividen en el área personal y social. Debido a que como todo padecimiento se considera de manera individual causa una conmoción interna y surgen las preguntas acerca de ¿cómo es que pasó?, ¿qué fue lo que la detonó?, ¿cómo puedo seguir con mi vida normal?, ¿pero si yo si me cuido!, entre muchas otras; y el área que involucra a los demás, a los otros, aquellos que conviven con él diariamente como lo son los miembros de su familia, sus amigos, sus vecinos, ente otros.

Por lo regular, alguien que padece hipertensión arterial es más susceptible que desarrolle enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio, o por el contrario, que ya padezca otras enfermedades y después detone la HA sin que él ni su familia lo noten, ya que en muchos de los casos los síntomas pueden llegar a ser imperceptibles hasta que los resultados salgan en un examen médico, de ahí que uno de sus calificativos sea “enfermedad silenciosa.”

En los padecimientos crónico-degenerativos, el paciente necesita hacerse a la idea de vivir con ella, ser consciente de que su modo de vida ha cambiado y lo más recomendable es modificar los hábitos que favorecieron la detonación de la hipertensión arterial en su persona. Para mejorar su calidad de vida es necesario que deje de lado el cigarro y el alcohol, drogas legales y aceptadas socialmente, que para la mayoría de la gente las hayan acompañado cuando ha tenido algún problema o se siente ansioso, inclusive cuando se encuentra bien o simplemente tiene ganas de hacerlo.

En el área personal, el hecho de modificar una rutina que te ha acompañado toda la vida porque de repente existe algo malo en ti que podría terminar con tu vida o hacerla de una manera evidente molesta, tediosa y acercarte más a una probabilidad de muerte prematura, es algo que se toma muy en cuenta para que estos hábitos perjudiciales, dentro de su vida personal desaparezcan, no sin antes dejar secuelas tanto físicas como emocionales, afectando a las personas del alrededor que mantienen un vínculo cercano con el individuo.

Al igual que todos los padecimientos, la HA influye directamente tanto en el área corporal como en el aspecto familiar y también en el social de la persona, si en realidad se

acatan las recomendaciones hechas por el doctor al pie de la letra es necesario hacer muchos ajustes (desde la dieta, horarios para dormir, ejercicio físico, mayor control en las exaltaciones, entre otros) en los hábitos que se han formado a lo largo de toda una vida, modificaciones que la mayoría de las personas no están dispuestos a realizar.

Según estadísticas de la Secretaría de Salud, de los 22.4 millones de hipertensos solamente 5.7 millones se encuentran controlados, esto no quiere decir que los otros 16.7 millones de hipertensos no modifiquen su vida, sino que lo realizan de otra manera ya que los síntomas del mismo padecimiento los va guiando a modificar algunas de las actividades que se tenían antes, ya que quién la padece se puede notar más cansado de lo normal, se llega a marear con facilidad, dolores de cabeza. Al ser síntomas muy fáciles de confundir con cualquier otra situación se llega a tomar muy a la ligera y cuando se acude a un médico es necesario tomar acciones más estrictas para controlarla.

Las personas que han desarrollado este padecimiento necesitan que la ingesta de sal y carnes rojas estén estrictamente controladas, además de suprimir el tabaco y reducir al mínimo el consumo de alcohol (porque irónicamente en la Norma Oficial Mexicana no dice dejar de tomarlo, sino únicamente reducirlo), el control del peso, esas características se encuentran como base en la Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009 para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica.

Si se toma en cuenta que la ingesta de alcohol y tabaco en México va cada vez en aumento y que este tipo de adicciones son de las más difíciles de controlar, ya que son drogas permitidas y bien vistas socialmente, es casi imposible el hablar de una erradicación, debido a que no sólo están arraigadas en el imaginario colectivo, sino también hay detrás de ellas, el soporte y abastecimiento de una gran industria y millones de consumidores, por lo que también se convierten en factores que si bien no se controlan a tiempo influyen no solamente al avance de la HA, de igual manera al de otras enfermedades relacionadas entre sí.

Una vez que fue detectada la HA es necesario que la persona se encuentre bajo observación periódicamente para así poder cuantificar su avance o control y tomar medidas al respecto para mantener al individuo estable, y así pueda desempeñar la mayoría de sus actividades cotidianas de la mejor forma.

Además de todas las modificaciones en sus hábitos concernientes al área corporal existen otros cambios que se producen; los vinculados con la parte emocional y por lo tanto, la que se relaciona con las demás personas, modificando en muchas veces su conducta, la persona reconstruye en varias ocasiones la imagen que da hacia los demás cuando en realidad hace cosas diferentes, por ejemplo, la modificación en la ingesta en sal, y alimentos altos en colesterol. Además de eso puede hacer un cambio dentro de sus hábitos que beneficien a su

cuerpo de manera radical, puede que la familia se involucre y llegue al punto de mandarle comida cuando llega a salir de casa, y lo obliguen a hacer ejercicio.

Con Goffman podemos observarlo de esta manera:

La coherencia expresiva requerida para toda actuación señala una discrepancia fundamental en nuestros <<sí mismos>> demasiado humanos y nuestros <<sí mismos>> socializados. Como seres humanos somos, presumiblemente, criaturas de impulsos variables, con humores y energías que cambian de un momento a otro [...] como lo señaló Durkheim, no permitimos que nuestra actividad social más elevada << siga la huella de nuestros estados corporales, como lo hacen nuestras sensaciones y nuestra conciencia general corporal >> (Goffman, 1994, p. 67). (Las palabras en negritas las marca con énfasis el autor).³⁸

Cuando el individuo se encuentra sólo o aislado puede romper la dieta e ingerir más sal de la que el médico ordenó, si sale de viaje puede no seguir al pie de la letra su nueva rutina (para mejorar sus hábitos de raíz) o regresar a comer esa rica comida grasosa, aunque sea una vez más antes de regresar a la rutina impuesta que responde a las nuevas necesidades corporales más no tan satisfactorias con relación a los gustos generados a lo largo de toda la vida.

Por lo tanto, si la persona no se convence de manera real y acepta desde su inconsciente este nuevo cambio se va a encontrar en un conflicto cotidiano interno entre lo que quiere, necesita y el modo en el que dirige su diario andar en todos los aspectos provocando en vez de una mejora, un posible retraso en su camino al nuevo punto de estabilidad que necesita tanto su cuerpo como su mente.

³⁸ La frase de la cita “**Como seres humanos somos, presumiblemente, criaturas de impulsos variables, con humores y energías que cambian de un momento a otro**” se puede ejemplificar con una experiencia personal (de forma resumida): una noche lluviosa de regreso a casa en el primer vagón del metro (entre las estaciones mixuca y velódromo) quedamos detenidos y todo era común (la gente cansada, fastidiada, el vagón de mujeres lleno, todas en su mundo) hasta que una mujer comenzó a hiperventilarse, gritar y querer salirse por la ventana del vagón. Entre tres la jalaron para que no se saliera y la sentaron. La señora se puso mal y comenzó a gritar y quienes se encontraban cerca de la puerta del conductor pegaron y gritaron hasta que el conductor salió y la señora se levantó, salió corriendo, empujó al conductor y si no la hubiera alcanzado a sujetar el conductor ella hubiera caído a las vías. Todo sucedió en un momento en el que una sensación desató un estado mental, un estado de ánimo y una reacción que contagió a quienes se encontraban en su entorno inmediato.

1. 3. 1 Inserción de la hipertensión arterial en la vida cotidiana del individuo

Parte de la construcción de lo cotidiano inicia con las acciones diarias y rutinarias que a la larga establece el individuo. Asimila y reproduce en su mayoría acciones y actitudes de manera inconsciente, por lo cual, es posible identificar aspectos que responden a preguntas cómo lo son: ¿de qué manera come?, ¿cómo se lava los dientes?, ¿tiene horarios establecidos para realizar actividades en su tiempo libre?, ¿a qué hora sale a trabajar o a la escuela? entre muchos más aspectos que pueden identificar cómo lo que le sucede a ese individuo día a día.

En párrafos anteriores pudimos observar cómo es que a partir de un hábito pluralizado se modifica el hábitus y a raíz de ahí comienza no sólo a transformar su entorno sino también a crear una intención, la cual dota de significado a una idea dentro del imaginario colectivo, ya su vez se interioriza de tal forma que provoca una reacción inconsciente en el individuo y por ende en su rol.

El proceso que crea el yo y el súper yo también configura y perpetúa instituciones y relaciones sociales específicas. Conceptos psicoanalíticos tales como sublimación, identificación e introyección no sólo tienen un contenido psíquico sino también social: concluyen en un sistema de instituciones, leyes, agencias y costumbres que conforman al individuo como entidades objetivas. (Guinsberg, 2001, p. 78).

Si se parte de que la noción que generalmente se tiene acerca de las complicaciones de una enfermedad y cuando ésta se padece, por lo regular, es en un sentido más de tratamiento que preventivo, debido a que por lo menos en México, particularmente la Ciudad de México, la idea que se comparte por la mayoría de las personas que integran esta sociedad es una visión relacionada con la salud física la cual nos remite en primera instancia a la estabilidad y permanencia de una homeostasis corporal y mientras se tenga no hay por qué ir al médico, ni hacerse chequeos.

A pesar de los intentos gubernamentales e institucionales enfocados hacia la prevención de enfermedades crónico degenerativas en su aplicación y cobertura, es posible percatarse que en la mayor parte de la población mexicana existe una insipiente cultura de la prevención relacionada con la salud (física, emocional, medio ambiental) y los padecimientos más comunes como lo son la diabetes y la HA, padecimientos que cuestan millones de pesos al gobierno y a la población.

Hasta hace algunos años se percataron en el área de salud mexicana se estaba destinando una gran parte de los recursos económicos, México invierte alrededor de 13 mil 500 millones de dólares en la atención de enfermos de diabetes e hipertensión arterial. Esto representa 26 por ciento del gasto total en salud (Cruz, 2015, <http://www.jornada.unam.mx/>), en padecimientos que eran prevenibles, entre ellos, se encuentra la HA.

Partiendo de ese incremento de recursos nos encontramos con la creación casi instantánea de campañas preventivas e informáticas en todos los niveles educativos y estratos sociales, así que esa es una forma imperativa e invasiva en la que se dan a conocer las consecuencias de la HA y los grandes beneficios que existen al prevenirla, sin embargo, éste tipo de acciones precipitadas relacionadas con la prevención habrían tenido un mayor impacto si se hubiera actuado décadas atrás, desde la firma de la declaración de Alma-Ata (Convención Internacional de Atención Primaria en Salud en el año 1978, que pretendía alcanzar la salud universal para el año 2000) o por los focos amarillos que declara Guillermo Soberón en su compilación: *La protección de la salud en México*, en el siguiente párrafo encontraremos un extracto del libro.

Los efectos deletéreos del ambiente sobre la población se acentuaron por la adopción retardada de nuevas formas de comportamiento³⁹, eficaces para enfrentar estos riesgos. Así mismo tampoco se ha desarrollado la infraestructura para prevenirlos y controlarlos. Además de los problemas de contaminación destacan los accidentes laborales, los de tránsito, los que ocurren en el hogar, así como algunas enfermedades crónico-degenerativas. (Soberón, 1986-1988, pp.225-226).

Independientemente de que el individuo padezca o no HA se crea una preconcepción acerca de esa enfermedad no transmisible. Existen diversas maneras en las que el individuo pueda asimilar a lo largo de su vida cotidiana la noción general, tanto de lo que implica como de lo que significa, ya sea por amigos, la familia, alguna plática o por las brigadas de salud, los *spots* en la televisión o la radio acerca de las señales que en ocasiones se presentan y permiten que el individuo acuda a tiempo con su doctor de primer contacto para que sea diagnosticado o descartado.

Las circunstancias sociales, medioambientales, informativas y de salud contribuyen a crear una noción dentro del imaginario colectivo, el cual es construido por todos e influenciado por los aparatos ideológicos del Estado a cerca de la HA, que satanizan y generalizan las consecuencias de una ingesta excesiva de varias comidas tradicionales mexicanas, incluidos entre ellas el consumo de sal, y así se deja de lado la manera en que favorece a la complicación del padecimiento es el desmedido y constante consumo de un alimento o condimento en específico y la falta de conocimiento acerca de las propiedades alimenticias y el buen balance de la comida acorde a nuestras necesidades diarias.

Lo nuevo nos impresiona, nos resulta extraño y, en ocasiones, inaceptable; luego la repetición incesante nos crea un nuevo hábito, una 'familiarización', como la llaman

³⁹ Éstas *nuevas formas de comportamiento* hacen referencia a los hábitos preventivos, enfocados hacia la salud enfocada al cuerpo (como la alimentación balanceada, ejercicio), las emociones (saber reconocerlas, canalizarlas), el medio ambiente (reciclaje, evitar la contaminación en cualquier modo, el desperdicio) entre otras.

algunos psicólogos. Así nuestro código de normas sufre una alteración. El cambio de normas incluye la mudanza de comportamiento. Ésta primero se tolera y, luego, se acepta... (Guinsberg, 2001, pp. 175-176).

Bajo esa idea se pueden ubicar muchos ejemplos que a un nivel masivo tienen repercusión en la mente individual e influyen tanto en sus acciones como en su toma de decisiones, y por lo tanto, en su salud corporal como lo es caer en un estado de terror y alerta generalizada en todo el país a raíz del narcotráfico, la delincuencia, las “reglamentarias” muertes diarias, los secuestros, e inclusive la aceptación de los fenómenos que se encuentran dentro de las principales causas de muerte según la edad como lo es: el suicidio o por accidente automovilístico dentro de los adolescentes y jóvenes, o por complicaciones de enfermedades como la diabetes o falla de algún órgano en personas de avanzada edad.

El hecho radica en que alguna vez este tipo de muertes o complicaciones que hoy en día son tan familiares en alguna ocasión fueron novedad, se volvieron tan constantes que se olvidan las circunstancias que rodean este tipo de casos que tuvieron como marco un escenario y una sociedad en común, que piensa, siente, y en donde se pueden encontrar factores a fin entre tantos casos unidos por una característica que se ha convertido en un indicador que también ejemplifica la violencia, ansiedad, estrés y apatía, de calificadores exógenos a la vida de la persona y es formado por estadísticas de la misma manera que la HA vista desde una manera cuantitativa.

Sin embargo, existe otra forma en la cual se inserta la HA en la vida cotidiana de un individuo y los que le rodean, ésta es que sea diagnosticada y se convierta en una necesidad imperativa el informarse de las posibles complicaciones, los tratamientos que existen cómo es que puede sobrellevarla mejor.

Cuando una persona es diagnosticada con HA no solamente tiene la visión del imaginario colectivo y demás canales de información acerca del padecimiento, sino que se forma una crítica específica sobre lo que es ese padecimiento, lo que tiene que hacer, cómo lo puede sobrellevar, las medicinas que incluye en su dieta diaria, cuál es el cambio en sus hábitos, y forjarse inclusive un nuevo comportamiento ante las diversas situaciones con las que se encuentra día a día, tanto dentro de su hogar como fuera de este mismo.

Esto fuerza a la persona a aprender nuevas cosas con relación a sus cuidados, a tomar consciencia de que es necesario cambiar de raíz para poder tener una mejor calidad de vida inclusive, replantearse sus habilidades emocionales con las que creció, y así mejorarlas para confrontar el mundo que le rodea puesto que: *“existen, pues, situaciones estresantes, cuyo impacto sobre el individuo depende de su propia historia y, por tanto, de los recursos subjetivos de espontaneidad y vitalidad con los que cuenta para enfrentarlas.”* (Sánchez, 2007, p. 77).

Ante circunstancias inesperadas en la vida cotidiana, existen individuos que en realidad aprendieron a controlar sus cambios emocionales y pueden soportar el afrontarse con circunstancias que le podrían provocar ansiedad y a la larga: estrés, sin embargo, la mayor parte de las ocasiones no se cuenta con el desarrollo de esas habilidades.

Si tomamos en cuenta que la principal fuente de educación que los infantes reciben en casa aún se basan en estereotipos sexistas, traumas de los padres, y las etiquetas en la escuela obtenemos como resultado un joven o adulto que aprende a enmascarar sus problemas “tragándose” esas emociones, sensaciones, exabruptos negativos que mellan poco a poco la salud de la persona en general, y se complica aún más cuando el individuo que padece HA necesita modificar esta parte de él que le ha llevado construirla todo lo que lleva de su vida.

El modo en que el individuo asimila que padece de HA puede favorecer o perjudicar su estado de salud, ya que si lo acepta de una “forma positiva” es más fácil que se provoquen ese tipo de cambios que necesita para sortear de una mejor manera los aspectos negativos de sí mismo que podrían perjudicarlo de continuar en su misma línea de pensamiento y actitud, de lo contrario, solamente perjudicará su estado y se encontrará enmascarando sus nuevas necesidades ante los demás, para demostrar que se encuentra “bien” y no necesita hacer un gran cambio como ese para seguir adelante con su vida.

Capítulo 2

2. 1 Características de la población que puede desarrollar hipertensión arterial

Nadie está exento a desarrollar HA a menos que se lleve una excelente calidad de vida incluida en el área emocional, personal y laboral. Como población en general, en los anuarios de morbilidad, la mayor población con HA tiene más de 25 años de edad, una complexión física con sobrepeso, tendencias genéticas a la hipertensión, deficiente alimentación, practicar muy poco o casi nulo ejercicio físico, algunas otras enfermedades como diabetes o relacionadas con el sistema circulatorio o nervioso central, además de estrés constante y no canalizarlo de manera adecuada, pero los casos se han extendido hasta adolescentes de 12 años o niños en casos raros.

Otras características relacionadas con la detonación de la HA son las de la apnea de sueño, insuficiencia renal crónica, diabetes; además de las anteriores existen las que tienen que ver con el abuso de drogas ya sean legales o no, como lo son: el alcohol, el cigarro, drogas sintéticas o naturales.

Aparte de las características físicas que presenta el individuo para contraer este padecimiento también se encuentran las del rango emocional y la percepción, como es el encontrarse expuesto a factores estresantes de manera constante, y el ser susceptible en gran medida a la HA para que pueda interferir y así mellar poco a poco la salud.

La ansiedad es otra sensación con la que el individuo que vive dentro de las grandes urbes tiene de manera cotidiana, la cual se refleja en acciones muy criticadas que van en contra de los modales impuestos por la misma sociedad, y en muchas ocasiones, son inconscientes, como lo es el comerse las uñas o infringirse dolor que no necesariamente es físico y a gran escala.

Este tipo de características no son prioritarias de un sólo sector socioeconómico, sino que lo podemos encontrar en varios estratos, desde un gran ejecutivo, presidente de una empresa multinacional hasta un obrero, debido a que nos encontramos envueltos dentro de la misma sociedad y a pesar de que el tipo de reacciones ante los agentes estresantes de la vida cotidiana son diversos, se terminan asimilando de manera parecida y se favorece la somatización de éstos mismos factores estresantes, si es que no son canalizados de forma adecuada.

En la actualidad, existen muchas campañas para combatir este tipo de enfermedades crónico- degenerativas no transmisibles, como lo es el caso específico de la HA mediante la promoción del cambio de hábitos como lo es la alimentación y el ejercicio, haciendo un

llamado hacia un “estilo de vida más saludable” desde la comodidad del hogar, sin embargo, al encontrarnos dentro de una sociedad que da prioridad a las necesidades no básicas sino que son emergentes, y el renombre de lo obtenido mediante el dinero, deja de lado al área afectiva personal, lo cual vuelve al individuo más vulnerable ante eventos que le puedan generar estrés, ansiedad, tanto en emociones como pensamientos perjudiciales para la salud.

Estadísticamente, la edad en la que se detonan más casos de HA es a partir de los 60 años, pero en los últimos datos salientes por parte del INEGI en sus Estadísticas a propósito del Día Mundial de la Salud” (INEGI. “Estadísticas a propósito del día mundial de la salud, 2013. <http://www.inegi.org.mx/>) se establece la edad de partida a los 15 años, cuando en estudios y censos anteriores la edad mínima se había establecido en 20 años lo que nos deja observar que éste padecimiento se encuentra en personas con menor edad.

En un estudio realizado por la UNAM que arrojó el resultado de que “En la capital del país la prevalencia de hipertensión y de pre-hipertensión en adolescentes es de 10.6 y 10 por ciento, respectivamente, condición que podría derivar en el futuro en un problema de salud pública delicado.” (La Jornada en Línea, Yamamoto, 2014) Lo cual nos muestra que se baja el rango de edad inicial a diferencia de INEGI, este estudio lo sitúa en 12 años mostrando que existen casos en personas tres años menores que el promedio generalizado en la mayoría de los estudios.

Por año de escolaridad entre 11 y 12 años se está saliendo de la primaria y pasando a la secundaria, lo que nos indica que se tuvieron seis años escolares de la primaria donde el niño comienza a madurar sus ideas, sus gustos, aprende a conocer otra parte del mundo de una manera diferente en la que asimila su entorno, comportamientos y da pie a la formación de hábitos en todos los aspectos incluidos la alimentación, actividad física, lectura, religiosidad, convivencia con los demás, comportamiento, entre otras situaciones.

El que existan casos entre los 12 y 16 años, implica que en este periodo de reforzar todo lo aprendido en años anteriores, de elección para una definición de la personalidad, gustos, amistades, pero sobre todo de hábitos; nos refiere a que las medidas que los padres toman con sus hijos y las propias decisiones de los niños dentro de un entorno delimitado por el medio ambiente, social, medios de información y escuela está propiciado los componentes necesarios para el desarrollo de la HA a esas edades

La pregunta que correspondería es ¿qué se está haciendo en éstos años para que se detone la HA a esta edad tan temprana? Ya que el conocimiento adquirido dentro y fuera de la escuela son las bases de nuestro desarrollo emocional, físico, intelectual, entre otras áreas, en las que nos apoyamos para desarrollarnos como personas capaces de elegir lo mejor para nosotros en cualquier circunstancia.

Nos permite observar que lo que están aprendiendo tanto, dentro como fuera de las aulas, por sus padres, maestros, entorno social, medios de comunicación no es lo mejor para su salud, y si se toma en cuenta de que el origen de la HA es multifactorial tenemos como resultado que se está realizando de una manera deficiente y perjudicial, de tal manera que hay repercusiones en las edades muy tempranas reflejadas en comportamiento, hábitos, salud en todos sus aspectos, entre otros.

En ese mismo artículo (La Jornada en Línea, Yamamoto, 2014) menciona que esta tasa de hipertensión mexicana es superior a la de los países latinoamericanos y europeos, lo que deja ver que esta población tiene una probabilidad muy alta de que no únicamente se mantenga constante este padecimiento sino que también se vea comprometido con otros con los que tengan causas en común por ejemplo el sobrepeso, o inclusive la misma HA, ya que como lo menciona el artículo “es el factor más común, potente y universal de las enfermedades cardiovasculares.”

Además de los adolescentes también se han encontrado casos de HA en niños como lo refleja el estudio llamado: “Factores de riesgo de hipertensión arterial en niños de primaria (Bojórquez, 2011, <http://www.uv.mx/psicysalud/>) en el que señala a la obesidad como parte de los principales factores de riesgo para detonar la HA y por ende propiciar a futuro complicaciones físicas que pueden derivar en la muerte prematura.

Por otro lado, existen enfermedades como la colitis, gastritis, entre otras enfermedades en las cuales una de sus causas es el nerviosismo de la persona y sus hábitos en la vida cotidiana, referente a una toma de actitud ante las circunstancias que le rodea. Actitudes aprendidas desde la educación tanto en el hogar, en la escuela y el medio social, factores que también se encuentran como detonadores y causales de la HA.

Muchos de esos casos se basan en una tendencia familiar genética⁴⁰, en la que el papá, el abuelo, la madre o algún familiar tiene padecimientos similares, existe obesidad, mala alimentación, poco ejercicio o desconocimiento del tema, pero esto también implica que no únicamente la influencia de la genética se encuentra implicada para determinar la existencia de la HA o un desconocimiento acerca de este padecimiento, sino también una falta de interés por el cuidado del cuerpo.

Aunque por otro lado, no necesariamente existe un desinterés acerca del cuidado de nuestro cuerpo y su funcionamiento, sino que por el hecho de no sentir dolor alguno, el pensamiento lógico es que se encuentra bien, por lo que no es necesario acudir a ningún doctor a que nos revise; sin embargo, el cuerpo al ser un organismo complejo necesita

⁴⁰ Ya que padecimientos como la diabetes, hipertensión arterial y la obesidad también se heredan en los genes (Baladón, 2014: <http://www.abc.es/>), (Ramírez, 2011: <http://www.scielo.org.mx/>).

mantenimiento constante que le permita funcionar de manera libre y ayudarnos expresar todo lo que queremos y permite el comunicarnos con los demás.

La idea obsoleta de observar al cuerpo semejante a una máquina es muy fría y lineal ya que se encasilla al cuerpo dentro de una especie de circuitos, órganos, válvulas, mangueras, tubos y cables que funcionan en armonía, como una máquina perfecta, empero, es una manera fácil que permite tener una idea de cómo funciona, qué necesita para continuar, qué hacer en caso de alguna dolencia, pero sobre todo nos brinda la idea de la necesidad de que se encuentre condiciones óptimas para su funcionamiento y revisiones preventivas para identificar posibles padecimientos o complicaciones a futuro.

En el imaginario colectivo aún persiste la creencia de que no se aprende si no es mediante el dolor o algún acontecimiento que nos deje huella; se escucha triste pero para varias personas la sentencia anterior se cumple debido a que en la mayoría de veces no se aprende sino mediante la experiencia propia que nos da la vida diaria o de conocimiento de alguien cercano, lo cual se convierte en un medio para aprender y reflexionar acerca de nuestro modo de vida, de nuestro cuerpo y sus necesidades, nuestras emociones, de lo que realmente es importante para que la calidad de vida mejore.

Los nuevos proyectos de salud a nivel nacional hoy en día tienen incluida un área de prevención en salud debido que se tenía previsto un incremento en enfermedades crónico degenerativas pero años atrás no se ejecutó ninguna acción para contrarrestar esta prevalencia. Padecimientos como la HA se fueron incrementando con el paso de los años hasta llegar a la necesidad de tomar decisiones desde la educación básica relacionados con la comida chatarra, los refrescos, los programas de activación física, de orientación sobre alimentación.

Debido a que hay enfermedades que abarcan cada vez más población es necesario desde el punto de vista del gobierno no destinar más recursos hacia enfermedades crónico-degenerativas pues a la larga son insostenibles, debido a que el tratamiento es de por vida.

Otro padecimiento relacionado con la HA y concerniente a los hábitos que prevalece en la mayoría de la población es la obesidad; un problema que nos sitúa en el primer lugar a nivel mundial con personas con sobrepeso⁴¹, lo cual se convierte en una causa no únicamente para desarrollar HA sino otros padecimientos relacionados con el sistema locomotor y circulatorio en primer instancia debido a que baja el desempeño y rendimiento para realizar nuestras actividades físicas cotidianas e incluso en algunos casos se convierte en causal de inmovilidad de alguna extremidad o totalidad del cuerpo.

⁴¹ Referencias mencionadas en la introducción.

Al igual que la HA, la obesidad es un problema multifactorial es necesario para combatirla realizarlo desde muchas áreas según el tipo de caso en específico, a pesar de que cada caso es único y diferente la primer área que nos remite es la alimentación, según la forma en la que uno se alimenta día a día puede ser una causa principal ya que los nutrientes de los que consume nuestro cuerpo provienen de la dieta a la que nos atenemos.

Se hace referencia a la dieta como primer instancia ya que también existe obesidad por desnutrición, ya sea que se viva en un área marginada citadina o en un área rural, en donde el alimento no es suficiente o que los alimentos no cubran los nutrientes básicos necesarios para sobrevivir derivando en una anemia o en su defecto, lo que habita en el estómago son lombrices y no grasa acumulada que abulta el vientre.

Regresando a la inactividad física; ésta se convierte en el segundo factor importante para la prevalencia de la obesidad, ya que si el cuerpo recibe alimento extra en algunas ocasiones y pasa largos periodos sin recibir comida durante el día y si después de ese largo tiempo lo que recibe son grasas malas y azúcares refinados, éstas se convierten en el mejor de los casos, en reservas para el cuerpo transformándolas en grasa para recurrir a ella en una emergencia o en su defecto cuando se hace ejercicio vigorizante por más de 30 minutos y así poder usarlas sin que a la larga su acumulación se torne dañina para el cuerpo.

El medio ambiente y social también son factores importantes, puesto que se convierten en una gran influencia para las personas que habitan y transitan en él, de las que se conforma una sociedad ya que permea y enmarca todas las acciones de los sujetos, inclusive, es posible hablar acerca de la toma de actitud de la persona frente al imaginario colectivo que caracteriza el área en la que vive.

Esto se puede ver reflejado en las zonas de conflicto del país, las zonas que se encuentran marginadas⁴², a pesar de ser ciudades por el alto nivel de violencia que se ejerce sobre la población. Este tipo de conflictos pueden ser declarados de manera abierta, en tal magnitud que en el extranjero no te recomiendan viajar a México porque es un país que a pesar de que no está en guerra contra otro país, hay tantos muertos como si lo fuera; este ejemplo, de alertar al extranjero para no viajar a México, más que en caso extremo, no es únicamente de países como Estados Unidos o la Unión Europea, sino también en otros como Cuba en el 2011.

Si bien es cierto que, los medios masivos de comunicación siempre exageran las cosas, ayudan a encumbrar o derribar ídolos, también contribuyen a la creación de una identidad, tanto de forma personal como de manera regional, contribuyen con la

⁴² Por violencia, pobreza o narcotráfico, ya sea zonas específicas como Ciudad Juárez, Cuernavaca o estados, por ejemplo Sinaloa, Michoacán, Oaxaca, Guerrero, Veracruz, El Estado de México y aún no declarado abiertamente la ahora Ciudad de México o los cinturones de pobreza que se encuentran al rededor de las principales ciudades.

estigmatización de los habitantes de ciertos lugares, estigmas por los que la gente de cierta población suele ser identificada, participe o no de esas actividades que brindan las características principales de su entidad de procedencia o vivienda.

Características que dejan entrever parte de la situación social de la que se vive en esa región, cargada de emociones, historias, tradiciones, de la vida cotidiana de toda una comunidad, alimentada por el día a día de cada persona que habita y contribuye de forma consciente o inconsciente con esta creación del imaginario colectivo.

En el caso de la población que construye día a día la vida cotidiana de la Ciudad de México, podemos encontrar que la mayoría de éstas características como lo es: el sedentarismo debido a un trabajo en su mayoría estático correspondiente a una gran urbe, lo que significa poco movimiento o no el suficiente para mantener nuestro cuerpo en forma.

También encontramos una mala alimentación en cualquier edad debido a la rapidez con la que se necesitan las cosas y a la falta de tiempo invertido en el desarrollo emocional, sensorial, que dota al individuo de los elementos necesarios para reconocerse como una parte importante del medio ambiente, de la comunidad, y de la familia.

El estrés, neurosis, ansiedad, son palabras que la persona experimenta o ha experimentado cualquier transeúnte de esta ciudad, el incremento de la frecuencia cardíaca ante la imposibilidad de acelerar el tráfico, la marcha del metro, factores estresores que no sólo caracterizan la vida en el Distrito Federal sino también se encuentran presentes en la vida cotidiana de cada persona que está o ha estado en contacto con ella alguna vez.

Todos esos factores que están presentes en el diario andar por la ciudad también los encontramos como los principales detonadores de la HA, lo que nos muestra parte de la conjunción entre sociedad-comunidad-persona.

2. 1. 1 Variables que intervienen en el crecimiento de la hipertensión arterial reflejadas tanto en el diagnóstico médico como dentro de la vida cotidiana

Las variables observadas anteriormente (y otras más) se encuentran, tanto dentro del diario actuar del individuo, como en sus expresiones de comportamiento, reacciones con los demás, de manera personal hacia los otros y viceversa. Convierte esta clase de interacción en un círculo de comunicación en donde existen varios tipos de lenguaje a los que la persona es receptiva por ejemplo el oral, el corporal, visual, por hablar de los más conocidos y perceptibles.

Ya que en el diagnóstico médico se toman en cuenta las principales características de la enfermedad junto con los principales síntomas que padece el individuo enfermo, lo cual les permite deducir, qué es lo que aqueja al paciente y de qué manera se le puede ayudar, y eso es resultado de una estandarización de los síntomas de cada enfermedad, por los cuales asisten las personas con los doctores ya que son reconocidos como anomalías físicas visibles que pueden llegar a causar dolor, molestias convirtiéndose en un problema para continuar con su vida cotidiana.

Pero existen otra clase de acciones que favorecen la detonación de la HA de una manera no consciente ya que no son tan perceptibles a diferencia de los síntomas físicos⁴³, y únicamente pueden ser ubicados por la persona mediante de un trabajo de revisión sobre las acciones cometidas dentro del diario andar, tanto de forma personal en los hábitos como la influencia exógena del medio social y ambiental que uno acepta por “normal” y exterioriza en sus acciones de manera fluida y muchas veces inconsciente como los siguientes aspectos que desarrollaremos a continuación:

Los hábitos alimentarios generalmente se explican desde la manera en la que la familia enseñó a sus hijos, les formó hábitos sobre la forma habitual de consumir alimentos, y les inculcó costumbres, un ejemplo sería: el beber el refresco más famoso conocido

⁴³ Como lo señala la Norma Oficial: aumento sostenido de la Presión arterial sistólica, diastólica o ambas, en ausencia de enfermedad cardiovascular renal o diabetes > 140/90 mmHg, en caso de presentar enfermedad cardiovascular o diabetes > 130/80 mmHg y en caso de tener proteinuria mayor de 1.0 gr. e insuficiencia renal > 125/75 mmHg. (y puede incluir palpitaciones, mareos, dolor de cabeza, entre otros)

mundialmente bajo el nombre de *Coca-Cola*⁴⁴, en lugar de optar por un licuado hecho de frutas y cereales para desayunar⁴⁵.

Ya que un hábito *es considerado espontáneamente como algo repetitivo, mecánico, automático y más bien reproductivo que productivo* (Gilberto, Giménez Montiel. *Teoría y análisis de la cultura. Volumen uno.* p. 403) generado de un *hábitus*⁴⁶ por lo que en la mayor parte de ocasiones a pesar de que existan otras opciones seguimos repitiendo el mismo patrón (en el momento de elegir alimentos, bebidas, puntos de venta, etc.) ya que en la mayoría de ocasiones preferimos dentro de nuestra rutina diaria alimentos, objetos, bebidas, a aquellos que se encuentran legitimados por la aceptación de una mayoría poblacional. Y a su vez se delimitan por las opciones que nos ofrece mercado con tratados internacionales de importación de insumos básicos para el mexicano como lo es el maíz y el arroz.

VARIABLES fundamentales que los médicos toman en cuenta tanto para la detección del a HA⁴⁷ como para su incremento que derivan de la construcción de los **hábitos** personales para dar paso a la vida cotidiana. Muchas causas que para un médico son relevantes para diagnosticar al paciente pueden pasar inadvertidos por la persona, ya que se encuentran inmersos en sus aspectos rutinarios, dentro de lo que ellos, de manera inconsciente, construyen su “día a día,” obteniendo una alimentación no variada y deficiente. Se construye no solamente desde el momento en que el consumidor escoge lo que se llevará a casa, sino desde la selección de los objetos que están disponibles para su consumo.

Gran parte de la ingesta nutritiva⁴⁸ que necesita el cuerpo para un óptimo desempeño queda delimitada por las opciones existentes y accesibles dentro del mercado de consumo alimenticio de comida sin procesar, mientras que por otro lado, existe el mercado de comida

⁴⁴Un refresco que entra en la familia de las bebidas azucaradas, posicionando a la empresa Coca-Cola y Pepsico como las líderes en venta, según “¿Cuánto refresco consumen los mexicanos?” Disponible en: <http://www.elfinanciero.com.mx/archivo/beben-mexicanos-mas-refrescos-que-antes.html>. Instituto Nacional de Salud Pública. “La carga de la enfermedad y muertes atribuibles al consumo de bebidas azucaradas en México” Disponible en: <http://www.insp.mx/eppo/blog/consumo-bebidas-azucaradas.html>.

⁴⁵ Según lo aprobado por la Secretaría de Salud para un desayuno balanceado acorde para cada edad, se incluye fruta en diversas porciones. “El desayuno saludable.” Disponible en: <http://www.saludsonora.gob.mx/portal2/index.php/secretaria/estructura-organica/23-healthy-center/60-desayuno>

⁴⁶ Como “un producto de condicionamientos que tiende a reproducir la lógica objetiva de éstos pero sometiéndola a una transformación; es una especie de máquina transformadora que hace que “reproduzcamos” las condiciones sociales de nuestra propia producción, pero de modo relativamente imprevisible, de manera tal que no se pueda pasar simple y mecánicamente del conocimiento de las condiciones de producción al conocimiento de los productos” (Giménez, 2005, p. 403).

⁴⁷ Variables como la ingesta de sal, cantidad de ejercicio por día, cantidad de estrés que maneja, entre otras.

⁴⁸ Hace referencia a los hábitos alimentarios.

prefabricada y empaquetada lista para meter al microondas⁴⁹ y comer, la cual es adicionada con minerales y vitaminas, esto nos hace reflexionar acerca de las propiedades nutricionales que tienen los ingredientes de estos alimentos ya que llevan mucho tiempo refrigerados a una temperatura muy baja para que no se descompongan.

También nos encontramos con el proceso de oxidación de los alimentos, y por lo tanto, su descomposición y a pesar de que se pueden conservar muy bien congelados, enlatados y otras presentaciones se han llegado a documentar intoxicaciones por un prolongado contacto con estos tipos de embaces, que a pesar de ser prácticos, innovadores, y que representen un costo menor a la empresa y al consumidor, en muchas ocasiones un mal manejo del producto puede comenzar la contaminación de los alimentos que están contenidos en esos recipientes, por ejemplo, los enlatados al ser manipulados incorrectamente y ser golpeados provocando abolladuras, por lo tanto, contaminación del alimento que contiene.

Otro tipo de alimentos (base de una dieta y según su proporción de ingesta y variedad e convierten en una variable principal para la detonación, incremento y control de la HA) a los que tenemos un mayor acceso es a la comida rápida ya que por su practicidad y entrega a domicilio se convierte en una muy buena opción para comer, pues casi siempre hay un expendio de *fast-food* cerca de tu hogar, o al alcance de una llamada. En muchas ocasiones, más de una cadena de comida rápida tiene alguna franquicia o establecimiento estratégicamente repartidos para que abarquen cierto número de población y en donde hay una mayor congregación podemos observar que existen muchos en una zona muy pequeña, inclusive de la misma cadena.

No solamente se valen de los grandes establecimientos para distribuir su producto, sino que con locales ubicados estratégicamente en lugares donde hay mucha concurrencia como estaciones del metro, afuera de un supermercado y plazas comerciales pueden distribuir un producto de ellos que no necesita mucha capacidad de almacenamiento, ni de preparación o en su defecto son expendios que cuentan con el material necesario para abastecer a la población y que su producto se mantenga dentro de los estándares que maneja la empresa.

Con el incremento de la obesidad⁵⁰ en México se comenzaron a buscar culpables en vez de dar opciones alimenticias que permitieran a la población una alimentación más sana y balanceada, lo cual derivó en un ajuste en las botanas que se venden dentro de las escuelas, desde porción, ingredientes, empaques e incluso adicionados con vitaminas y minerales todo para que este tipo de alimento chatarra se siga vendiendo en las escuelas puesto que ya ha

⁴⁹ “De acuerdo con la consultora de investigación de mercados de consumo Canadean, este mercado en el país podría registrar un crecimiento de 1.5 por ciento anual a 2017.” (Notimex, 2013: <http://pulsoslp.com.mx/>).

⁵⁰ Como una de las variables de causalidad de esta tesis.

sido adaptado y aprobado para el desarrollo corporal del niño en crecimiento y como consecuencia siga dentro de su dieta, lo cual fomenta su consumo dentro y fuera del plantel.

Al igual que las botanas escolares sufrieron modificaciones, también las cadenas comerciales variaron un poco su alimentación dirigida hacia los niños y presentaron también una gama “light” y saludable, ejemplos de estos casos, con la porción de fruta adecuada para los pequeños, junto con su *Cajita Feliz* en vez de solamente papas, refresco, y una hamburguesa y una pequeña porción de fruta para aparentar un lado saludable. También, una variedad para adultos entre hamburguesas de pollo, res, ensaladas, tocino, desayuno con fruta aunque este tipo de cadenas de comida rápida no son conocidos por sus ensaladas sino por sus combos de hamburguesas papas y refresco ilimitado.

Ya que “México es el primer consumidor de refrescos a nivel mundial con 163 litros por persona al año, consumo 40% mayor que el de un estadounidense promedio con 118 litros al año” (Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, 2013, <http://www.paho.org/mex/>). El gobierno mexicano decidió que una de las mejores maneras de frenar el aumento de la obesidad era añadir un impuesto al refresco y que ese dinero fuera destinado para combatir la obesidad, la cual es el cultivo perfecto para muchas enfermedades, en su mayor parte crónico-degenerativas incluida la HA, sin embargo, este tipo de impuesto solamente se aplica a los refrescos, no a otro tipo de alimentos que en su consumo desmedido favorezca la obesidad.

En cambio, existen algunos lugares de la República mexicana en los cuales el refresco es de mejor calidad que el agua potable o es su primera opción para beber, ya que en muchas ocasiones las refresqueras como *Coca-Cola* se preocupan por expandir su mercado hacia zonas olvidadas del país, dentro de las cuales los servicios como el agua potable o electricidad aún no han llegado, proporcionando opciones novedosas de traslado de sus productos.

El consumo excesivo de refresco no es una situación que solamente se solucione agregando un impuesto extra, algo que ya está demostrado con una situación similar: el tabaquismo, ya que incrementaron el precio del cigarro y aún así se sigue consumiendo en gran medida a pesar de que no es un producto de necesidades básicas e indispensables para sobrevivir como también es el caso de la sustitución del agua por refresco. Por lo que el consumidor tiene que hacer una elección inteligente a la hora de comprar dentro de un mercado que tiene todo prediseñado para que se adquieran sus productos, valiéndose de la mercadotecnia y los medios de comunicación para que termines adquiriendo, no solamente una marca sino toda una idea, una imagen de un estilo de vida prediseñado donde la mayoría le gustaría vivir, las emociones que les gustaría sentir, y lo que quieren proyectar, aunque este tipo de adquisiciones nuevas no sean de la mejor calidad, o no tengan las etiquetas correspondientes y en muchas ocasiones sin la advertencia de las consecuencias a largo plazo acerca de su abuso.

La sal es un ingrediente que no puede faltar en la comida y es otro de los señalados como culpables del incremento desmedido de las enfermedades cardiovasculares, al punto de que se han mandado a quitar todos los saleros de las mesas en el D.F. por petición de la Secretaría de Salud: “Al anunciar esta medida, el titular de la Secretaría de Salud, Armando Ahued, explicó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una ingesta de cinco gramos de sal, pero en México se consumen hasta 11 gramos diariamente.” (México CNN, 2013, <http://mexico.cnn.com/salud/>).

Sin embargo, a pesar de todas estas medidas hay personas que siguen fumando, que llevan su salero a todas partes o que lo piden en los restaurantes o fondas a las que van a comer regularmente, y muchísimas más que aún toman refresco y bebidas azucaradas en exceso, a pesar de todos los comerciales y anuncios que hay, acerca de que el agua siempre es mucho mejor para la salud y el cuerpo humano.

Como lo demuestra en un experimento realizado en ratas (Revista *¿Cómo ves?* Dhunne, 2014, p.5), la comida chatarra a la larga genera adicción, por lo que el simple hecho de retirarla de las escuelas no es suficiente para generar nuevos hábitos alimenticios, tampoco el subirles el precio, también el hecho de hacer una mala elección de comida se ha convertido en un problema a nivel mundial, tanto como para crear un organismo llamado Gestión del Conocimiento en Nutrición y Desarrollo del que México forma parte debido a su problema de obesidad en la mayoría de la población.

También tenemos el aspecto relacionado con los hábitos físicos, los cuales por lo general están enfocados a la cantidad de ejercicio que realizamos para mantener en una buena condición física a nuestro cuerpo. Puesto que el hacer ejercicio no es considerado una situación prioritaria dentro de la vida cotidiana, es posible observar que la mayoría de la población es sedentaria, inclusive dentro de los comerciales que llegaron a sacar en algún tiempo decía: “los *pants* no sólo sirven para dormir calentito” invitándonos a correr por la mañana como preparación para una carrera.

El sedentarismo es parte de la problemática que enfrenta México como el primer país con mayor índice de obesidad en el mundo, y con ella también adopta sus repercusiones en las diversas áreas como lo es la económica, social y en la salud en general, por lo cual “La inactividad física es considerada como uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes en México y está asociada con la aparición y falta de control de diversas enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, dislipidemias, osteoporosis y ciertos tipos de cánceres” (Encuesta Nacional de Nutrición (ENSANUT), 2012: p.1).

Debido al cambio de actividad económica que en esta época es más industrializada y especializada, el hecho de permanecer por más tiempo en un sólo espacio pequeño, estático

donde el trabajo es cada vez más mecánico, y especializado aunado a la necesidad de abarcar un mayor tiempo para percibir un salario que apenas alcanza para conservarse dentro del juego de lo cotidiano dentro de un mercado enfocado al consumo, cubriendo la mayoría de las necesidades básicas; y en muchos casos desempeñando un puesto que no es de su agrado pero es necesario para sobrevivir.

La falta de actividad física no es solamente resultado de una decisión individual, ya que el modo de vida se adapta a las condiciones en las que tenemos que desarrollarnos, y permanecer para poder sobrevivir, con lo que tenemos a nuestro alcance, además de una visión lineal sobre la salud enfocada al aspecto curativo en vez de la prevención.

Hoy en día, debido a que el gobierno se enfrenta a las repercusiones de haberse enfocado a lo largo de su historia únicamente a mantener un ejercicio médico e institucional encaminado a curar y no a prevenir enfermedades, intenta modificar un poco ese seguimiento lineal curativo en lugar de preventivo enfocado hacia la mayor atención a actividades que generen movimiento físico dentro de la población, para poder reducir de manera significativa el costo hacia enfermedades prevenibles modificando un hábito arraigado como el sedentarismo con un poco de ejercicio diariamente.

La inactividad física también puede ser debido a una falta de nutrientes que necesita el cuerpo para poder funcionar día tras día, permitiéndonos desplazarnos, movernos, y realizar todas las tareas de nuestra vida cotidiana, ya que si no son abastecidas todas las necesidades nutricionales del cuerpo, éste comenzará a tomarlas de otros órganos permitiéndonos continuar con nuestras rutinas pero a un costo muy elevado, el deterioro del cuerpo forzándolo a trabajar sin los requerimientos básicos obteniendo como consecuencia un bajo desempeño en las actividades diarias acompañado de enfermedades e inclusive orillando al individuo a un estado emocional desfavorable.

Otro aspecto importante de la necesidad de realizar alguna actividad física es la oxigenación del cerebro y la eliminación de toxinas que invaden nuestro cuerpo y si no son desechadas causan daños físicos que a la larga pueden ocasionar un problema aún mayor en nuestra salud corporal.

El tabaquismo, el alcoholismo y la drogadicción, adicciones que cada vez se van convirtiendo en comunes en el país también son detonadores de la HA que han ido en aumento en los últimos años, tanto que se pueden observar que los consumidores del alcohol inician a una edad más temprana, antes de los 15 años de edad, y en la mayoría de las ocasiones se encuentra que estos mismos adolescentes también fuman, tienen una actividad física casi nula, salvo las clases de educación física dos veces por semana.

El hecho de que comiencen a temprana edad con este tipo de hábitos es que conforme se vayan desarrollando, no implica solamente que crezcan con ellos y se arraiguen cada vez

más, sino que su cuerpo se va deteriorando al punto de llegar a aparentar más edad de la que tienen, y no sólo visualmente sino también orgánicamente o presentar enfermedades que corresponderían a un individuo con más años y un organismo totalmente deteriorado.

El alcohol es otro importante determinante de los niveles de presión arterial. La relación entre alcohol y HTA es independiente de la edad, obesidad, ejercicio, consumo de cigarrillos, consumo de café y té, nivel de estudios y tipo de personalidad. [...] es importante considerar que hay una asociación entre consumo elevado de alcohol y mortalidad cerebro vascular... (Tierney et al, 2006: pag. 419).

El estrés es un mal con el que tenemos que lidiar todos los que vivimos o transitamos por la Ciudad de México ya que nos encontramos expuestos a situaciones que retan constantemente nuestras capacidades de reacción, tanto emocionales como físicas, ya sea que se movilice por medio de auto, transporte público, bici o moto, sea ama de casa, se estudie, trabaje, o sea jubilado siempre existirá alguna situación generadora de estrés dentro o fuera del hogar, que se convierta en una constante como un agente exógeno a la vida cotidiana y otras situaciones que únicamente se encontrarán en la vida personal.

“Actualmente es un hecho constatado que el estrés, las emociones y la salud mantienen entre sí una estrecha vinculación. Un alto nivel de estrés se ha relacionado con un afecto negativo y un peor estado de ánimo” (Jiménez, 2012, p.2). Por lo cual, es necesario que la persona cuente con herramientas prácticas para saber cómo mantener bajo control, situaciones que puede manejar por sí misma ya que en muchas ocasiones puede dejarse influenciar o no por el medio ambiente y social, provocando un cierto nivel de repercusión en su estado emocional y en su salud física.

Con anterioridad se ha hablado acerca de una exposición casi permanente al estrés de manera prolongada lo que a la larga se convierte en casi una parte esencial de la vida diaria de las personas, que en muchas ocasiones ya no saben vivir sin él, es necesario hasta llegar al punto de olvidar que es estar tranquilo, descansar sin necesidad de algún relajante medicamentado por un doctor o de venta libre en la farmacia; anunciado previamente en la televisión, como resultado de parte de la cultura de la automedicación existente.

El estrés es atribuido en la mayoría de las ocasiones a cierto tipo de trabajos dentro de los cuales se exige mucho y es un mayor la presión, por ejemplo, directivos de empresas, pero en realidad, el estrés laboral no pertenece únicamente a personas oficinistas sino que es un factor presente en todo tipo de trabajo, incluidos los no remunerados y no reconocidos como lo es el de ama de casa, e incluso los niños y adolescentes ya que se han documentado casos de hipertensión en estos grupos.

El que se encuentren casos de hipertensión a una edad cada vez más temprana puede implicar muchos factores, al igual que un adulto, desde genéticos hasta los psicosociales, ya

que a pesar de ser un niño, éste reacciona a su medio ambiente y la social en la que crece, también se ve influenciado por la mercadotecnia y las necesidades nacientes del mercado y no solamente en cuanto a juguetes y elección de comida sino también en relación con la tecnología, entre otras cosas.

El estrés es una de las causas principales de la detonación de la HA, y nos permite observar que tan lejos va penetrando este tipo de conductas no reguladas por las personas y cómo es que cada vez más llegan a presentarse a edades tempranas, lo cual favorece que la población infantil y adolescente en un futuro sea más que propensa a adquirir enfermedades con síntomas relacionados entre sí que deriven en una mala salud, la cual permea en todas las áreas de vida de cada persona, e influya tanto en su organismo, como en su lado emocional, su percepción sensorial, la manera en la que se relaciona con los demás y la forma en la que los otros interactúan con él.

2. 2 Influencia del ambiente social en el individuo como un factor de detonación de la hipertensión arterial

El hábitus, como lo dice el término, es aquello que se ha adquirido, pero también se ha encarnado de modo durable en el cuerpo bajo la forma de disposiciones permanentes. La noción nos recuerda entonces constantemente que se refiere a algo histórico, ligado a la historia individual, y que se inscribe en un modo de pensamiento genético.

Gilberto Giménez.⁵¹

El individuo al crecer como un ser social e impregnarse de todo lo que se encuentra a su alrededor, las cosas, sus vivencias, las emociones que se desprenden del contacto con el otro, y las acciones, las decisiones que toma día con día, su referente inmediato en su entorno social, la construcción del lugar en donde vive, las personas que lo rodean, la satisfacción de sus necesidades básicas, sus anhelos, sus expectativas creadas por los límites y el ser impuesto por un mercado neoliberal, marca en muchos aspectos la personalidad del individuo.

El crecer rodeado de ciertas tradiciones, de costumbres que llegan a caracterizar a toda una nación, con una identidad, con un sentido de pertenencia hacia una región o cierto tipo de comunidad, también influye directamente en los hábitos personales, por ejemplo el tipo de comida que se ingiere, la cantidad, la cantidad de ejercicio que se realiza, el tipo de trabajo de la región en la que se encuentra la persona, en muchas ocasiones también el tipo de proyección de la persona, por ejemplo: las cosas que se hablan acerca de las personas en países como Alemania, en donde la gente es muy fría o en Inglaterra donde a la gente le cuesta mucho trabajo ser cálida con los demás.

Partiendo de la consideración de que la personalidad es una construcción social, es decir, la persona es un ser social, también se podría considerar que "es cierto que los hombres nacen solos y mueren solos", pero el antes y el después de estos dos extremos de las manifestaciones de la vida y su intervalo son eminentemente sociales; es más, las formas de producirse ese nacimiento y esa muerte están determinadas por el carácter que tengan las relaciones sociales donde el individuo desarrolla su existencia (Ministerio de Salud. República de Argentina y Universidad del Rosario, 2014: pag. 1)

⁵¹ Gilberto Giménez Montiel, *Teoría y análisis de la cultura. Volumen 1*, p. 404.

El que podamos deducir a partir de vestigios de más de 1000 años cómo vivieron culturas ancestrales, cuál fue su forma de vivir, su comportamiento, su forma de alimentarse, de vestir de las diferentes clases sociales, tipo de comercio, las enfermedades que los aquejaron y que correspondieron a su modo de vida y el motivo de su desaparición nos ejemplifica después de mucho tiempo, inclusive conductas que pudieron haber tenido, por rastros en osamentas, que pueden indicar qué comían, el tipo de trabajo debido al desgaste de huesos, dientes y peculiaridades como la higiene personal nos muestra la construcción y los atributos mediante signos con una representación social que se hace a un individuo que va adquiriendo una personalidad, un rol dentro de su comunidad, su trabajo, medio social en el que se desenvuelve.

Que existan carreras dedicadas a observar, comprender y analizar toda una sociedad a partir de restos ancestrales y descifrar su significado, el simbolismo que guardan tras de sí, nos muestra cómo es posible proyectar parte de la cotidianeidad de una sociedad con pistas a partir de una historia de vida; historias de vida de personas que se consideran únicas; sin embargo, en conjunto se convierten en una comunidad, una sociedad que construye tradiciones, fechas conmemorativas, crea un imaginario colectivo que dota de significado a todo lo que le rodea, hecho de características únicas y por lo tanto, representativas que permite distinguirse de entre los demás.

Por lo cual, a pesar de que en muchos lados se enfatice el crecer independiente, libre de ataduras hacia la tierra en la que se nace, de la gente con la que se crece siempre se tendrá un antecedente de dónde se viene, qué había en ese lugar, cómo era su medio ambiente, las características de la mayoría de las personas que lo habitaban; los modales, valores, costumbres, forma de alimentación, educación con la que se crece, la forma de observar e interactuar con el otro.

Muchos aspectos de la vida cotidiana personal aunque de que se consideran dentro de los hábitos y ritos particulares también son características que pueden coincidir dentro de una comunidad ya que todos nos encontramos interrelacionados por estas características tan particulares, tan peculiares que permean el comportamiento de la mayoría de la gente por ejemplo, reacciones comunes, instintivas ante sentimientos universales por ejemplo el amor y la tristeza.

Procura crear un tipo totalmente nuevo de predicción para el mundo corporal, y der calcular los sucesos de este mundo en términos de necesidad. Pero, por un lado, la plenitud sensorial de los sólidos en el mundo de la vida y los cambios de esta plenitud no pueden ser matematizados, y por el otro, la naturaleza científica intuible no carece de esta predecibilidad. En el mundo perceptible por nuestros sentidos, los cambios en las posiciones espacio-temporales de los sólidos, los cambios en su forma y plenitud, no son accidentales ni indiferentes, sino que dependen unos de otros de maneras sensorialmente típicas. (Schütz, 2003, p. 134.)

A pesar de que en la actualidad nos encontramos en un mundo regido por la idea del ser superior al otro, del individualismo, del sobrevivir a costa de otros a pesar de que pueda existir gente que salga herida, de pasar sobre todo con tal de lograr nuestros objetivos. Yace ese sentimiento de empatía por el otro, y de cómo sus acciones pueden repercutir en nuestra vida de forma directa o indirecta, consciente o inconsciente afectando nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestras acciones de manera personal, particular y repercutir a la larga.

Aunado a eso se abre un poco más el panorama para incluir el tipo de situaciones y relaciones sociales en la comunidad, municipio, y estado. Podemos encontrar que, en la mayoría de los estados de la República Mexicana se vive un ambiente de violencia declarada y de alto impacto y se convierten en parte de la apreciación diaria de nuestro entorno en todos los aspectos.

Aunque no se viva dentro de una zona de conflicto declarada, también es fácil “contagiarse” de ese sentimiento de estrés, angustia e inseguridad que debido a la empatía nata entre seres humanos (López, et al, 2013; p.16), por lo que la persona se encuentra en constante estado de alerta, (las fuentes constantes de información son los medios de comunicación ya que por televisión, Internet, radio o periódico) se convierte en un factor principal, ya que forman parte de los estresores de la vida cotidiana.

Nos encontramos con que los periódicos que más ventas tienen son los que representan notas rojas, por ejemplo, un periódico como el Gráfico que en sus portadas presenta al muerto del día anterior asesinado con lujo de violencia o simplemente escogieron a la persona que falleció, dejando tras de sí un show de sangre que vende para “medios informativos” de este tipo, sin olvidar a la mujer casi desnuda que ponen al lado refiriéndose al título que le pusieron a la muerte de una persona.

Lo que nos demuestra que ese periódico tiene altas ventas por portadas donde se anuncia muerte y se fomenta la figura de la mujer como un objeto, lo que nos indica no solamente tiene un amplio mercado de consumo sino que en vez de que cause indignación por exponer un delito de asesinato, de violencia, encuentra un margen muy amplio de aceptación entre el público dejándonos reflexionar acerca de que la violencia, mucho más allá de formar parte de los instintos de preservación, se está convirtiendo en algo cotidiano, aceptado, algo con lo que se vive día a día.

La HA al igual que la capacidad y sensibilidad de asombro y contagio emocional ante las diferentes circunstancias de la vida son únicas para cada individuo, se viven, se padecen de manera diferente y, sin embargo, compartidas por todos, la diferencia radica en la manera en la que se asimilan las situaciones diarias, y a pesar de que nos encontramos en una etapa en la que el ser individual, el habitar en nuestro propio mundo creado a partir del sistema binario dentro de una computadora en el que todo puede ser perfecto, dentro del cual

podemos conocer a tanta gente como queramos, sin embargo, encontramos padecimientos que proliferan cada vez más y en muchos casos tienen mucha influencia psicosomática.

Como se mencionó anteriormente, la diferencia entre las personas que padecen HA, las que saben que lo padecen, las que deberían estar medicamentadas, las que lo están pero no reciben medicinas, las que reciben medicinas pero no lo tiene bajo control y las que tienen bajo control su HA es una diferencia de más de un 50 por ciento, y aunque la menor parte es la que recibe medicinas y la tiene bajo control, aun así se está haciendo incosteable su manutención a largo plazo, lo cual nos demuestra que a pesar de que se tenía previsto desde hace más de 20 años este desabasto medicinal, y que este tipo de padecimientos rebasaran a las instituciones de salud, así como la falta de interés en la prevención, y que únicamente tendrán acceso a un buen tratamiento las personas que a la larga puedan costearlo.

En casi todos los países de ingresos altos, el diagnóstico y tratamiento generalizado de esas personas con medicamentos de bajo costo ha propiciado una extraordinaria reducción de la tensión arterial media en todas las poblaciones, lo que ha contribuido a reducir la mortalidad por enfermedades del corazón. Por ejemplo, en 1980, casi un 40% de los adultos de la Región de Europa de la OMS y un 31% de los adultos de la Región de las Américas padecían hipertensión. En 2008 la cifra había caído a menos del 30% y el 23%, respectivamente. (Organización Mundial de la Salud. 2013; <http://www.who.int/>)

Lo que podemos observar en el párrafo anterior es que la HA existe en todo el mundo, sin embargo, la diferencia radica en la manera en cómo es abordada por los diferentes países, desde el capital designado hacia la prevención y atención de este padecimiento, hasta el tratamiento con el que tiene que vivir una persona, ya que éste es de por vida, y a la larga como cualquier padecimiento que no es tratado ni vigilado tiende a empeorar, por lo cual, repercute tanto en la calidad de vida como en el destino de los gastos, desde gobierno hasta el área individual.

Una de las causas por las que el gobierno mexicano volteó hacia el área de salud fue que estaba necesitando cada vez más una mayor cantidad de recursos económicos y de personal hacia los servicios de salud, una cantidad que no correspondía al cambio piramidal de la población y que había enfermedades que abarcaban cada vez más quintiles por rango de edad dentro de la población. Enfermedades como la HA que a la larga el mantener a un individuo medicamentado de por vida es muy caro y aún más si se toma en cuenta de que menos del 20 por ciento de la población con HA se encuentra bajo control, siguiendo una dieta, ejercicio y bajo medicamento estricto.

Hoy en día el gasto por dos enfermedades⁵² comunes entre la población mexicana de manera general concentran el 26 por ciento de los gastos por salud: “En el caso de la hipertensión arterial, el promedio nacional es de 534 dólares anuales por persona, pero en el IMSS se eleva a 622; en la SSA es de 485 y en el ISSSTE es de 493 dólares” (Periódico *La Jornada* en línea, Cruz, 2013), son cifras en las que se visualiza un incremento, ya que estas dos enfermedades (diabetes e HA) en particular van en aumento en vez de disminuir y comprenden cada vez más a la población, sin discriminar sexo y/o edad, ya que es un padecimiento que abarca, tanto el estado mental como el emocional, y físico además del entorno social y medioambiental en el que se encuentra la persona.

Como se ha apreciado, el medio ambiente y social en el cual se desarrolla un individuo incide directamente en el estado emocional de éste, ya que se adapta dependiendo de las necesidades y la realidad a la que se enfrenta constantemente para cumplir con las diversas tareas que necesita para sobrevivir y permanecer dentro de la comunidad en la que vive, y en muchas ocasiones, desempeñado un rol determinado.

Muchas regiones del país cuentan con algunos calificativos a, dependiendo del tipo de actividades económicas que se realicen, la forma de vida de sus habitantes, el nivel de delincuencia y violencia, su riqueza geográfica, entre otras cosas, pero en varias circunstancias, estos motes que acompañan a muchas ciudades o pueblos del país se han convertido en calificativos negativos, de tal modo que en el extranjero existen *spots* que recomiendan no viajar a México, más que bajo su propia responsabilidad, y en caso de extrema necesidad ya que el hecho de que la mayor parte del país se encuentre bajo las manos de la delincuencia organizada y el narcotráfico, que son causantes de, no sólo llamarse factores estresantes sino también de pérdida de la vida.

El que las características cotidianas de un individuo estén plasmadas y generalizadas en el imaginario colectivo denota que existen muchos factores construidos entre todos, que permea la vida de cada persona, en mayor o menor grado, y se encuentre inmerso de manera consciente o inconsciente, ya sea que se deje arrastrar por esta vertiginosidad en la que nos envuelve el ritmo de la Ciudad de México, y sus alrededores, y nos permite reflexionar acerca de esas características que se fueron gestando paulatinamente, de tal manera que pueda describir una parte de la vida en colectividad de la que todos nos hacemos partícipes día tras día.

En muchas ocasiones se habla acerca de lo individualistas y apáticas que se convierten las personas de la Ciudad de México, ya que han aprendido a vivir como si únicamente existieran ellos, ignorando su entorno, por ejemplo, las marchas multitudinarias, los plantones y sus demandas, las diferentes formas de expresión en los muros de las calles; a la

⁵² Diabetes e HA.

gente que pide limosna, los limpiaparabrisas, los vendedores ambulantes, las fallas en el transporte público, la violencia, los constantes *spots* de consumo que se convierten en contaminación visual, sin olvidar la auditiva, el exceso de vehículos, entre otras cosas, que de alguna u otra manera se encuentran ligadas entre sí para incidir en la vida cotidiana.

Todas las consecuencias que vienen detrás de este tipo de factores que repercuten y son asimilados de manera negativa en la persona, lo cual puede derivar en reacciones como el estrés y ya que este escenario es imposible que cambie de un día para otro, lo que resulta que se convierte en estrés crónico.

El estrés es necesario debido a que nos permite estar siempre alerta para poder llegar sano y salvo a casa, por ejemplo, después de casi una hora atrapado en el tráfico, en el metro o ser casi atropellado por un auto, o si es que se va en bicicleta, ya que aún no se tiene la suficiente educación como para que puedan convivir en una avenida tan transitada como la Av. Zaragoza, cerca de camiones de carga, tráileres, microbús y conductores que únicamente quieren llegar a su destino; y si este estrés se guarda cada vez más hasta convertirse en parte de la cotidianidad sin dejarlo salir de tal manera que no dañe a los demás, lo convierte en uno de los detonantes principales de la HA.

2. 2. 1 El modo de vida como un factor principal del incremento de la hipertensión arterial en la población

El modo de vida abarca todos los aspectos de los cuales se construye una persona, por ejemplo: el tiempo, su familia, sus emociones, en qué gasta su salario, sus pasatiempos, las cosas que le gustan, las que no. Implica todo lo relacionado con la manera en la que vive su vida, en la que crece, cómo es que siente su entorno, cómo se dirige hacia los demás, su trato, y la manera en la que aprende las lecciones que le brinda la experiencia del constante encuentro con otras personas en un medio en común; el trabajo en el que labora, cómo se desempeña en él, la concepción de sí mismo, y más aspectos que implican, influyen y se desarrollan cuando una persona toma cada decisión para ejecutar una acción y postura en su vida.

El ritmo de vida, la fluidez o vertiginosidad con la que la persona realiza sus actividades cargadas con los motivos de sus acciones también forman parte de las características principales del incremento de la hipertensión en la población, ya que en conjunto con el entorno social y las demandas requeridas por el rol al que se alinea la persona dictan el tiempo necesario en el que se tienen que realizar las actividades diarias.

Los determinantes del modo de vida generalmente actúan de forma indirecta y a largo plazo y no suelen ser asociados a la enfermedad por los estudios clínicos. El peligro, el malestar y los síntomas que puede producir la enfermedad, atraen habitualmente toda la atención del médico, lo que unido a las características del método clínico y la necesidad pragmática de aliviar o curar la enfermedad lo antes posible, determinan la omisión o subestimación de la incidencia del modo de vida, lo cual enmascara la historia natural de la enfermedad y escamotea el enfoque genético y epidemiológico tras el impacto del alivio o cura de lo individual y lo inmediato (Ubaldo, 2014, <http://www.bvs.sld.cu/revistas/>).

El hecho de que el tipo ideal de vida formado por un mercado se encuentre dentro del imaginario colectivo implica que se reproduce y que se encuentra ubicado por la mayoría de las personas que conforman la comunidad, que existen antecedentes y referencias de las cuales en un mundo globalizado y conectado, casi en su totalidad por medios electrónicos, intentan copiar el modo de vida correspondiente a otras latitudes del mundo, a otros usos y costumbres con otra historia.

Por ejemplo, el copiar la vestimenta impuesta por las tendencias que rige la moda de los grandes diseñadores para marcas específicas a nivel internacional, por costos altos, genera todo un mercado para la piratería ya que en vez de crear y apoyar a la industria nacional, el consumo de productos mexicanos, de marcas originarias del país se favorece un consumo hacia las cosas de importación a pesar de que sean de baja de calidad con una vista linda, a costos altos.

El que esa accesibilidad a ese mercado sea tan cerrado llamado exclusivo, deja fuera a un gran sector anhelante de esos productos, generando oportunidades para otro sector que se basa en las necesidades generadas de los consumidores, que quedan fuera de ese mercado exclusivo adquiriendo productos “similares” basados en el modelo “original”, “de marca” y una alternativa ante esta nueva necesidad generada, es el sector pirata.

Además del uso de la piratería para satisfacer la necesidad de aparentar el uso de algún objeto de una marca prestigiosa existe otra rama dentro del comercio en el cual el consumidor adquiere el producto usado original: el robo y reventa para la cual lamentablemente existe una oferta ya que hay demanda con la idea de necesidades creadas como tener el celular de última generación, bolsos, lentes, aretes, cadenas, y demás artículos que se han convertido en una necesidad creada por un mercado que propicia el consumo y promueve imágenes idealizadas del individuo.

Así como se genera la idea dentro del imaginario colectivo acerca de las “necesidades básicas” que tendrían que regir dentro de un tipo ideal de vida para los habitantes de la ciudad, ejerce presiones emocionales ya que esa proyección que nos creamos para salir al mundo

regido por ideas sobreestimadas, en vez de lo que se necesita. No únicamente tener conocimiento acerca de todas esas concepciones de lo tangible que tiene que ser la vida.

Aunque en muchas ocasiones, ese paso para que deje de ser una idea y se convierta en tangible puede tornarse en que una persona trabaje muy duro para alcanzar a cubrir parte de esa vida, puede que consuma únicamente lo acorde a sus necesidades reales, otro caso que despoje a otros para que él lo tenga, y son acciones que no sólo aplican para la adquisición de bienes materiales.

Otro factor que debe ser considerado actualmente es la influencia psicosocial, como un factor que influye poderosamente sobre la presión arterial, ya que, las personas se encuentran bajo la constante influencia del medio que las rodea: la presión laboral, el proceso de cambio cultural, los cambios en los estilos de vida, entre otros aspectos, provocan niveles de estrés crónico que pueden generar estados hipertensivos patológicos (Rodríguez, 2013: p8).

Todo lo que está a nuestro alrededor influye, no únicamente en nuestras tomas de dediciones, sino también en nuestro estado emocional y reacciones físicas, ya que nuestro cuerpo es el medio por el cual podemos realizar y llevar a la acción nuestros pensamientos, sentimientos, frustraciones, anhelos, la mayoría de las cosas que pueden ser concretadas y expuestas mediante un cuerpo que depende en la mayoría de nuestra toma de decisiones y acciones.

Un estudio hecho por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, que será retomado más adelante) en varios países miembros entre ellos México, deja razonar una contradicción que implica el hecho de que sea México el país en que más horas se trabaja, donde menos se paga y aún así la población sea feliz debido a que experimenta más momentos felices que tristes a lo largo del día; por otro lado, tenemos que las enfermedades en las que la toma de decisiones, pensamientos, sentimientos, modo y calidad de vida tienen un papel protagonista van en aumento.

Otro estudio realizado en 100 municipios del país, entre ellos se tomaron en cuenta a las delegaciones Iztapalapa, Tlalpan, Álvaro Obregón, Coyoacán, Gustavo A. Madero, Venustiano Carranza, y el municipio de Ecatepec; acerca del Ranking de Felicidad en México, lo cual dio como resultado tres temas con mayor influencia que les da prioridad el mexicano son: salud, el ámbito de lo familiar y económico, en los tres últimos figuraron la amistad, lo espiritual y el tiempo libre.

En estos estudios nos reflejan contradicciones inmensas en la mayoría de la población, también se pueden ver reflejadas en el tipo de enfermedades como la HA, debido a que sus principales detonantes tienen que ver con el estrés, con sensaciones que provocan

animadversión en la persona, ya que existe un choque en su comportamiento, entre lo idealizado y lo que en verdad siente.

Sensaciones como la necesidad de tener un estado físico en óptimas condiciones en un contraste donde la disponibilidad médica no cubre al cien por ciento de la población, el incremento en los costos de toda la mercancía, la canasta básica y esas sensaciones encontradas que se instalan de manera lenta pero constante en el fondo de la persona, en su sentir y por lo tanto, a pesar de que se haya logrado construir una gran máscara es posible que la persona que se encuentra detrás de ella, se encuentre mal anímicamente y tarde mucho en demostrarlo en su actitud pero su cuerpo se deteriora de una manera muy rápida.

Un ejemplo de que la mayoría de la población se mantiene en un sentido de contrariedad casi permanente es la relación entre su exterior y su interior, esa figura que ostenta ser ante los demás y lo que en realidad siente y quiere ser, delimitan en la mayoría de ocasiones inclusive el tipo de compras que realizan, su percepción del tiempo y por lo tanto, la manera en la que debe de gustarlo, cómo debe de hacerlo para obtener el resultado que persigue.

Con lo anterior, es posible observar un cambio de mentalidad en la población según se adapte nuestro sentido de supervivencia en un medio social cambiante, demandante y hostil como lo es el generado tanto por las condiciones del mercado, laborales y de socialización altamente demandantes, competitivas que se han ido interiorizando cada vez más en la población como por nosotros, ejemplo que se fomenta a los niños y adolescentes, y a todos los que habitamos ésta ciudad y seguimos su tendencia con reglas internacionales para poder sobrevivir y situarnos de la mejor manera posible.

A pesar de que el tiempo tiene otra percepción dinámica en el ámbito urbano de la Ciudad de México, una sensación de que las horas del día nunca alcanzan cuando se está realizando algo, también nos encontramos entre sensaciones contradictorias, por un lado la necesidad de un sentido de pertenencia, de orientación hacia un camino de vida que es desconocido por todos pero que al final pudimos haberlo o no encontrado.

Por otro lado, los lineamientos vertiginosos temporales que marcan instantes en el día se convierten en la batuta que señala el compás en el uso del tiempo. “La modernidad ‘fluída’ es una época de compromiso, elusividad, huida fácil y persecución sin esperanzas” (Zygmunt, 2000: p. 129) es posible observar un cambio en las tendencias de pertenencia que dotan de sentido a la vida de una persona; siglos atrás se encontraba una tendencia hacia la religiosidad, a la patria, ahora se encuentra volcada no en la persona como *ser* sino en describir a la persona a partir de como se ve, qué es lo que usa, qué compra, lo que posee y la hace valer por lo que tiene.

Ese constante vaivén emocional tiene repercusiones en el área social, personal, en el cuerpo, en la mente, en la salud en general de una persona, ya que permea todos los aspectos de vida y en la mayoría de veces ocasiona un desequilibrio económico, personal, sensorial que se ve reflejado en el cuerpo y en la forma de sentir, por lo tanto, en su manera de percibir su entorno social y ambiental, al mismo tiempo el comportamiento y en muchas ocasiones de manera inconsciente se inicia con un deterioro generalizado de la persona.

En respuesta a esa corriente podemos encontrar un auge en disciplinas que ayudan a la persona a regresar a su centro, a reencontrarse consigo mismas y comprender mejor qué es lo que busca a lo largo de su vida, redireccionarla y fluir de la mejor manera con el entorno social y ambiental que le rodea.

2.3 El papel de las emociones en la hipertensión arterial

Ya que *...las emociones constituyen patrones individuales de conducta expresiva cada uno asociado a un patrón específico de activación fisiológica...* (Piqueras, 2014: <http://www.unife.edu.pe/>) nos indica que a cada reacción emocional que nosotros presentamos en respuesta a un estímulo existen cambios tanto en nuestro organismo como en nuestra expresión corporal y aunado a eso encontramos que las emociones, el estado emocional en la mayoría de los casos puede ser “contagiado” (según Daniel Goleman) debido a la empatía que existe entre unos y otros.

Al ser adoptado un estado emocional no únicamente refleja empatía a nivel emocional sino que también se adopta esa sensación corporal referente a esa emoción junto con todo lo que desencadena, incluyendo las reacciones cerebrales, la creación de elementos químicos que permiten crear físicamente la reacción junto con la posición corporal, y emocional que la persona toma a partir de sus decisiones mentales (que no necesariamente implican un razonamiento lógico sino la mayor parte del tiempo se encuentran influenciados por el aspecto emocional) ante cualquier situación con la que se encuentre en su vida diaria.

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino *movere* (que significa «*moverse*») más el prefijo «e-», significando algo así como «*movimiento hacia*» y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. (Goleman, 2012: p.11).

El hecho de que exista una emoción determinada también implica la existencia de actitudes hacia la misma persona y hacia los demás, puesto que no se reacciona de la misma manera ante una buena noticia o ante una mala noticia, un ejemplo extremo, podría ser aquel

que se gana la lotería con únicamente comprar un sólo boleto, se convierte en una persona que irradia felicidad, se refleja en su rostro, en su manera de hablar, de conducirse hacia los demás, con su propia familia, ve el mundo de otra manera, inclusive existen cambios orgánicos que le permiten sentirse mejor, elevar su nivel de glóbulos blancos, entre otras cosas.

Si uno no cuenta con las suficientes herramientas emocionales y el tener conocimiento acerca de cómo aplicarlas para que estas situaciones cambiantes e inesperadas que nos pueden modificar el estado de ánimo en beneficio o perjuicio de nuestra salud nos convertimos en transmisores de esa sensación y la proyectamos de manera inconsciente hacia los demás, lo cual provoca una reacción inmediata en cambios emocionales y orgánicos en los demás.

Según el índice para una Vida Mejor (OCDE, 2014: <http://www.oecd.org/centrodemexico/>) realizado por la OCDE⁵³ enfatiza que los mexicanos son felices⁵⁴ ya que las experiencias diarias felices son mucho más que las estresantes o tristes, datos que contrastan con el mismo índice ya que elementos que se manejan dentro de ese mismo estudio exponen que del promedio de vida que se maneja en la OCDE que es 80 años, los mexicanos tenemos un promedio de vida de 74 años, a pesar que en el área de salud corporal está muy influenciada por el exceso de contaminación que está muy por encima en comparación de los otros países, sin contar los otros aspectos que abarca ese índice como lo son educación, seguridad, medio ambiente, comunidad, compromiso cívico e ingresos el promedio de vida sigue siendo alto.

Sin embargo, algo que no se considera en el índice mencionado en el párrafo anterior, es la calidad de vida con la que se viven esos años extras que le permiten al mexicano llegar hasta los 74 años; eso incluye el entorno en el que los vive, sus características, el acceso a medicamento, y centros de salud, la atención brindada en ellos, su inversión del tiempo libre en diversas actividades, pensión, capacidad de desplazamiento y cobertura de sus necesidades básicas.

Además de la calidad de vida otro aspecto que debieron tomar en cuenta para el índice mencionado fue la cantidad de horas laborales con relación al sueldo percibido para la mayoría de la población ya que según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) los mexicanos somos los que más horas trabajamos pero ganamos menos dinero que otros países (CNNMéxico, 2013: <http://mexico.cnn.com/salud/>), y como

⁵³ Cooperación y Desarrollo Económico. (OCDE)

⁵⁴ La felicidad es un estado emocional que permite al cuerpo permanecer más saludable y fuerte ante enfermedades ya que según el artículo “Además de sonrisas, la felicidad puede darte salud” publicado online por CNNMéxico ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar alguna enfermedad cardiovascular. Disponible en: <http://mexico.cnn.com/salud/2014/03/20/ademas-de-sonrisas-la-felicidad-puede-darte-salud>

todos en esta ciudad, está expuesto a asaltos, problemas de salud por la contaminación, tiene necesidades que cubrir ya sea si vive solo o si tiene una familia, tiene gastos que por lo regular siempre incrementan en vez de disminuir.

Por lo que a mayor escala poblacional, podemos observar que ese nivel de felicidad esta cimentado en la percepción del concepto de salud más deja de fuera otras variables que conforman parte fundamental de la construcción de la salud como lo es la vida cotidiana, calidad de vida, el ambiente emocional derivado de la unión de los mencionados anteriores y las situaciones consecuentes.

Aspectos del diario vivir que a la larga nos inducen a una confrontación entre perspectivas y emociones desde el ámbito personal, familiar, de comunidad hasta la sociedad, ya que *somos no solo centros de espontaneidad que se insertan en el mundo y provocan cambios en él, sino también meros receptores pasivos de sucesos ajenos a nuestro control, se producen sin nuestra intervención.* (Schütz, 2003: p. 126).

Sobre ese mismo sentido, es posible darse cuenta de la magnitud de las situaciones con las que lidiamos día tras día, de todos los aspectos con los que tenemos que aprender a vivir, sin embargo, de manera perceptiva somos felices, lo que nos conduce a una gran contradicción, puesto que ese tipo de emociones opuestas entre lo que *deberíamos ser* y lo que *en realidad somos* generan insatisfacción a la larga y por lo tanto, una contradicción en la construcción de la persona y el cómo se sitúa ella a lo largo de su vida.

En acciones de este tipo podemos encontrar que la persona tiene que pasar por una asimilación de lo percibido mediante sus sentidos, ya que si su fachada demuestra que se encuentra feliz, inclusive en circunstancias adversas, y la reacción básica puede ser una emoción negativa, nos encontramos frente a una situación en donde en realidad la persona tiene el poder sobre sus emociones para saltar de una manera positiva o que esas emociones negativas se quedan dentro, ocasionando un choque entre el perfil establecido por la sociedad, las tendencias mercantiles y sus sentimientos reales.

Esta especie de intento de ajuste entre lo que *se debe ser* y *lo que es* en realidad, causa un desajuste interno en el que comienzan a existir cambios de pensamiento e incluso físicos de manera casi imperceptible que a la larga nos pueden llevar a cambios y permanencia de estados de ánimo nada favorables para la salud.

Anteriormente, se ha hablado acerca del estrés y cómo es que este se encuentra más que arraigado a la vida capitalina es posible reconocer que existe una contradicción entre que el *ranking* de felicidad denota que la población en general se siente feliz, contra que el estrés es uno de los principales detonadores de la HA, y en la mayoría de ocasiones es provocado por un estado de ánimo negativo con mayores tendencias a la tristeza.

Para el INEGI, (que también ha incursionado en el índice de la felicidad) se manejan varios dominios dentro de un estudio llamado *Ranking de Felicidad en México 2012* (INEGI, 2013: <http://www.inegi.org.mx/eventos/>), que abarca 100 municipios y sus resultados arrojaron que los dominios en los que basa su felicidad son los siguientes: salud, familiar, económico, ocupación, espiritual, amistad y tiempo libre.

Dentro de los municipios (considerados así dentro del *ranking de felicidad* a pesar de que son delegaciones) en los que se encuentran algunos del Distrito Federal, es posible observar cómo es que se encuentran distanciados municipios a pesar de pertenecer a la misma entidad federativa, lo que nos demuestra las diversas prácticas de la manera de vida cotidiana en pequeñas regiones que permiten establecer la diferencia entre *felicidad* de un extremo a otro de un estado.

En “el ranking de felicidad en México”, encontramos de mayor a menor dentro de los primeros 11, en el 5° lugar a Coyoacán, Distrito Federal; a Tlalpan, en el 9°. Con respecto al grupo del *ranking* que no están tan satisfechos pero tampoco los más insatisfechos están la Delegación Cuauhtémoc, en el 15°, para brincar hasta el lugar 31° con la Delegación Venustiano Carranza, de ahí hasta el 73° con Iztapalapa, y en la Zona Metropolitana, se encuentra Nezahualcóyotl, que ocupa el lugar 81 acercándose hacia los insatisfechos.

Según el orden de importancia, que va de mayor a menor, para las personas encuestadas, la salud encabeza la lista de los motivos básicos para brindar felicidad a las personas y sus familias; ya que dentro del imaginario colectivo, al no padecer alguna enfermedad que imposibilite el realizar las actividades cotidianas permite al individuo realizar su vida diaria.

Sin embargo, existen padecimientos que se encuentran en la vida diaria de todos, de los que la población es consciente de su existencia, y es posible encontrarlos de una manera más frecuente en las familias, como lo veremos a continuación.

Por lo que la base de la felicidad en México sea el estado de salud, nos llevaría a la conclusión de que como los mexicanos son saludables y por eso son felices, y los datos estadísticos nos arrojaron que México ocupa el primer lugar en obesidad (que es una variable que se abordó en apartados anteriores como base detonante de la HA), se encuentra entre los primeros lugares entre otras como el sexto lugar en diabetes (FMD⁵⁵ A.C., 2014: <http://www.fmdiabetes.org/>); padecimientos relacionados con la HA, ya que éstos se encuentran directamente relacionados directamente con nuestro modo de vida, hábitos generalizados y forma de consumo, por lo que si la felicidad en realidad estuviera basada en una salud corporal el resultado del *ranking de felicidad* sería erróneo.

⁵⁵ Federación Mexicana de Diabetes.

Así que México no es un país con la mayor población saludable (corporalmente) del mundo, por lo que el tema de la felicidad como una emoción poblacional generalizada se convierte en un tema con múltiples variables relativas, dependientes del estado emocional de la persona, la homeostasis que tiene en su cuerpo, su vida cotidiana y el manejo con su entorno.

En la mayoría de veces que se hace una comparación entre un país europeo y uno latino salta de sobremanera el carácter y la alegría por la que se identifican a los habitantes de esta región; ese sentido de vida, esa priorización de áreas en su vida, tiene mucho que ver con el desarrollo y crecimiento de la persona, sus valores y sus experiencias de socialización a lo largo de su vida.

Daniel Goleman cita en su libro “Inteligencia Social” a Kahneman, quien explica de una manera diferente las prioridades en la vida de una persona a partir de un experimento y una de sus observaciones fue: *la felicidad no depende tanto del nivel de ingresos⁵⁶, de las presiones laborales ni del estado civil, como de las personas con las que se relacionaban. No debería sorprendernos que las dos actividades que la investigación reveló más placenteras fuesen hacer el amor y relacionarse con los demás. Menos agradables demostraron ser el trabajo y los viajes. Quizá lo más sorprendente resultó ser el orden de factores determinantes de la felicidad que, de mayor a menor, fueron los siguientes: los amigos, los parientes, el esposo o la pareja, los hijos, los clientes, los compañeros de trabajo, el jefe, la soledad.* (Goleman, 2013: p. 315).

La importancia de que el área de la salud se encuentre en primer lugar⁵⁷ tiene detrás de sí todo lo relacionado con el cuerpo, este medio físico que nos permite expresarnos, movernos, percibir el mundo que nos rodea, a través de un organismo equipado con la capacidad de comunicarnos, no únicamente con el habla sino también mediante las manos, la mirada, contamos con la expresión corporal, entre muchas otras cosas más, que nos permiten situarnos en un espacio y disfrutar de todo lo que nos rodea y además poder entablar una comunicación con el otro.

El cuerpo sigue siendo nuestro primer medio de trabajo porque si él falla, si nos llegamos a sentir muy enfermos podemos comenzar a dejar de hacer cosas que son importantes para nosotros como persona, cosas que van más allá de ir a trabajar, soportar a un jefe, a la maestra, o por lo contrario, dejamos de hacer acciones que disfrutamos por ejemplo el convivir con la familia, los amigos o la pareja.

En lo anterior, podemos observar que, en una persona el aspecto emocional influye de manera determinante en la toma de nuestras decisiones, y en muchas ocasiones, es la razón

⁵⁶ se describe en el Anexo 1 Explicaciones “Nivel de ingresos.”

⁵⁷ Hace referencia al ranking de felicidad citado en la página anterior.

por la cual realizamos ciertas acciones de las cuales se derivan sensaciones que pueden detonar un estado emocional de manera positiva o negativa en la persona, favoreciendo ciertas tendencias físicas, inclusive prolongando las sensaciones físicas junto con el estado emocional y éste a su vez puede convertirse en una característica básica de la detonación de la HA.

Por lo que, si la persona no cuenta con las suficientes herramientas emocionales y el conocimiento acerca de cómo aplicarlas en los momentos necesarios, es muy posible que las situaciones con las que nos encontramos a lo largo del día cambien el estado de ánimo de las personas con mucha facilidad, ya sea en beneficio o detrimento de nuestra salud de manera integral, y a su vez nos convertimos en transmisores de esa sensación, de esa emoción, y en la mayoría de los casos, la proyectamos de manera inconsciente hacia los demás, lo cual provoca una reacción inmediata en cambios emocionales y orgánicos en los demás.

El no contar con un manejo adecuado de nuestras emociones puede derivar en un problema de salud grave. En muchas ocasiones se ha escuchado de casos de personas que caen muertas en su trabajo por causa de un infarto, como consecuencia de situaciones que la persona no pudo controlar. “Existe soporte a la hipótesis de que una zona de la corteza cerebral, ligada con las emociones, se activa ante condiciones estresantes y genera respuestas como hipertensión e infarto.” (Tobo, *et al*, 2013: <http://aquichan.unisabana.edu.co/>)

2. 3. 1 Relación del estado de ánimo y la vida cotidiana

Lo significativo de la vida cotidiana, como punto de partida necesario de toda práctica liberadora, radica en que allí mismo se esbozan verdaderas creaciones humanas, los estilos y formas de vida que según Lefebvre (1976:87), enlazan los gustos y las palabras corrientes con la cultura. [...] pero lo cotidiano deberá entenderse como un conjunto de prácticas que deben ser trascendidas mediante una ruptura que reconstruya al hombre en su libertad y espontaneidad, puesto que allí se expresa totalmente el mundo de la ideología y de la enajenación. (Lezama, 2005: p. 251)

La mayoría de los casos de las personas que tienen una rutina, una vida monótona dentro de la cual, en la mayoría de las ocasiones, no se han cumplido muchas de las metas que uno se plantea para realizar un proyecto de vida se convierten en frustraciones por no estar realizando lo que a uno le gusta, y en la mayoría de los casos, se adaptan, cambian y aceptan la realidad en la que están viviendo día tras día.

Para otros, existen maneras de escapar de esta monotonía, que en su mayor parte ofrece esta vida en la que necesitamos desarrollar un trabajo día tras día, en ocasiones, el

mismo durante años hasta que después de un gran periodo, si es que se tiene suerte, esperar la jubilación, que en muchos casos no significa el ser libre para realizar lo que en realidad se quiere hacer, ahora con tiempo de sobra y “dinero”, que a pesar de que se ha ahorrado durante toda una vida no alcanza para poder vivir de una manera digna.

Este tipo de situaciones a las que nos enfrentamos día tras día en nuestra realidad personal y la manera en la que la enfrentamos además de las herramientas con las que contamos para encararlas siempre nos dejan sensaciones, con las que tenemos que seguir adelante a pesar de que sean o no de nuestro agrado, son aspectos que a pesar de que no muchas veces sabemos de dónde vienen o cuando se dispararán están ahí no porque queramos pero de alguna manera porque lo permitimos debido a que no tenemos control sobre este tipo de reacciones inmediatas e inconscientes que nos afectan de alguna manera.

A diferencia de la emoción, el EA o afectivo (EA) consisten en una respuesta de mayor duración, más global y que cursa con ausencia de objeto o causa clara (Isen, 1989) [...] cambio los EA, no tienen un evento o estímulo claro que los ocasione, o de existir, no es claramente identificable por quien lo experimenta (Goldsmith, 1994; Gendolla, 2000). Así mismo, los EA carecen de objeto hacia el cual referirse, de ahí también su carácter de no intencionalidad. De este modo, constituyen estados afectivos difusos y de mayor duración que no tienen orientación específica hacia un objeto (Morris, 1992; Gendolla, 2000; Fridja, 1998) [...] En este sentido para Ekman (1994) los ánimos pueden surgir por una experiencia emocional densa, entendiendo a esta como aquella en la cual una emoción se activa con mucha intensidad, repetidamente, con un pequeño intervalo de tiempo entre cada evocación... (Gallardo, 2013: p. 2).

El hecho de que el estado de ánimo permea las reacciones de la persona con los otros nos habla acerca de que las emociones se encuentran en la vida cotidiana de todos, de que son una característica de la personalidad e inclusive de las personas que habitan una región determinada; ya que a una mayor escala es posible observar que eventos determinados en una población dejan huella. La historia de algún lugar en especial que cada vez que se hace remembranza acerca de ella evoca sentimientos referentes a ese evento, y cada referencia a él afloran esos sentimientos inundando la atmósfera y permeando las acciones.

Ya que este tipo de eventos pueden ser positivos o negativos y se ha generado el precedente en nuestro cerebro, es tomado en cuenta como una experiencia de la cual es necesario aprender, y en la mayoría de los casos ese precedente crea una reacción inconsciente, se adquiere experiencia, y además de que ayuda a crear rutinas, por ejemplo: el aprender a andar en transporte público, ya que se requieren ciertas habilidades para abrirse paso de entre tanta gente en hora pico, entre tantos olores, sonidos, empujones, pisotones, y demás situaciones inesperadas que se pueden presentar en cualquier momento y que nos afectan de forma directa o indirecta.

Dado que este sentimiento se queda por un periodo influye directamente en el comportamiento del individuo:

El componente experiencial, ya sea experimentado como emoción o ánimo tendería a fusionarse entre sí. Ésto se refiere a que en el devenir de nuestra experiencia cotidiana, los sentimientos emergen de múltiples eventos que pueden ocurrir juntos en una rápida sucesión. Los sentimientos activados perdurarían por algún tiempo y los sentimientos posteriormente asimilados no reemplazarían completamente a estos sentimientos preexistentes (Gallardo, 2013: p. 2).

Además del comportamiento, también se refleja en el desempeño de las cosas en las que realiza, puesto que no es lo mismo ir a trabajar o a la escuela o realizar el quehacer doméstico si se está alegre, o estresado, y/o triste, ya que si la persona se encuentra alegre hará las cosas de una mejor manera, aunque sean tareas que no le gusten o no le interesen tanto, mientras que cuando se encuentra triste las cosas que hace no son tan razonadas y hechas de manera descuidada, monótona, por el simple hecho de cumplir con lo que se está haciendo.

La tristeza no es el único estado de ánimo que conduce a un mal desempeño de las actividades diarias, existen otros estados de ánimo que inclusive pueden permear algunas características de trabajos con similitudes por ejemplo, el trato con la gente. Los servidores públicos que se encuentran en un ministerio público, las trabajadoras sociales, los médicos, algunos maestros, etc. que con el paso de los años y la misma actividad rutinaria generan una fatiga emocional, el nivel de insatisfacción laboral se ha incrementado al punto de que exista un síndrome para describirlo, el *Síndrome de Burnout*.

El cual no solamente describe un bajo desempeño en el trabajo sino todo un estado emocional en el que la persona se encuentra inmersa y permea todas las áreas de su vida, incluyendo la física, en su mayoría con enfermedades silenciosas relacionadas con un mal manejo emocional por un periodo prolongado además de que con el tiempo, “junto con el insomnio y el estrés, tendemos a aumentar susceptiblemente nuestra irascibilidad y agresividad, y esto es algo que pagamos con nuestras relaciones sociales.” (Burnout. 2013: <http://burnout.comocombatir.com/>)

En el menor de los casos, ya que las relaciones interpersonales pueden ser reparadas con mayor facilidad a diferencia de los estragos que causa el estrés, el insomnio, tensión muscular, aumento de la frecuencia cardiaca, aunado con una mala alimentación y sin una manera de encausar todo, eso se convierte en el cultivo perfecto para un desastre inminente que puede terminar en el hospital en el peor de los casos.

Ejemplos como el del Síndrome de Burnout se derivan de un estado de ánimo prolongado en el que la persona adopta para vivir sumergida en él, de tal manera que para donde voltea todo desprende sensaciones que favorecen ese estancamiento, sin darse cuenta hasta que sucede algo más que lo hace salir de ese estado en el que se encuentra mental y físicamente.

Dentro de ese síndrome encontramos una constante que nos vincula hacia la HA, el estrés. Éste acompañante silencioso y permanente en la vida cotidiana de cualquiera al que muchos nos acostumbramos a tener cerca, a su convivencia diaria y en muchas ocasiones también se lleva a casa, e inconscientemente se puede apoderar de nuestro cuerpo y nuestra mente proyectándolo en nuestras actitudes con los demás aunque no sea de manera intencional.

A pesar de que el estrés no es considerado una emoción sino una consecuencia de la exposición prolongada a mucha presión y emociones negativas puede ser considerado como un estado emocional con el que toda la población del mundo, incluidos los habitantes de la Ciudad de México y los que transitamos diariamente por ella nos encontramos expuestos y de alguna manera inmersos y dependiendo de nuestras habilidades personales y manejo de emociones podremos sobrepasarlo, aprender a manejarlo o aceptarlo de lleno y permitir que se apropie de nuestras vidas saliendo de control, y a la larga provocar alteraciones en la salud en general del individuo y los que lo rodean.

En muchas ocasiones dentro del modo de vida se acepta al estrés como acompañante diario, a veces de manera consciente y otras inconsciente, y del modo que sea a la larga merma no solamente en el humor y estado de ánimo sino también en la salud. Se tiene señalado que el estado de ánimo que genera el estrés está relacionado con un *estado negativo* (Jiménez, 2013: <http://www.redalyc.org/>), lo cual produce sensaciones negativas, lo cual favorece estados anímicos como la tristeza, soledad, frustración, enojo, abandono.

Si tomamos en cuenta de que al hablar del estado de ánimo nos estamos refiriendo a una permanencia relacionada con una emoción con reacciones positivas o negativas en el cuerpo, permea todas las actitudes y actividades de la persona convirtiéndose en un filtro de expresión ante los demás, se está hablando de que si es una emoción positiva, por una buena experiencia, se verá reflejada en su desempeño y en muchas ocasiones ayudará a atenuar situaciones estresantes, difíciles e incluso tristes.

Un caso extremo de estrés se puede ver reflejado de manera corporal y de una forma extrema y mal cuidado, es el caso del: “infarto agudo del miocardio por estrés laboral” (Peña, 2014: <http://www.scielo.sa.cr/>), esta investigación en particular analiza una de las consecuencias a largo plazo del estrés laboral, de la cual destaca su definición de estrés en el siguiente fragmento, ya que no únicamente lo define sino que nos da una idea de cómo se

genera, según: “Steward, citado por LaDou, define el estrés como un desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo cuando son importantes las consecuencias del fracaso”.

Este estudio hace alusión a un caso en particular de un médico que laboraba dentro de una institución de gobierno que se ve rebasado por sus tareas, la gran demanda, poca cobertura que se encontraban dentro de las exigencias de donde labora el peso del cargo bajo el cual se encontraba llegó a un momento en el que se ve rebasado y al no poder más tanto física como emocionalmente detonando en algo más que una enfermedad crónica degenerativa pero que afectó directamente al corazón.

En el caso de esta otra definición de estrés encontramos un conflicto a nivel personal entre lo que el individuo percibe el perfil del rol en el que se encuentra y las capacidades con las que cuenta para cubrir ese rol, a pesar de que en muchas ocasiones ese tipo de trabajo que el individuo desempeña no sea con el que siempre soñó, el trabajo que quiere sino el que soporta para sobrevivir; esto se refleja también en su desempeño laboral, en sus relaciones con sus compañeros, en su comportamiento con su familia, sus amigos ya que genera emociones, estas a su vez permea los estados emocionales en los que se mantiene por un largo periodo en el día, semanas e inclusive más tiempo.

Sin embargo, si la persona se encuentra inundada por sentimientos negativos su estado de ánimo lo reflejará en las relaciones con los demás y también repercutirá en su salud de manera negativa, lo cual dará paso a una baja del sistema inmunitario dentro de su cuerpo ocasionando a la larga daños que pueden ser irreversibles como detonar enfermedades relacionadas con este tipo de emociones.

No solamente los factores internos de una persona o las relaciones con los próximos a ella pueden convertirse en detonantes de un estado de ánimo, sino también su entorno físico y medio ambiental, ya que pueden influir de manera sensorial en la toma de decisiones de las personas ya que nuestro organismo se compone entre otras cosas, de reacciones químicas que nos permiten estar alerta ante las necesidades cotidianas, son las que nos permiten en concordancia con nuestra mente y pensamiento reaccionar de una manera pronta y precisa ante las vicisitudes que enfrentamos en el diario andar.

Este tipo de factores personales como lo es el manejo del estado emocional, el estrés, la activación física son influenciadas por su entorno social pero, en el área médica se relacionan más con la toma de decisiones individuales; también está vinculado con el modo de la crianza y las influencias del imaginario colectivo que se impone durante el crecimiento de la persona lo que delimita en gran medida la manera de relacionarse con los demás mientras crece aprendiendo, asimilando y modificando conductas que “caracterizan” ciertos roles preestablecidos dentro de una sociedad formada por lineamientos en su mayoría

pertenecientes a otros países y necesidades diferentes a las de la realidad en la que está inmersa la persona en un momento determinado en un espacio delimitado.

Un segundo grupo de influencias corresponde a factores Exógenos, variables situacionales o medioambientales de corta duración que producen significativa fluctuación transitoria en los ánimos. Dentro de éste grupo nos encontramos con eventos y actividades, ingestión de sustancias y aspectos físicos del medio ambiente (temperatura, humedad) (Peña, 2014: <http://www.scielo.sa.cr/>)

Con relación a los factores exógenos relacionados con la vida en la Ciudad de México, podemos encontrar un sinfín de ellos que puedan provocar estrés y emociones nada favorables a la salud, inclusive excluyendo al clima, el hecho de que el paisaje urbano se esté convirtiendo cada vez más en una ciudad de edificios, principalmente de unidades habitacionales, centros comerciales mientras las áreas verdes se conviertan con el paso del tiempo en áreas mucho más chicas, anuncios publicitarios inclusive en las puertas de los baños del cine, en muchos altos para automóviles, incide directa o indirectamente en las reacciones y comportamientos de las personas que transitamos por la ciudad.

La contaminación sonora, los *claksons*, la música ensordecedora de algunos vecinos, comerciales de televisión, la polución del aire, entre otros, nos hablan de que la ciudad está desarrollándose acorde a las necesidades creadas por el mercado⁵⁸, principalmente un consumo de productos que venden emociones y éstas corresponden a las necesidades de la expansión de empresas en muchos casos transnacionales que lo que buscan es vender aunque sus productos no sean amigables con el usuario y el medio ambiente.

Éste tipo de factores exógenos son con los que se enfrenta la persona y la sociedad en conjunto día a día; las condiciones físicas en las que habita, se traslada y busca lugares de esparcimiento que no puede modificar con el simple hecho de utilizar sus herramientas emocionales y sociales porque se enfrentan a estructuras físicas prediseñadas que no necesariamente buscan en bienestar de la población sino solamente cumplir con una función, delimitan el escenario, y por ende el comportamiento designado socialmente en esos espacios.

Para muchos casos el hecho que vivamos en un paisaje más gris que reconfortante, contaminado, mal estructurado, con alta densidad de población, con servicios básicos deficientes entre otras cosas influyen directamente en el comportamiento de la persona, la cual toma decisiones basadas en las herramientas que le fueron inculcadas a lo largo de su

⁵⁸ << “El fetiche del dinero asume, por sí mismo, la función del objeto del placer. Fetichiza, en cierto modo toda la estructura instintual del hombre al convertirse en contenido dominante de todos sus deseos y satisfacciones”, lo que implica que “a medida que la psicología del individuo capitalizador se somete al dictado del mercado calculador, duro y preciso, se extiende también su ‘ser calculador’ a todas las relaciones humanas>> (Guinsberg, 2001: p. 110).

crecimiento y de las que se fue haciendo mediante la experiencia de vida; logrando que adopte un posición de defensa y supervivencia ante un medio mayoritariamente hostil.

Dentro de la vida cotidiana encontramos que existen diversas maneras de expresar todas las ideas, pensamientos, sentir que uno tiene en la cabeza, dentro de todo aquello que necesita salir en algún momento y que en muchas ocasiones inunda todos los sentidos hasta el punto en el cual nuestro cuerpo reacciona de tal manera que aunque la persona sentada al lado, sea un total desconocido, se entera de cómo nos encontramos con el simple hecho de mirarnos, permitiéndonos saber si se encuentra alegre, triste, indiferente y demás estados de ánimo perceptibles a simple vista.

Con ese antecedente podemos percatarnos de que no únicamente la influencia de este estado de ánimo se ve reflejada en una expresión corporal sino que también abarca el lenguaje, la actitud con la que se encarar las acciones, los retos diarios que requieren el ser empático y dependiendo de la personalidad cada individuo ser encausados o tratar de ser reprimidos de diferentes maneras.

2. 3. 2 El ambiente emocional y su repercusión en las personas

Ya que nuestro cuerpo, nuestras emociones y las acciones se encuentran conectados entre sí el hecho de que nos encontremos enojados, felices, apáticos, con miedo, enamorados, deprimidos, emocionados, entre otros estados de ánimo, no únicamente implica el que se vea reflejado en nuestro semblante, en nuestra cara o expresión corporal sino que detrás de esa proyección corporal están sucediendo procesos químicos y físicos que responden a cada uno de esos estados emocionales; como consecuencia obtenemos en varias ocasiones enfermedades por baja de defensas durante una depresión o por el contrario ver la vida “color de rosa” cuando se está enamorado.

Es un hecho que nuestro cuerpo se encuentra conectado directamente con nuestras emociones y aunque en muchas de las ocasiones estas emociones, sensaciones y algunas necesidades son reprimidas para poder encajar dentro de un ambiente en el cual se encuentran inmersos en parámetros del *deber ser*, ya sea físicamente, emocionalmente, de cómo se conduce ante los demás y por otro lado, ningún ser humano se encuentra exento de reaccionar ante factores exógenos que detonen diferentes emociones, provocando ante esto un estado emocional que puede durar cierto tiempo, sin olvidar sus consecuencias no sólo conductuales sino también físicas a nivel personal.

A continuación un fragmento del libro *Inteligencia emocional*, mediante el cual podemos comprender un poco cómo se transforma nuestro cuerpo dependiendo del tipo de

emoción que se nos presente ya que depende la mayor parte de ocasiones de acciones, comportamientos y actitudes que se construyen entre todos.

El enojo aumenta el flujo sanguíneo...aumenta el ritmo cardiaco y la tasa de hormonas [...] miedo, la sangre se retira del rostro... y fluye a la musculatura esquelética... el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, para calibrar, tal vez, si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada. Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, sumiéndolo en la inquietud y predisponiéndolo para la acción, mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada...⁵⁹

En el extracto anterior podemos observar algunas de las emociones básicas, distinguibles con mayor facilidad por la mayoría de las personas que otras emociones que se encuentran intermedias entre estas emociones principales sentidas en algún momento por todos en mayor o menor medida que otros pero identificadas, sentidas y en algún momento de la vida vividas por todos, inclusive por otros seres vivos que no necesariamente son humanos, como los animales.

Las emociones, la manera de vivirlas, de interpretarlas y dotarlas de sentido y significado mediante acciones, actitudes, en nuestras vidas entre otros sentidos, construyen cualidades que nos diferencian de entre todas las demás personas a nuestro alrededor, forma parte de nuestro ser y nos caracterizan como único en todo el planeta además de lo relacionado con el ADN.

Si el cuerpo humano reacciona de manera inmediata ante alguna agresión y la mayoría de ocasiones es de manera inmediata e inconsciente, obtenemos que en una ciudad como la nuestra, donde existen agresiones, violencia de alto y bajo impacto, directa, indirecta, psicológica, verbal, entre otras variantes, podemos observar que nuestro organismo como persona, reacciona de manera automática, haciendo lo posible para sobrevivir al *escenario* y sus vivencias, inclusive se modifica, se adapta para sobrellevar un ambiente hostil por ejemplo en el caso de la exposición al estrés crónico.

A pesar de que el estrés no es ni emoción ni estado de ánimo sino que es resultado de nuestro organismo ante una posible agresión contra nosotros en cualquier sentido, al hacerse crónico sin darnos cuenta lo que denota es que el ambiente donde la persona se está desarrollando no es el ideal, ni el más amigable en el que pueda desenvolverse ya que se siente violentado de alguna manera por lo que el individuo asume un comportamiento a la

⁵⁹ Daniel Goleman, *Inteligencia emocional*, (Fragmento completo en el anexo 1 Explicaciones) 10-11.p. (Debido a la importancia para la tesis el conocimiento de la reacción del cuerpo ante las diferentes emociones que experimentamos es necesaria la lectura de este gran extracto y es fundamental su conocimiento para comprender de aquí en adelante la lectura).

defensiva en un medio al que tal vez inconscientemente considere hostil, al mismo tiempo le genere la necesidad de mantenerse en un estado de alerta constante provocando a su vez un desgaste físico, emocional y sensorial que en gran medida puede enviarnos al hospital.

Al influir el estado emocional en el cuerpo nos indica que también lo hace en las actitudes y acciones de las que dependemos para comunicarnos con los otros, eso incluye el lenguaje debido a que *El lenguaje se entrelaza con la comunicación, la emoción y la cognición. No remite a un estructuralismo sin agente e historia, ni a realidades internas de hablantes y oyentes, ni a individuos aislados y envueltos en la estructura invariante. Es un proceso dinámico, de acción contextualizada donde los agentes interactúan a partir de sus metas.* (Shanker, et al, 2014: pag. 4)

Existen sutilezas de las que no se percata la gente por las cuales se inicia una riña o discusión comúnmente surgen a partir de sensaciones percepciones individuales que a raíz de la experiencia de vida dota de sentido a miradas, palabras, caricias que resultan en la toma decisiones en segundos en los que a partir de una acción suele derivar en sensaciones que convertidas en palabras se convierten en un “me miró feo” o “¿por qué te habla con ese tono?”

Son muy importantes las palabras, los gestos, las actitudes que acompañan a este tipo de comportamiento; puesto que hay ocasiones en las que los gestos corporales no coinciden con lo que se está diciendo y eso provoca en el oyente la sensación de desconfianza, lo cual nos muestra la importancia de la expresión emocional en una herramienta básica y necesaria en la que las empresas se basan para realizar campañas y vender su producto.

Mediante el uso de los sentimientos es posible manipular la toma de decisiones de la persona y así encausarla hacia lo que uno quiere que haga, que compre, cómo se exprese es que se han convertido en un camino para vender, para que los consumidores se vuelvan leales a una marca dado que en muchas ocasiones ya no se compra únicamente el producto por las características útiles y los servicios que nos brinda sino que viene acompañado de toda una carga representativa dotada y construida tanto por la empresa que la emite como por los compradores.

Los seres humanos (sí, incluso los hombres) somos individuos emocionales con una necesidad, profundamente arraigada, de relacionarnos entre nosotros y con el mundo que nos rodea. La emoción da profundidad y sentido a la vida. Nuestras emociones juegan un papel muy importante en nuestra necesidad de supervivencia, de desarrollarnos y realizarnos plenamente. Es la que nos permite navegar a través de miles de decisiones que tomamos diariamente. Es la que llena el vacío de nuestras

necesidades más íntimas y nuestras acciones diarias para conseguir la satisfacción.”
(Cadavid, 2014: pag. 8)⁶⁰

Así que las marcas comerciales de casi todo lo que consumimos nos venden tendencias en el estilo de vida, por ejemplo las marcas deportivas que incluyen tecnología para un mayor rendimiento inclusive para el control del olor después de hacer ejercicio; las tendencias de moda, el vestir “urbano” inclusive en las tribus urbanas, dentro de las que un prejuicio muy común sería que al tener una definición ideológica marcada acerca de su concepción de su entorno y forma de comportamiento ante los demás existen marcas características de ellos que llegan a ser costosas por el hecho de la mayoría son de importación; e convierten en pautas de comportamiento que delimitan en el imaginario colectivo tipo ideales acorde a lugares y niveles socioeconómicos.

Esa venta de emociones en los productos forman parte de un sistema de tácticas y estrategias [...] la táctica depende del tiempo [...] necesita constantemente jugar con los acontecimientos para hacer de ellos “ocasiones” [...] muchas de estas prácticas cotidianas (hablar, leer, circular, hacer las copras o cocinar etc.) son de tipo táctico. [...] una sociedad explícita más las reglas formales del actuar y los funcionamientos que las diferencian. (De Certau, 2015: p. XLIX-LI).

Y así se promueve una estrategia de ventas a largo plazo, que utiliza la táctica se entrar en los usos, acciones y comportamientos de la vida cotidiana para “ayudar a definir” mediante objetos, colores, arcos, productos, una parte del individuo, dotándolo de manera simbólica ante los ojos de quienes lo rodean, de aspectos diferentes por el hecho de sentirse perteneciente a una marca exclusiva.

El fin de obtener una mayor ganancia a partir de la venta de emociones, ilusiones y promesas vacías no es utilizada únicamente por empresarios debido a que la industria de las ventas por emociones abarca todas las áreas que podamos imaginar, inclusive para tomar decisiones políticas, hacerse de simpatizantes se perfila a un político bajo expectativas, se hacen los arreglos necesarios para que de confianza y seguridad de tal manera que el votante falle a su favor.

La reacción personal a raíz del ambiente emocional depende mucho de las herramientas de control emocional de las que disponemos como persona desarrolladas a través de la experiencia y el aprendizaje mientras pasamos por todas y cada una de las etapas por las que implica crecer. Como anteriormente se manejó, el hecho de caer en un estado de ánimo, de contagiarse de la efusividad, de la emoción del ambiente en algunas situaciones negativas puede tornarse peligroso. Un ejemplo que combina adrenalina, ira, contagio

⁶⁰ Se toma desde le marketing emocional porque es el ejemplo de cómo se emplean las emociones para manipular de forma masiva a la sociedad y conseguir como objetivo la venta de un producto.

emocional, miedo, estrés, que han terminado en tragedia en varias ocasiones son las estampidas dentro de los estadios en partidos de fútbol en diversos países.

La efusividad que se desprende de un concierto masivo de algún grupo que se ha estado esperando por mucho tiempo, la emoción de algunas noticias que embriagan a todos alrededor de la persona cuando existen buenas noticias, impregnan tanto a las personas como a los lugares, los dotan de significado; por ejemplo los lugares considerados de tristeza, de pena como un panteón o la ansiedad, la angustia que se vive en una sala de espera de urgencias o la ira y la impotencia y enojo en la atención al público en muchas instituciones gubernamentales. Esas emociones particulares que se derivan de situaciones que involucran a individuos en muchas ocasiones desconocidos que comparten un momento, instantes dentro de un escenario en común y da pie a la transmisión, recepción y reacción de emociones y sentimientos.

En el caso de la explicación de George Mead hacia esa interacción entre el ambiente emocional y su repercusión en otras personas lo realiza de una manera diferente, e inclusive recurre a autores que le ayuden a comprender y explicar cómo es que una *experiencia psíquica puede ser expresado en términos físicos* como lo es el caso del Wundt quien “se propuso demostrar el paralelismo existente entre el cuerpo, tal como es representado por los procesos del sistema nervioso central, y lo que sucede en las experiencias que el individuo reconoce como propias” (Mead, 1993: p.85).

Los *gestos*, para Mead, forman parte de un sistema en el cual la persona reacciona y se expresa mediante ellos; se convierten en un uso básico para cualquier persona ya que a través de ellos es posible una comunicación entre personas que no hablen el mismo idioma. Se pueden reconocer gestos individuales y saber gracias a la experiencia y el aprendizaje el significado de cada uno de ellos y deducir qué es lo que la otra persona siente lo que le permite a cualquier persona tomar una postura y reaccionar de manera automática o diferenciarse y ser consciente de sus actos, *gestos*, palabras propiciando una fluidez y concordancia entre palabras y expresiones corporales que le permitirá a la persona con la que interactúa.

Por lo que tenemos los *gestos* expresados a través del cuerpo y el pensamiento único e individual que dota de particularidades a cada una de las personas que emplea al cuerpo para expresarse. “El cuerpo no es un yo, como tal; sólo se convierte en persona cuando ha desarrollado un espíritu dentro del contexto de la experiencia social [...] el espíritu surge a través de la comunicación, por una conversación de gestos en un proceso social o contexto de experiencia” (Mead, 1993: p.92).

Así pues, encontramos que en ramas como la psicología, antropología sociología; en cualquier nivel de abstracción de la persona existe reciprocidad entre lo que siente, piensa,

expresa, asume, interioriza, y el exterior; eso incluye la interacción con las demás personas a su alrededor y lo que de ella derive.

Capítulo 3

3.1 Salud individual, un reflejo del modo de vida de una sociedad

En un lugar como la Ciudad de México, podemos encontrar gente con diversos pasatiempos, gustos, formas de expresarse, moverse en ella, pero que al mismo tiempo comparten algo más que un espacio delimitado por características que lo dotan de significado y construyen dentro del imaginario colectivo la idea de todo lo que existe dentro de la ciudad; comparten emociones, sensaciones, experiencias, una vida en una comunidad creada por un sinfín de pensamientos, tradiciones, comportamientos diversos acorde a la pluralidad de pensamientos que encierra una ciudad como la nuestra.

Además de todas esas características también nos encontramos relacionados de manera directa o indirecta con padecimientos vinculados con nuestro modo de vida, como la HA, con detonantes que se ubican dentro de los hábitos, aspectos que se ven reflejados en nuestro cuerpo y nuestra toma de decisiones, lo cual favorece inclusive tendencias emocionales, de vida, y comportamiento.

...el cuerpo es vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia. Así, si todo el mundo material no es sino el escenario en el que se plasma el juego de los arquetipos, con lo que se convierte en alegoría, también el cuerpo material es el escenario en el que se manifiestan las imágenes de la conciencia. Por lo tanto, si una persona sufre un desequilibrio en su conciencia, ello se manifestará en su cuerpo en forma de síntoma. Por lo tanto, es un error afirmar que el cuerpo está enfermo -enfermo sólo puede estarlo el ser humano-, por más que el estado de enfermedad se manifieste en el cuerpo como síntoma. (Dethefsen, et al, 2013, p.4).

Debido a que nos encontramos interconectados los unos con los otros de una manera invisible pero latente y mediante la cual podemos comunicarnos, entablar relaciones con los demás a mediano, corto o largo plazo, planear toda una vida a partir de nuestras expectativas creadas de manera individual pero siempre influenciada por el entorno ambiental y social en el que crecimos, por los pensamientos de las personas que nos educaron, por los resultados de nuestras propias experiencias de vida es un muy buen reflejo de nuestro crecimiento y desarrollo como un ser social, una persona que se construye a sí misma a partir de lo que conoce fuera de ella.

Existen tantos modos de vida como personas en el mundo debido a que cada una de ellas es única e irrepetible debido a que todos somos diferentes, sentimos de manera muy

particular y las circunstancias en las que crecemos, por las que pasamos y nos desarrollamos contribuye en gran medida a esta manera única de ver el mundo.

A pesar de ello, existe un punto en el que todos nos encontramos unidos, que nos convierte en un ser social y hace que nos identifiquemos con otros, por gustos en común que pueden ir desde cómo vestirse, la lectura, la comida, de tal forma que ese tipo de aspectos similares nos une, nos dota de características, habilidades, hábitos, costumbres, gustos, con los que es posible sentirnos identificados.

Desde la visión de la estadística una persona no es una muestra representativa, es necesario tener un porcentaje considerable de la población para poder hablar acerca de características generales, por ejemplo en casos de enfermedad, gastos en comida, tendencias en ventas, mercadotecnia. Con base en los resultados de encuestas es que se obtienen resultados nacionales e internacionales por las grandes compañías y organismos que trabajan en la gran mayoría de ocasiones sobre las mismas estadísticas que arrojan índice poblacional es para observar la variación en los varios aspectos de la vida cotidiana de la población como lo son salud (corporal), ingresos económicos, vivienda, escolaridad, nutrición, entre otros.

*...globalmente, los modos de vida, cada día más **homogéneos**, acompañan los **estilos de vida**, siempre más heterogéneos, y este doble proceso es paralelo aunque las tendencias parezcan contradictorias. Es por que las posiciones en la estructura social, el medio de vida y los estatutos familiares, como factores, influyen sobre la organización de las actividades que, para buscar lo que depende estrictamente de las elecciones personales de **género de vida**. (Salvador, 2014: <http://www2.scielo.org.ve/>)*

A pesar de que la persona se toma como un ser único e individual sobre la faz de la tierra, enmarcada por un tiempo y espacio nos encontramos dentro de un mercado que permea a toda la población creando expectativas inclusive en el área de la salud física y emocional debido a que también crea un tipo ideal acerca de las relaciones emocionales, de familia, de pareja, amistad, por lo cual en muchas ocasiones inclusive hasta esos vínculos tan personales se ven influenciados al punto de querer ser la persona ideal con la que todos quieren estar y eso incluye un cambio en la proyección, en la construcción de la fachada que manejamos ante los demás.

El incluir dentro de nuestra manera de ser los modales, gustos, hábitos que dicta el mercado influye directamente en nuestro cuerpo, por ejemplo, algunas tendencias en comida, por ejemplo, el aprovechar seguido las ofertas de las cadenas de comida rápida; las tendencias de la moda, como los *flats*, zapatos que no prestan el soporte suficiente a nuestros pies, lo que a la larga puede provocar dolores inclusive de espalda y deformaciones; otro ejemplo, los tan famosos, tacones que se convirtieron en un símbolo de elegancia, sofisticación,

además de estilizar la figura y dependiendo de su altura pueden cambiar toda una imagen y por lo tanto, la idea que se tiene acerca de ella.

Los objetos que utilizamos para “definirnos” en un mundo donde todo es comercializado a granel también pueden ser los protagonistas de una historia en la que el estar a la moda puede costarnos una ida al hospital, en un caso extremo y en el menor de los casos un cambio de hábitos que no necesariamente puede ser en beneficio del individuo.

Algunos padecimientos que podemos observar dentro de un cambio de hábitos hacia algunos perjudiciales, los cuales son fomentados por la estilización de la imagen y la necesidad de la persona por alcanzar un reconocimiento ante la mirada y la concepción de los otros; “reconoce que en todos lados se encuentra el vacío y la soledad, con una fuerte propensión a la ansiedad y a la angustia (nota al pie de página del autor) que no se solucionan sino se acrecientan con la propuesta mágica del consumo y las comodidades, las grandes ofertas y promesas de nuestra época” (Fernández, 1999: p. 46).

Lo que deriva en casos extremos en padecimientos como lo son la bulimia y anorexia. Dos padecimientos que involucran al igual que la HA, la influencia del medio social, ambiental, familiar, sobre la persona, además de la necesidad urgente de que exista tanto un cambio de mentalidad como el reconocimiento de esa persona acerca de lo que en verdad es importante para ella; un aprendizaje acerca del manejo de sus emociones y un filtro con respecto a su entorno sin que implique una indiferencia hacia el mismo.

Dado que la persona se encuentra inmersa en una cultura del mercado⁶¹, el lugar donde vive, su formación familiar, académica, son parte del espacio de donde se nutre para construir todo lo que hay dentro de ella, para seleccionar y saber qué le guste, qué no le gusta, sus afinidades, su visión del mundo que hasta ahora ella conoce como el fragmento de realidad que ha interpretado a partir de sus herramientas, es necesario saber que también la cultura se convierte en un transmisor de salud y dado que la cultura en su mayoría dicta los aspectos relacionados con el modo de vida individual es necesario tener muy en cuenta que también es un eje que rige la salud en todas sus áreas.

...para el estudio de la relación entre salud y cultura necesitamos abordar el problema considerando: el pensamiento y al comportamiento de los individuos en una sociedad hacia aquellas dimensiones de la cultura que en mayor grado influyen sobre las capacidades de respuesta, pero también lo correspondiente a ciertos subgrupos que, por su posición social tienen una influencia mayor sobre esas capacidades de respuesta, como lo son los políticos, los educadores y otros; las capacidades de respuesta de esa sociedad en relación con el momento de la agresión y el inicio de la enfermedad (prevención y tratamiento); y finalmente, de acuerdo a las características

⁶¹ Ver anexo 1 Explicaciones, “Análisis sobre cultura y mercado”.

de la cultura, las formas de pensar y de actuar, que acarrearán riesgos o bienestar para un grupo humano. (Martínez, 2008: p.71).

Esa relación innegable que existe entre el micro y el macro, en nuestro caso desde la persona ubicada como la expresión unitaria de la sociedad y la sociedad como la máxima expresión de un conjunto de personas que comparten su vida cotidiana entre sí, conectadas por lazos invisibles identificados por una historia, construidos mediante un lenguaje, tradiciones, puntos de vista en común que provoca el identificarse con algo, con alguien y en muchas ocasiones de manera inconsciente crea un sentido de pertenencia, aspectos regionales.

De la contabilización de las características del estado de salud físico de una población se obtienen las estadísticas que nos dan a conocer las tendencias de enfermedades más recurrentes que padece cierto número de gente y dado que la HA no es una enfermedad transmisible podemos hacer referencia hacia la transmisión de hábitos generados en la vida cotidiana que se aprenden dentro, fuera de casa, por imitación de programas en la televisión, entre otros

3. 2 Formación de “herramientas” y desarrollo de habilidades sociales “básicas” para evitar la detonación de la hipertensión arterial

Para que exista un detrimento en números de personas que contraen HA es necesario establecer medidas que provoquen un cambio de hábitos a nivel personal y que con su reproducción constante forma los cimientos para la educación de las nuevas generaciones y por lo tanto combatir desde el hogar, la familia, la escuela, los amigos, la comunidad los causales que se desprenden de las actividades sociales, personales que repercuten en el individuo y por lo tanto en su entorno.

Ya que un hábito tiene también se compone del entorno social en el que las personas se encuentran inmersas y por lo tanto es posible desarrollar habilidades aplicables en la vida cotidiana que ayuden a prevenir la HA a partir de sus causas. Las cuáles deberían de abarcar desde cómo enfrentarse a las dificultades de la vida cotidiana hasta la forma de consumo de productos en un mercado neoliberal que propicia el consumismo.

Existen muchas formas de informar a las personas acerca de temas de salud como lo son los *spots* en televisión, internet, celular, radio, periódico, campañas escolares, incremento de impuestos en productos, entre otras; sin embargo no tienen el impacto personal-emocional para que exista un cambio de hábitos, ya que no existe un proceso de reflexión ni de asimilación y por lo tanto su interiorización es muy baja o inexistente. Por consiguiente el

que la persona haga uso de esa información en su vida cotidiana de forma consciente y realice un cambio enfocado en la prevención de la HA en sus hábitos en la mayoría de ocasiones, se convierte en una intensión a largo plazo.

Además de considerar la manera en la que se construye esa *fachada* alimentada por el “rol de acuerdo con el que nos esforzamos por vivir-, esta máscara es nuestro <<sí mismo>> más verdadero, el yo que quisiéramos ser. [...] llega a ser una segunda naturaleza y parte integrante de nuestra personalidad. Venimos al mundo como individuos, logramos un carácter y llegamos a ser personas” (Goffman, 1944: p.31).

Esa incorporación de elementos (emocionales, corporales, espaciales, de pertenencia a un lugar, a un grupo, relaciones personales, creencias, estereotipos, rol, vida cotidiana, etc.) son los que hacen de nosotros una persona con una experiencia de vida única y por lo que se ve reflejado en acciones diarias como los hábitos y la forma de interactuar con los demás y el medio que los rodea.

Por otro lado se encuentran las expectativas que tiene sobre la persona la familia, la pareja, la sociedad, el mercado neoliberal y lo que se supone que una “persona exitosa en su vida debería de ser y de tener” acentuando cada vez más tipos ideales a los que se ve sometida la persona a lo largo de su vida desde el momento que se comienza a idealizar en el vientre materno.

Y así la persona se va construyendo una *fachada*, la cara que da al mundo, con la que se relaciona, la que construye para que todos vean, con la que se identifiquen y la persona pertenezca a un grupo. Ya que la *fachada* es el primer contacto de la persona con los demás es la que da referencias acerca de la persona, como gustos, nivel socioeconómico, carga emocional, alimentación (en caso de ser balanceada o no) hábitos personales que la puedan delatar (como el nerviosismo al tener las uñas de las manos mordisqueadas, el tipo de aseo e su cuerpo y su ropa (se puede modificar según el lugar en donde vive), se convierten en signos que crean un perfil básico inmediato ante los demás en una primer instancia.

Muchos de los signos anteriores se van delimitando conforme las influencias que se realizan sobre la persona, directamente en su percepción, en la construcción de su *fachada* y por lo tanto en sus hábitos. Si tomamos en cuenta que las personas que habitamos la Ciudad de México nos encontramos inmersas en un bombardeo constante de imágenes, tipos ideales relacionados con la perfección en torno al cuerpo, a la manera de vestir, comer, pensar, sentir, hablar, caminar, de vivir acorde a un estándar de vida programado.

Por lo que el conocimiento básico para que la persona pueda discernir entre lo que es beneficioso a largo plazo para su cuerpo mente, entorno, gastos, y todo lo concerniente a su personalidad y autoestima y lo que es perjudicial para ella, asimilado, comprenderlo y ponerlo en práctica se categoriza como una habilidad por aprender, construir, e interiorizar

para ser puesta en práctica en la vida cotidiana que en pocas ocasiones se aprende desde la infancia se convierte en una *herramienta* fundamental para la persona y así prevenir la HA.

La capacidad de una elección beneficiosa para la persona dentro de un mercado con opciones múltiples es otra habilidad a desarrollar por parte del consumidor ya que “En una sociedad de consumo bien engrasada, los consumidores buscan activamente la seducción. Van de una atracción a otra, pasan de tentación en tentación, dejan un anzuelo para picar en otro. Cada nueva atracción, tentación o carnada es, en cierto modo, diferente —y quizá más fuerte— que la anterior.” (Zygmunt, 2015: <https://alaizquierdadelarazon.files.wordpress.com/>).

Por eso es que resulta indispensable el saber elegir, tener el conocimiento suficiente para optar por el mejor producto, que le aporte la mayor calidad, satisfacción y beneficios en su uso cotidiano, no solamente una bonita presentación o la popularidad derivada de una gran publicidad de alguna marca; ese tipo de difusión masiva trata de entrar en la vida de las personas por cualquier medio, sentido posible a la vida cotidiana de las personas, generando una dependencia y por lo tanto un consumo seguro y a largo plazo.

El tener una elección clara y asertiva en el momento de realizar compras beneficia tanto a la economía de un individuo como a la conservación de su salud tanto física como emocional, ya que ayuda a mantener en homeostasis su cuerpo mediante las cosas que ingiere en los alimentos los cuales pueden variar según los requerimientos de cada individuo ya que influye directamente en situaciones como el tipo de trabajo, algún padecimiento, el deporte que realiza, su estado emocional y las relaciones con las demás personas.

Por lo que una sana alimentación, balanceada se convierte en una *herramienta* básica para el individuo ya que también ayuda a la prevención y control de la HA también se basa en la elección de tipos de comida, calidad de comida, además de influir en la vida cotidiana de la persona puesto que fomenta un mayor contacto con los alimentos que se ingieren, un conocimiento previo sobre ellos las necesidades de ingesta del individuo según sus actividades del día y el consumo energético que de ellas se derivan.

De la mano de una elección informada sobre consumo de productos diversos y alimentos encontramos otra herramienta que al igual que la anterior se convierte en un hábito, por ejemplo, el hacer ejercicio de forma cotidiana ya que nos permite no sólo estar en forma y prevenir enfermedades como la HA, sino que permite vincularnos con un lado emocional a pesar de que muchas personas sólo creen que ejercitan el cuerpo también le dan fuerza y seguridad a su personalidad a partir de un sentimiento de bienestar físico.

Aunque podría confundirse con la búsqueda de los estándares de belleza impuestos por las tendencias de mercado y la clase dominante la diferencia radica en que ésta herramienta es aprendida y conlleva a diferencia del ideal de belleza a lograr un equilibrio

entre la mente y el cuerpo, una conexión de la que es posible verse beneficiado a la larga de practicar alguna disciplina deportiva que involucre correctamente el desarrollo de la psicomotricidad, y la relación existente de la mente sobre el cuerpo.

Lo que nos ayudará a tener un mayor y mejor dominio sobre nuestras emociones y por lo tanto no ser víctima del contagio emocional en situaciones de pánico o de estrés que como consecuencia a una exposición prolongada deterioran el cuerpo, sistema nervioso, dando lugar a la aparición de enfermedades psicosomáticas o de aquellas que incuban en el cuerpo cuando se ven favorecidas por estados emocionales tan variables que atacan y enferman sin necesidad de la existencia de un virus como lo es la HA.

Con respecto al manejo y control de emociones y estado emocionales la *yoga* también nos brinda herramientas de las que es posible hacer uso en un estado emocional alterado que puede derivar en un detrimento físico y emocional perceptible tanto visual como sensorialmente por quienes rodean a la persona.

Ejercicios básicos como el manejo de la *respiración profunda*⁶² ayuda a conservar la calma ya que en primer instancia centra la atención en la acción completa de no únicamente inhalar y exhalar sino de sentir cómo es que al inhalar se expande la caja torácica y llenar lo más que se pueda los pulmones de aire lentamente y al terminar exhalar despacio por la boca; lo que permitirá pensar con la mente más despejada y por lo tanto objetiva acerca de algún acontecimiento que amenaza un cambio abrupto del estado de ánimo.

Herramientas como la mencionada en el párrafo anterior se vincula con el conocimiento de la persona acerca de sí misma, en comportamientos, reacciones a estímulos que recibe del exterior, ya sean producidos por acciones con o sin intención de manera directa o indirecta hacia su persona; permitiéndole enfocar y drenar (a la persona afectada) ese tipo de emociones, sentimientos, sensaciones, que en muchas ocasiones permanecen atrapadas en la persona, manifestándose físicamente en padecimientos prevenibles que son detonados por un mal anejo de emociones o en su defecto hábitos negativos como la HA.

Ya que la persona aprende de diversas maneras, según capacidades cognoscitivas, motoras, sensoriales, psicosociales, es necesario que esas herramientas no sean solo enseñadas teóricamente sino que se desarrollen para convertirse en habilidades desarrollar y aplicar en la vida cotidiana y fomentadas desde el ámbito escolar, laboral, familiar.

El diversificar la enseñanza de habilidades y herramientas como las expuestas en éste subtema se convierten en parte de una cultura por la prevención de padecimientos vinculados con manejo de emociones, hábitos y la manera en la que la persona se desenvuelve en su vida cotidiana con una comunidad, una sociedad y su participación individual como difusor de un

⁶² Ver anexo 1 Explicaciones "Extracto sobre respiración profunda".

modo de vida más saludable a partir de sus acciones y el significado que emite a través de ellas.

3. 3 Persona y comunidad local, una alianza que ayuda a contrarrestar los factores detonantes de la hipertensión arterial

Para empezar, la comunidad es un lugar «cálido», un lugar acogedor y confortable. Es como un tejado bajo el que cobijarse cuando llueve mucho, como una fogata ante la que calentar nuestras manos en un día helado.

Ahí afuera, en la calle, acecha todo tipo de peligros: tenemos que estar alerta cuando salimos, vigilar con quién hablamos y quién nos habla, estar en guardia en todo momento. Aquí dentro, en comunidad, podemos relajarnos: nos sentimos seguros, no hay peligros emboscados ni rincones oscuros (y qué duda cabe de que aquí dentro no hay ningún «rincón» que sea «oscuro»).

Zygmund Bauman⁶³

La comunidad en la que crecemos, nos desarrollamos, en la que vivimos muchas veces dista del significado, de la sensación cálida a la que se hace referencia en el extracto anterior de Bauman, ya que en las grandes ciudades como las nuestras por lo regular una comunidad se crea fuera de la localidad donde vivimos, con personas con gustos similares a los propios, en donde la persona se siente identificada, donde tiene la certeza de poderse explicar libremente y dadas esas características es fácil llegar a un común acuerdo en temas variados.

Mientras que en el lugar donde vivimos, donde compartimos espacios comunes con nuestros vecinos no es una comunidad puesto que en la mayoría de ocasiones no existen las condiciones necesarias para su existencia, tales como son el sentido de pertenencia, vínculos favorables entre vecinos, conservación del áreas verdes y recreativas, nivel de organización tanto para prevención como durante y después de un desastre.

Son relaciones que se modifican según el tipo de asentamiento y la localidad en la que uno habite. Ya que en México el “78% de la población habita en una zona urbana” (INEGI, 2015: <http://cuentame.inegi.org.mx/>) da lugar a una mayor diversificación de

⁶³ Zygmund Bauman, *En busca de la seguridad en un mundo hostil*. pp. V-VI.

asentamientos, ya sean regulares o irregulares en las ciudades, y de igual forma dan lugar a numerosas opciones de relacionarse entre vecinos según el estrato socioeconómico, el área de la ciudad en la que esté construida la vivienda, los servicios (de agua, luz, drenaje, colecta de basura, etc.) con los que cuente y la frecuencia con la que son atendidos.

Ese tipo de relaciones se ven modificadas acorde a las necesidades de los habitantes de la vivienda, de las personas que habitan en ella dotándola de significado mediante su uso y la simbología que la decora, el estado físico en el que se encuentra, el trabajo que desarrollan quienes la habitan, el entorno en el que se encuentra ubicada, entre otros signos que nos permiten interpretar a quienes viven en ella y la manera en la que encajan en el vecindario.

Con el aumento de la población encontramos nuevas construcciones de vivienda como lo son las unidades habitacionales, en la que pueden vivir más de 100 personas por unidad (dependiendo de la extensión y tipo de departamentos) en los que es prácticamente imposible conocer a todos los vecinos por muy próximos que se encuentren, y por lo tanto se vuelve más complicada la interacción entre ellos.

En los espacios urbanos las personas tienden a seguir los estándares impuestos por la sociedad, adoptan en la mayoría de los casos la definición de éxito como el acumular riquezas en forma de dinero, objetos que su valor monetario sea muy alto, y todo eso se refleje en su vestir, en los objetos que usa, la casa en la que vive, el lugar dónde se encuentra ubicada e inclusive la manera en la que se relaciona con los vecinos; todo cargado de simbolismo hacia los demás, lo que dentro del imaginario colectivo cargado de prejuicios, estigmas, simbología, nuevas formas de interpretación del mundo desde un desarrollo económico neoliberal junto con algunos rasgos de identidad regional.

Por lo que en la mayoría de ocasiones el espacio físico denominado comunidad⁶⁴, donde habita el individuo y sus necesidades (por ejemplo: mantenimiento de áreas verdes, reporte de lámparas que no funcionen o mal funcionamiento de drenaje, etc.) quedan en un segundo plano de importancia ya que en la mayoría de los casos son considerados aspectos de pertenencia a las delegaciones o a los municipios de la zona metropolitana, sin reflexionar acerca de que están en áreas comunes y es responsabilidad de todos el respetar y procurar las medidas básicas y al alcance de cualquier individuo para un buen funcionamiento o hacer el reporte a las autoridades correspondientes.

Por su parte las comunidades del presente se caracterizan por su evanescencia, por vincular de algún modo las acciones de sus miembros sólo “hasta nuevo aviso”, hasta

que se satisfagan las necesidades para las que habían surgido, o hasta que pierdan su capacidad de mantener bien altas las motivaciones de sus miembros para permanecer en ellas. (Marinis, 2016: pag. 30)

Lo que nos remite a la persona como alguien individual que vela por sus intereses, apática e indiferente ante lo que ocurre a su alrededor y sea inmediato o alguna conmoción que afecta a la comunidad, una sociedad, una nación o al mundo entero, puesto que está centrada únicamente en cualquier tipo de necesidades, las suyas.

Esa indiferencia por parte de la persona puede ser analizada desde muchos puntos de vista. Iniciando por si es posible categorizar como persona al individuo que es apático o indiferente ante los sucesos que ocurren en su alrededor inmediato, como lo es el acto de tirar basura en la calle.

Por un lado, podría ser criticada por los demás esa persona de “no tener modales” o “no haber recibido suficiente educación en casa o en la escuela”, pero al hacerlo en una vía pública se está convirtiendo en una acción que compete a todos ya que todos usamos las calles o lugares de áreas que todos tenemos en común ya que no lo está haciendo en un lugar privado como lo es su casa.

Por otro lado, nos muestra de que la persona que incurrió en tirar basura en la vía pública no es consciente de que al ser de uso común no tiene derecho a incurrir en acciones que vayan en detrimento de espacios, basuras aisladas, “pequeñas” que en conjunto por un tiempo prolongado provoquen una acumulación en coladeras y en época de lluvias las inundaciones sean cada vez más frecuentes.

En el ejemplo anterior (con perspectivas desde la persona y desde la comunidad y la sociedad que juzga sus acciones) podemos encontrar varios que además están relacionados con herencias relacionadas con hábitos, actitudes aprendidas en el entorno inmediato, desde el hogar y la escuela y son reproducidas tanto dentro como fuera de casa y que competen a la comunidad como lo es la separación de basura, reciclaje de la misma; lo que a la larga la persona además de ahorrar dinero transmite mediante su ejemplo a nuevas generaciones el ser amigable con el ambiente, cuidarlo y fomentar hábitos eco-amigables en los que pueda participar tanto la familia como la comunidad desde sus hogares.

La vida en una ciudad vertiginosa en la que “el tiempo es dinero” y el dinero se intercambia por bienes y servicios, conduce a la persona a creer que puede permanecer al filo de sus responsabilidades con el entorno (que incluye tanto personas como el aspecto físico) comunitario al que pertenece por el hecho de habitar en un lugar, sin embargo, el vínculo que tiene la persona con sus semejantes dentro de una comunidad va mucho más allá debido a que es posible la construcción de vínculos tan fuertes entre vecinos que crean tradiciones,

herencias representativas, características de ciertas áreas, por ejemplo la puesta en escena del *viacrucis* en semana santa de la delegación de Iztapalapa que se recrea año tras año.

Representación que implica comunicación entre vecinos, coordinación, preparación con más de medio año de anticipación, e involucra a servicios que proporciona la delegación como lo son: vigilancia, ambulancias, apoyo desde el aire mediante helicóptero, e inclusive caballos de la policía montada.

Tomando el ejemplo anterior como una organización entre sector gobierno y población con un fin en común es fácil imaginar que podría existir con relación la salud un modelo preventivo de salud basado en la participación de esas dos grandes fuerzas junto con una enseñanza integral (que involucre ciencias, artes y humanidades, además de un desarrollo de la personalidad, relaciones con los demás, su entorno, etc ⁶⁵) en escuelas y el reforzamiento en casa de hábitos positivos enfocados a un buen cuidado tanto del cuerpo como de la mente, las emociones y en medida de lo posible buenas relaciones entre vecinos.

«Organizar» (o «gestionar»): las dos expresiones son siamesas) significa conseguir hacer las cosas uniendo y coordinando varios actores y recursos que de otro modo estarían separados y esparcidos (presunción tácita: esta unión y cooperación no podría producirse de otro modo). (Zygmunt, 2015: <http://ebiblioteca.org/>)

Ya que un hábito se crea, se aprende mediante la repetición, se adopta por vínculos cercanos por ejemplo, el existente entre la familia o amigos, ya sea que forme parte de la comunidad donde habita o la escuela, es posible prevenir enfermedades como la HA desde la comunidad vinculada con asesores de la secretaría de salud, del deporte; formando redes dentro de las comunidades de Prevención en Salud y Ayuda en el tratamiento de padecimientos como el HA.

Involucrando a la comunidad entera, de manera lúdica y progresiva, transformando un aspecto distante e indiferente de una dependencia gubernamental en una cara cálida que apoya a la población mediante asesoría y educación a comunidades locales, con personas de distintas edades y al mismo tiempo a un crecimiento de la persona de manera integral, construye redes de apoyo, fortalece y crea lazos entre los habitantes de un sector habitacional y al mismo tiempo cambia hábitos que pertenecen únicamente al individuo.

Además de que esas redes de comunidades locales tendrían la capacidad de generar una mayor participación por parte de las Organizaciones No Gubernamentales y las Asociaciones Civiles y su apoyo con las personas.

⁶⁵ Ya que en las escuelas de nivel primaria de tiempo completo el alumno pasa más tiempo en ella que en casa, por lo cual, quienes ayudan a construir en gran medida la personalidad del niño, desarrollo de aptitudes, y vínculos sociales son los maestros y compañeros de escuela.

Capítulo 4

4.1 ¿Por qué el Yoga?

Con respecto al cuerpo humano existen tantas percepciones relacionadas a mantener su salud como las posibles combinaciones de colores en la paleta de un pintor; percepciones que datan desde su misma existencia que se han modificado con el paso del tiempo y con ello permitimos tener diferentes puntos de vista acerca de lo que implica el vínculo entre cuerpo-mente-enfermedad-entorno.

Si nos encontramos en una gran ciudad como la nuestra, el tipo de medicina a la que se recurre principalmente es la medicina alópata⁶⁶ ya que tiene un sustento científico y contribuye en el rescate del cuerpo en circunstancias como accidentes, imprevistos, inclusive con al alivio del dolor, síntomas, molestias y padecimientos crónicos.

Alrededor del mundo se crearon maneras diferentes de sanar al cuerpo de la enfermedad que lo afecta y por lo tanto se genera un cambio en la forma en la que se padece. En un mundo globalizado, la opciones para reestablecer la homeostasis del cuerpo se han multiplicado debido a que el flujo de información y de personas es más activo en todo el planeta, lo que nos permite vislumbrar opciones para combatir algún padecimiento. A continuación se darán algunos ejemplos de estos procesos alternativos en el mundo que nos permitirán un acercamiento diferente a la relación entre el cuerpo-mente-enfermedad-entorno.

La medicina *Ayurveda* es originaria de la India, uno de sus hospitales con mayor renombre es el de “Punarnava Ayurveda Hospital” el cual enfatiza la prevención sobre la curación de la enfermedad, por lo que tanto su filosofía como las acciones que toman para prevenir y tratar las enfermedades y padecimientos con el tiempo se convierten en una forma de vida para quienes ejercen ese tipo de medicina y los que reciben el tratamiento.

*Ayurveda believes that every individual is a unique phenomenon. The individual is indivisible from the cosmos. Whatever is there in the macrocosm, the same thing exists in the microcosm. Every individual is a manifestation of cosmic consciousness.*⁶⁷
(Punarnava, 2014, <http://www.punarnava.net/>)

⁶⁶ Es el nombre con el que se le conoce a la medicina convencional, con fármacos de patente y médicos.

⁶⁷ Traducción: Ayurveda cree que cada individuo es un fenómeno único. El individuo es indivisible desde el cosmos. Lo que hay en el macrocosmos, lo mismo que existe en el microcosmos. Cada individuo es una manifestación de la conciencia cósmica.

Con relación al *Chikung* o *Qi Gong*, es un tipo de medicina de China basada en la auto-sanación. Tiene un recinto conocido como “el hospital más grande del mundo sin medicinas” o el “Centro *Huaxia*” el cual, rehabilita a personas con enfermedades a partir de cambios de hábitos (por ejemplo: la alimentación, lo pensamientos, los estados emocionales, la percepción de su entorno, los demás y de sí mismos), mediante un internado:

El Zhineng Qigong es el método empleado en el Centro y fue desarrollado por el Dr. Pang. El método está basado en el concepto del Qigong de hace 5 mil años, así como en el conocimiento médico moderno. [...] Cuando un paciente entra en el Hospital, él o ella es diagnosticado/a por un médico y luego asignado a una clase de unas 50 personas para iniciar un periodo de entrenamiento de 24 días. Los pacientes pasan la mayor parte de su tiempo practicando Zhineng Qigong, generalmente unas 8 horas diarias, sin distracciones como la televisión, periódicos o teléfono. Los que pueden, practican de pie, aquellos que sólo pueden estar sentados, practican en sus sillas y aquellos que no pueden moverse, practican desde sus camas. (Lan Tian Centre, 2014: <http://www.alquimiainterna.com/>)

La *Herbolaria* también es una forma tradicional de curar padecimientos que se ha practicado a lo largo del mundo y de manera particular en las diversas regiones del planeta según la flora endémica a la que se adaptan los pobladores y que en la actualidad se sigue utilizando e inclusive hay medicamentos que se obtuvieron de algunas de estas plantas.

México en particular es rico en variedades de plantas medicinales desde antes de la conquista de los españoles. *Es evidente que en el México actual coexisten la medicina “científica” y la “tradicional mexicana”. Y ambos modelos médicos tienen un gran interés en las plantas medicinales. Los conocimientos sobre la herbolaria* mexicana, tienen una dimensión histórica. Sin embargo, debido a las exigencias contemporáneas, ha tenido que renovarse, fusionado los conocimientos de los antiguos mexicanos con las prácticas medicinales de la conquista, las mestizas y las ciudadinas, e incorporando elementos provenientes de otras culturas médicas, como la china y la hindú (Hersch, 1999). Además, ha surgido un desarrollo importante en el estudio de los fitofármacos (medicamentos preparados a partir de las plantas).* (Berenzon, et al; 2002: pag. 5)

Los mencionados con anterioridad son algunos tipos de medicina y terapias alternativas que existen alrededor del mundo para prevenir enfermedades, recuperar y mantener la salud. Pero ¿qué tienen en común con el yoga y la HA? Que cada uno se convierte en una filosofía de vida, con normas, hacia los demás, el ambiente, y hacia uno mismo lo que permite ayudar a prevenir, contrarrestar y por lo tanto brindan ayuda en el tratamiento para la HA.

Con lo que respecta al yoga, es una disciplina hindú que data de hace cientos de años y abarca aspectos físicos como el trabajo corporal mediante *asanas*, limpieza corporal, mental, meditación⁶⁸, entre otras áreas que influyen directamente en el individuo, en su desarrollo sensorial, motriz, emocional e inclusive espiritual⁶⁹ y por lo tanto en su comportamiento y entorno.

El yoga (que se abordará a lo largo del capítulo 4) es la disciplina con la que me encuentro más relacionada (dado que soy instructora de ella) y he comprobado sus beneficios relacionados con la frecuencia cardíaca alta (también se explicará en el apartado 4.2.2 de la tesis) por lo que es la opción que elijo y propongo para ayudar a contrarrestar la HA.

4.2 ¿Qué es el Yoga?

El yoga puede ser analizado desde muchas perspectivas debido a que más que el concepto la manera en la que es empleada ha ido cambiando conforme pasa el tiempo porque ésta se adapta a las necesidades de vida de cada persona que la práctica.

Para muchos puede ser únicamente ejercicios que ayudan a estar en forma, otros más pueden caer en el extremo y tergiversar toda la enseñanza para convertirse en un fanático, algunos otros la ven como una simple manera de obtener dinero de una forma novedosa, inclusive en ocasiones a costa de la salud física de sus alumnos.

Pero para algunos se convierte en un aspecto de su vida que lo permea todo y se rige por las normas generales del yoga que son 8, las cuales a pesar de que cambie la escuela se mantienen debido a que son la columna vertebral mediante la cual es posible alcanzar esa coherencia y control sobre los sentidos de los cuales se alimenta nuestra mente que ayuda a formar patrones de relación y por lo tanto comportamiento con nuestro entorno.

Por otro lado, nos ayuda a estar más perceptivos con nuestro cuerpo, porque en la mayoría de las ocasiones nos encontramos desfasados, podemos saber cuándo nos sentimos mal físicamente debido al dolor y éste no es la única vía por la cual se comunica con nosotros para hacernos saber las sensaciones, sus percepciones y necesidades.

La traducción literal del sánscrito de la palabra yoga es unión debido a que “el yoga es el proceso de aquietar la consciencia para unir el alma individual (*jivatma*) con el Alma Universal (*Paramatma*) [...] Existe comunicación entre el cuerpo y los nervios, los nervios y

⁶⁸ Ver en Anexo 1 Explicaciones “Meditación.”

⁶⁹ *La medicina Ayurveda y Bioenergética relacionan mente, cuerpo y alma. Lo que se refiere al alma es lo afectivo.* (Margolis, 2002:p. viii)

la mente, la mente y la inteligencia, la inteligencia y la voluntad, la voluntad y la consciencia, la consciencia y la consciencia, y la consciencia y el sí mismo” (Iyengar B. K. S., *La esencia del yoga. Astadala Yogamala, Volumen 1*, p. 91). Para Patañjali, en su segundo aforismo escribe: yoga es el control de las fluctuaciones de la mente; y por fluctuaciones de la mente entendemos todos los pensamientos, las percepciones influenciadas debido a nuestro parecer de la realidad, los sueños, inclusive aquella voz de la que dotamos a nuestro pensamiento.

Tal como su nombre lo indica es la unión de aspectos que se encuentran presentes en todo ser humano en áreas a desarrollar como la física, mental, emocional, sensorial, desarrollo como persona, crecimiento humano y empatía por el entorno social, ambiental, y así construir su vida cotidiana de una manera centrada, enfocada, hacia un bienestar personal y por lo tanto, de nuestro alrededor para dejar de lado la indiferencia en la que se encuentran inmersas la mayoría de las personas debido a una manera de protección contra todos los impulsos ambientales, contra toda la información que nos invade a cada momento por todos los sentidos que nos permiten percibir y por lo tanto, formar una concepción de nuestro alrededor.

Esta “unión” que tenemos que desarrollar implica el autoconocimiento acerca de nuestras capacidades individuales y el equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales que nos permiten en determinada medida conocer el exterior, a los demás, una parte de nuestra realidad, la que deja sentir a través de nuestros sentidos y así reaccionar ante los eventos exógenos que nos ayudan a componer nuestra historia de vida en un espacio definido a través del tiempo.

La mayoría de las ocasiones se relaciona al yoga con los diferentes tipos de ejecución física en vez de pensar en ella como una sola con muchas ramificaciones debido a que en muchos espacios en los que se desarrolla por lo regular, se piensa únicamente en la corriente sobre la cual se basan e inclusive llegando a creer que es la única desacreditando a otras corrientes del yoga pero al final todas habrían de regirse bajo las mismas normas generales puesto que al portar el nombre de yoga se basan en los mismos principios.

Existen cuatro ramas del yoga las cuales a pesar de que se desarrollan por diferentes caminos llegan al mismo fin, la unión y comprensión del ser humano consigo mismo, con su entorno social, ambiental, debido a que todos nos encontramos interconectados debido a las características que nos hacen humanos a pesar de que en muchas ocasiones las acciones de muchos demuestren todo lo contrario.

Estas cuatro grandes secciones de las que se compone el tronco del yoga son: *raya yoga*, *gñana yoga*, *bhakti yoga* y *karma yoga*. Los cuales se desempeñan en distintas áreas de desarrollo humano de la siguiente manera: el yoga karma es el que se refiere hacia la acción; por lo general cuando se escucha hablar del *karma* viene de referencia algo negativo

cuando en realidad únicamente nos marca las consecuencias de nuestra toma de decisiones derivadas en acciones independientemente si son catalogadas como buenas o malas lo que se apega en muchos aspectos tanto a la consciencia individual como la carga cultural con la que crecemos como personas que desarrollamos y ejercemos a lo largo de nuestra vida.

El *gñaña yoga* se refiere al conocimiento. El conocimiento obtenido a raíz del estudio de las escrituras sagradas, lo que conduce a un estado de contemplación interior, de autoconocimiento e introspección, de un razonamiento que va de lo particular a lo general para encontrar es equilibrio entre el ser individual y el universal, esa conexión con el entorno ambiental y social que nos rodea.

“El *Bhakti yogui* se somete a Dios mediante la oración, la adoración y los rituales. Canaliza así sus emociones y las transforma en amor incondicional o devoción.” (Yoga Sivananda. 2014: <http://www.sivananda.org.ar/>) y esta área, la espiritual debido a que también forma parte de la vida cotidiana y en muchas ocasiones inclusive s eje de la vida de muchas personas.

También se incorpora a nuestra definición de salud mencionada en las primeras páginas de esta propuesta es un aspecto relevante para la salud integral de un individuo; a pesar de que particularmente en México se ha dado un deceso en los simpatizantes con la religión católica muchos han migrado de creencia hacia otras religiones como la cristiana, los mormones e inclusive testigos de Jehovah o inclusive han puesto su fe en personas, objetos, rituales novedosos por ejemplo los de “Pare de sufrir”.

A pesar de que este aspecto de espiritualidad no se encuentre perceptivamente muy relacionado con la salud tiene mucho que ver, debido a que en el imaginario colectivo de cualquier región del mundo es posible observar manifestaciones de devoción hacia alguna divinidad, hacia algún ser superior a nosotros que puede influir de manera directa o indirecta en la vida de una persona.

Muchos de los milagros que son pedidos a los santos o a la virgen de Guadalupe es para que una persona se recupere de alguna enfermedad o salga bien de alguna operación; es en esos momentos en los que la persona se siente impotente inclusive hasta el más ateo termina creyendo en algo o alguien para que todo salga bien.

El *raya yoga*, es considerado como el yoga del conocimiento; un conocimiento que nos conduce hacia la verdad, hacia una realidad fuera de las influencias de nuestra limitada percepción y carga tanto de la vida cotidiana como el imaginario colectivo y emocional; pero un conocimiento no únicamente académico sino también un conocimiento interior que nos permita contemplar nuestro alrededor desde una perspectiva diferente, objetiva, y a su vez nos ayude a tomar las mejores decisiones.

El único maestro que tenemos es la experiencia. Podemos hablar y razonar toda nuestra vida, pero no entenderemos una palabra de la verdad hasta tanto no la experimentemos en nosotros mismos [...] el poder de la atención debidamente guiado, y dirigido hacia el mundo interior analizará la mente y nos mostrará diversos hechos. Los poderes de la mente son como rayos dispersos; cuando se concentran iluminan. Este es nuestro único medio de acceder al conocimiento. Todos lo estamos usando, ya sea en el mundo externo o en el interno (Swami Vivekananda, 2006: pp. 45, 105).

Además de éstas cuatro bases primordiales del yoga nos encontramos con la existencia de las ocho vías del yoga en los escritos de Patañjali e independientemente del camino que siga el estudiante debe de regirse por ellas y practicarlas debido a que podría hablarse de ellas como normas que ejercidas en la vida cotidiana.

Yama: las abstinencias. “Capítulo 2-Aforismo 30. Los Yamas son: Ashimsa: no violencia, no matar, no dañar / Satya: veracidad, no mentir / Asteya: no robar / Brahmacharya: continencia sensual / Aparigraha: no adquirir, no poseer, distribuir las riquezas, no ser acumulativo, prosperidad equilibrada.” (Patañjali. 2014: <http://www.institutopatanjali.com/>).

Niyama: las reglas de la vida. “Capítulo 2- Aforismo 32. Los Niyamas son: 1 – Shaoca: limpieza psico-física, y del medio donde te toca vivir, purificación / 2 – Santosa: contentamiento mental, serenidad / 3 – Taphas: austeridades, sacrificios, disciplina / 4 – Svadhiaia: estudio personal, espiritual / 5 – IshvaraPranydhana: entrega de sí a Dios, aceptar la conciencia cósmica como la meta: también es obediencia al Maestro.” (Patañjali. 2014: <http://www.institutopatanjali.com/>).

Asanas: las posiciones del cuerpo. “Capítulo 2- Aforismo 47. La postura se hace perfecta cuando la mente se relaja, concentrándose en el infinito.” (Patañjali. 2014: <http://www.institutopatanjali.com/>).

Pranayama: el control de la respiración. “Capítulo 2 aforismo 49. [...] el control consciente de la respiración con el objeto de dirigir las fuerzas vitales voluntariamente. Capítulo 2- Aforismo 50. Pranayama es la regulación de la exhalación, inhalación o retención de la respiración; esta regulación se realiza controlando y graduando la duración del tiempo, y tornándola cada vez más sutil.” (Patañjali, 2014: <http://www.institutopatanjali.com/>).

Prathyara: el control de las percepciones sensoriales. Eso sucede con la ayuda de las asanas y el control de la respiración debido a que nos ayuda a concentrarnos en el aquí el ahora, en palabras de Patañjali sería la “abstracción o recolección interna de los sentidos.” (Instituto Patañjali. 2014: <http://www.institutopatanjali.com/>).

Dharana: concentración. Es el estado previo a la meditación dentro del cual tenemos a los sentidos y por lo tanto a las fluctuaciones de la mente bajo control fijando toda nuestra percepción en un sólo punto que nos ayuda a mantenernos constantes y enfocados. (Patañjali. 2014: <http://www.institutopatanjali.com/>).

Dhyana: Meditación. “Capítulo III aforismo 2. Significa el flujo continuo de la mente en el objeto de la meditación” (Patañjali. 2014: <http://www.institutopatanjali.com/>).

Samadhi: Identificación. (Raynaud, 1971, p. 44). “Capítulo III aforismo 3. En esa misma meditación, cuando permanece solamente la consciencia más simple del objeto de la meditación, como vacío de cualquier forma, es (el) Samadhi.”⁷⁰

A grandes rasgos, esas son las bases del yoga, las cuales desde que se consolidaron escritas por Patañjali aún rigen la vida de muchos Maestros y practicantes o por lo menos parte de las dos primeras, *yama* y *niyama*.

4. 2. 1 Historia

Para la mayoría de las disciplinas siempre existe una fecha de partida, un registro ubicado en una fecha determinada de la cual es posible celebrar un aniversario, el centenario de alguna institución, un fundador en específico con nombre y antecedentes a los cuales referirse en caso de necesitarse pero una de las peculiaridades del yoga es que no tiene una fecha definida de creación a la cual hacer alusión, debido a que en un principio la única manera de transmisión fue la de labio a oído, de Maestro a discípulo puesto que estas enseñanzas eran resguardadas, por lo que no toda la población tenía acceso a ellas sino únicamente aquellos que se encontraban al nivel de la comprensión de los textos antiguos como los vedas.

Recordemos que en la India se encontraba la estratificación de la población marcada por castas y era prácticamente imposible el acceder a una casta superior. El sistema de castas se dividió en: *Brahmanes* (Sacerdotes e intelectuales), *Kshatriyas* (guerreros y reyes), *Vaishas* (Comerciantes), *Shudras* (Campechinos y trabajadores), *Dailts* (paridas o intocables) (Amsajeet Singh. 2014: <http://www.lasociedadgeografica.com/>) por lo que si se nacía en una casta inferior era imposible subir y el conocimiento como el yoga se encontraba únicamente entre sacerdotes e intelectuales y reyes por lo que no era un conocimiento de dominio público al cual pudiera acceder toda la población.

Así que el yoga tuvo que sobrevivir durante todo ese tiempo que estuvo guardado para la población en general hasta que de los propios maestros nace la voluntad de

⁷⁰ Subrayado mío de copias de los *Aforismos de Patañjali* transcritos por: Rasik Vihari Joshi.

compartirlo, no únicamente con las personas de su alrededor y con las habilidades necesarias para compartirlo sino también con las mujeres.

Las primeras referencias escritas acerca del yoga las podemos encontrar en textos muy antiguos de a.C. en escritos como el *Rig-Veda* el cual, no debe ser leído ni comprendido de manera literal debido a que es un libro filosófico,

Por consiguiente, considera posibilidades que pueden no ser ni posibilidades de manifestación ni posibilidades formales en ningún sentido, así como conjuntos de posibilidad que pueden realizarse en un mundo dado. La realidad última de la metafísica es una Identidad Suprema en la que se resuelve la oposición de todos los contrarios, incluida la del ser y el no-ser; sus «mundos» y sus «dioses» son niveles de referencia y entidades simbólicas, que no son lugares ni individuos sino estados del ser realizables dentro de vosotros.”
(Ananda Kentish Coomaraswamy. 2014: <http://www.logiablavatsky.com/>)

Al igual que muchos textos sagrados, dotados así por su importancia para una sociedad en concreto y que debido al paso de los siglos y como en varios provenientes de la India escritos muchísimo tiempo antes de Cristo rigen de alguna manera el comportamiento y normatividad dentro de una sociedad en gestación e inclusive dentro de ese desarrollo formaba parte de su imaginario colectivo formando tradiciones.

Junto con este el Rigveda, que es el texto más antiguo de los vedas encontramos otros como los *upanishads*, el *mahabaratha*, el *bhagavadgita* (que es un extracto del *mahabaratha*), los *yogasutras* de *Patañjali*, *Shiva Samhita*, *GerandaSamhita*, *Hathayogapradipika*, entre otros textos⁷¹ en que encontramos formas en las que el ser humano puede crecer tanto física como intelectual, mental y emocionalmente. Por lo tanto, construir una mejor comunidad en la cual puede vivir y hacer su vida sin apego, con un control de sus emociones, de su cuerpo mediante disciplina enfocada.

Por lo tanto tener una mente abierta a las necesidades de él y de su entorno de tal manera que siempre encuentre la mejor manera para modificarlo, mantenerse ante cualquier problema en su vida; de esa manera vivirla con dignidad, respeto y amor pero sobretodo consciente de sus actos y consecuencias además de que a pesar de la situación en la que estemos nos encontremos seguros de la decisión que tomamos ayudados de una mente tranquila, consciente, y evitar al máximo las influencias del medio que nos rodea debido a que en muchas ocasiones ellas nos orillan a tomar una decisión errónea.

⁷¹ Referencias que según la traducción del Shiva Samhita al español por la editorial yug datan del tercer milenio antes de Cristo que posteriormente serían vinculados con textos sagrados de los cuales se seguiría construyendo la teoría y práctica del yoga.

Así que aparte de normas para la vida diaria algunos de los textos anteriores incluyen la manera de mantener el cuerpo en forma y sintonizado con la mente. Al igual que la mayoría de las poblaciones ancestrales e inclusive en la actualidad, se encontraban en su comprensión del mundo a través del aprendizaje mediante la observación del entorno natural, y dentro de las *asanas* (las posturas).

Podemos encontrar relaciones con los animales y podemos observarlo en posturas como *garudasana* o postura del águila, *matsyasana* o postura del pez, *mandukasana* o postura de la rana; además de los animales también encontramos similitudes con el medio ambiente como *vrksasana* o el árbol, posturas que hacen referencia a su medio social como *virabhadrasana* o el guerrero y algunas más hacen referencia a sus divinidades como lo es *Hanumanasana* o la asana de *Hanuman*, el Dios mono.

Originalmente encontramos 84 posturas básicas de las que se forman todas las variantes y en las que están basadas las nuevas maneras de ejecución de las *asanas* hoy en día. La primera recopilación de escritos hoy en día editados en libro de forma específica es el *Hatha Yoga Pradipika* en donde no únicamente se encuentran las 84 posturas básicas del yoga y cómo hacerlas sino también lo necesario para poder conquistarlas, las limpiezas referentes al cuerpo, el comportamiento del practicante, las virtudes a desarrollar y el camino a seguir si es que en verdad desea continuar con esa elección de modo de vida.

Con el paso del tiempo y de Maestros de yoga que no solamente se dedicaban a transmitir el conocimiento físico a sus discípulos sino también se convertían en guías espirituales y ejemplos de vida para todo aquel que sabía de su existencia y de su manera de vida, debido a que se regían por normas muy estrictas por el lado de alimentación tanto física como mental, del ejercicio, inclusive su comprensión acerca del mundo, de las personas, del trato con los demás y en la mayoría de estos casos eran visionarios de su época que favorecieron un tanto el cambio en la vida de quienes los rodeaban, dejando así las bases para que otros siguieran su camino y su enseñanza perdurara hasta nuestros días

4. 2. 2 Principales representantes del Yoga

Dentro del yoga existen representantes que forman parte de su historia, de los cuales su vida no únicamente forma parte sino que le dan forma y muchas de sus características al yoga como se le conoce, convirtiendo en su vida en una manera cotidiana de vivir apegada a sus lineamientos lo que les permite ser reconocidos como dignos representantes y Maestros⁷² del yoga.

La importancia de conocerlos es que algunos a pesar de que no hayan tenido esa vida dedicada a un monasterio como en la antigüedad mediante su imagen y acciones ayudaron a que el yoga se difundiera de manera un tanto masiva y de manera tal que en vez de que ese conocimiento continuara perteneciendo únicamente a las altas esferas del hinduismo se difundiera alrededor del mundo pero también que ese mismo conocimiento pudiera ser accesible al público, inclusive si únicamente sabía leer, mediante libros que ilustran la manera en la que son ejecutados los ejercicios, sus beneficios y el tiempo recomendado para cada uno de ellos.

- Patañjali.

El siguiente verso citado en el libro *La esencia del Yoga volumen IV* escrito por el maestro Iyengar, nos muestra parte de la vida y obra de Patañjali que debió valerse del conocimiento acerca del cuerpo para poder sistematizarla. Conocimiento desarrollado con el paso del tiempo y la necesidad de resolver preguntas que pudieron haber nacido durante la vida cotidiana de muchas generaciones atrás en circunstancias particulares relacionadas con la salud, encontrar la calma y que la persona se encontrara a sí misma, esa razón de vida que inclusive hoy en día para muchos sigue siendo una incógnita: “Me inclino ante Patañjali, el más noble de los sabios, que nos dio el yoga para serenar y santificar la mente, la gramática para clarificar y purificar el habla, y la medicina para perfeccionar la salud...”

Se encuentra relacionado con el yoga y ubicado en la historia alrededor de los siglos II y III a.C. y “reputado como un *muni*(sabio) y un *rishi* (omnisciente) de quien se cree dio forma definida a todo el conocimiento yóguico entonces existente y lo redijo a sustanciosos aforismos.” (ShivaSamhita, *Tratado Original de Yoga*, p.8).

Estos aforismos son los que nos permiten comprender de una manera ordenada y secuencial el cauce general de cómo está conformado el yoga, los espacios que comprende

⁷² La palabra Maestro en éste caso no indica un grado académico sino al iniciar con mayúscula hace referencia a un reconocimiento excepcional a la persona debido a su historia de vida y lo que enseña con ella y sus aportaciones a diversos campos como la filosofía, el hinduismo, crecimiento personal, entre otros.

debido a que no únicamente son temáticas sino se convierten en actitudes ante la vida y sus circunstancias además de la toma de decisiones ante ellas.

- Swami Sivananda.

Hindú por nacimiento del año de 1887 y médico de carrera, Kuppuswami se hizo cargo a una corta edad de un hospital y fue reconocido por ser un muy buen médico y tener un espíritu caritativo ayudando a las personas sin recursos a pesar de no obtener remuneración alguna a cambio. En su biografía se cuenta que un día conoció a un *Sanyasin*, un renunciante que ayudaba a las personas afligidas de otra manera debido a que lo que el curaba no necesariamente era un problema físico sino que involucraba mucho más que únicamente el cuerpo. (Sivananda Yoga. 2014: <http://www.sivananda.org/>)

Bajo las enseñanzas *vedantas* y un gran sentido de búsqueda viaja al norte de la India, área en la cual logró desarrollar su arte espiritual, el aprendizaje y perfeccionamiento acerca del yoga lo que le permitió convertirse en uno de los principales difusores, e inclusive dentro de la literatura que le deja se puede observar la inclusión de la mujer dentro de este aspecto, dejando ejercicios y tiempos específicos para la realización de éstos que la benefician acorde a su constitución física lo que deja un gran precedente en la equidad de género debido a que la mujer era relegada en aspectos relativos al conocimiento que no incluía a sus labores.

- Swami Vivekananda.

Vivió de 1863 a 1902, una de las obras que realizó en su vida fue la difusión del hinduismo fuera de la India, principalmente en Occidente, incluido en América, principalmente en Estados Unidos, país dentro del cual propaga la enseñanza del *vedanta* y el yoga. Dio conferencias en universidades ayudando a sembrar la semilla por interés acerca del yoga y sus beneficios.

“Todo nuestro conocimiento está basado en la experiencia. Lo que llamamos conocimiento inferencial, en el cual vamos de los menos a lo más generalizado de lo general a lo particular, tiene su base en la experiencia. [...] en toda ciencia exacta hay una base que es común a la humanidad toda, de modo que podemos conocer al instante la verdad o al falacia...” (Swami Vivekananda, 2006: p.41)

- Paramahansa Yogananda.

MukundaLal Ghosh, mejor conocido como Paramahansa Yogananda también es difusor del yoga hacia el mundo occidental, (1893- 1952) y tras una carrera universitaria en Calcuta decide dedicar su vida para convertirse en un monje bajo la orden de los Swamis, acorde a su preocupación, crea una “fundación, en 1917, de una escuela para niños, cuyo programa educativo —basado en sus principios sobre «el arte de vivir»— combinaba los

métodos educativos modernos con la disciplina del yoga y la formación en los ideales espirituales.” (Self-Realization Fellowship, 2014:<http://www.yogananda-srf.org/>)

Para el año 1935 había recorrido ya una gran extensión en territorio estadounidense con buena aceptación entre la audiencia, para 1929 llega a México con una estancia de dos meses dando inicio a su viaje por América Latina.

- T. Krishnamacharya.

Nace (1888-1989) en una familia de practicantes de yoga en la India. Obtuvo el equivalente a doctorado en filosofía de la India, sánscrito, ayurveda y religión védica. “Gracias a los conocimientos adquiridos en el Tibet, Sri Krishnamacharya se ganó una merecida reputación como yoga-terapeuta, al ayudar a quienes padecían distintas enfermedades. Indudablemente, como pedagogo fue un adelantado al afirmar que las *asanas* debían ser adaptadas a cada estudiante en particular más allá de los programas de estudio y al adoptar el uso de distintos elementos (sillas, herramientas, barras) para que los practicantes pudieran mejorar sus posturas.” (Asociación E.T.Y. Viniyoga. 2014:<http://www.etyviniyoga.es/>)

Se convirtió en el Maestro de B.K.S. Iyengar lo que desencadenó con el paso del tiempo a que por la manera muy peculiar de la ayuda de implementos para los estudiantes en la ejecución de la *asanas* más gente se acercara al yoga y aprendiera acerca de él de una manera no forzada fluyendo cuerpo y mente durante su ejecución dando pie al hoy tan conocido método Iyengar que enfatiza este fluir con un movimiento natural y no forzado en conjunto de huesos, músculos y articulaciones.

- B. K. S. Iyengar.

1918-2014. Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengarnace en India; fue discípulo de T. Krishnamacharya desde los 16 años. (The official website. B.K.S. Iyengar Yoga.2014: <http://www.bksiyengar.com/modules/guruji/guru.htm>) Es considerado como uno de los padres del yoga moderno debido a que logra adaptar las posturas de yoga a las necesidades de personas que aún no alcanzan la simetría en la asana debido a alguna enfermedad, inexperiencia, además de ayudar al practicante de yoga a perfeccionar sus posturas con ayuda de blocks, cintas, tirantes, artefactos de madera etc.

Ésa corriente de yoga es conocida en el mundo bajo el nombre de Yoga Iyengar, la cual se adapta a las necesidades del estudiante permitiéndole poco a poco y con base en la motricidad del cuerpo alcanzar la postura deseada. En su libro *La luz del yoga* muestra la manera correcta en la que hay que entrar a la postura pero lo más interesante se muestra al final, posturas acorde a ciertas enfermedades, que permite al cuerpo realizar actividad física y a la vez proteger al cuerpo.

- Gurumaji.

MaltiShetty, mejor conocida como Gurumayi Chidvilasananda, nace en India y se convierte en la traductora de Swami Muktananda (1908-1982, fundador de Siddha Yoga) a quien conoce mediante sus padres y acompaña en sus viajes de difusión además de quien aprende el sendero del yoga y de quien hereda la responsabilidad de continuar con la difusión del yoga a la cabeza de la organización Siddha Yoga (Siddha Yoga, 2014: <http://www.siddhayoga.org/gurumayi-chidvilasananda>) que cuenta con simpatizantes, practicantes y sedes muchas partes del mundo, incluyendo México.

Swami Muktananda pudo haber cedido esa potestad a alguien más, inclusive por herencia cultural a un hombre de su entera confianza y que haya sido su discípulo pero el hecho de que haya reconocido a una mujer como su sucesora nos habla de que lo importante dentro de prácticas de este tipo no es el género sino la condición de ser humano y sus capacidades.

Conocida por sus seres cercanos como Gurumayi, es una notable Maestra reconocida a nivel internacional debido a su obra y en la actualidad cuenta con muchos libros acerca del yoga, al amor, pero a ese amor creador, universal, que de alguna u otra manera nos convierte en seres humanos sintientes y empáticos con el otro que se encuentra a nuestro lado, inclusive aquellos con los que llegamos a tener fricciones y provocan reacciones emotivas negativas que a la larga nos perjudican.

- Indra Devi.

Eugene Peterson nombrada Indra Devi, nació en Letonia en 1899 y la guerra obliga a que su familia saliera de su país natal, lo que la llevó a conocer muchos lugares hasta que se cruzó por su camino una conferencia de Krishnamurti a raíz de la cual decide realizar un viaje a la India, lugar en el que duraría doce años aprendiendo y viviendo no sólo sus tradiciones sino también su conocimiento, uno de los tantos que la India da al mundo, el yoga.

A pesar de que era extranjera, mujer, llegó a un país desconocido a aprender lengua y tradiciones que la ayudarían a ser una gran difusora del yoga en el mundo desde otra perspectiva debido a que ella no era nativa de la India. Algunos de los países por los que difundió su modo de vida fueron Estados Unidos, México, Rusia, España, Alemania, Brasil, Uruguay y Argentina.

Para el año de 1988 crea la “Fundación Indra Devi, Yoga, Arte y Ciencia de Vida. El objetivo de esta institución es difundir, promover y participar en toda actividad que mejore

el desarrollo físico, mental y espiritual del ser humano y todas sus facultades.” (Indra, 2010: <http://mujeresquehacenlahistoria.blogspot.mx/>) Fallece en el año 2002.

- Serge Raynaud de la Ferrière.

Un personaje de origen francés fundador la Gran Fraternidad Universal que ha causado mucha controversia debido al tipo de información que se maneja en torno a su vida, puesto que como muchas figuras públicas que dedican su vida entera al yoga pueden ser tachados de timadores y dependiendo la experiencia que sus seguidores hayan tenido en contacto con cualquier parte de una fundación que a lo largo del tiempo y diversas visiones y voluntad de los integrantes y simpatizantes con el paso del tiempo su fundación se fragmentó dando lugar a varias corrientes que en teoría se rigen bajo el mismo pensamiento, el del Dr. Serge Raynaud de la Ferrière.

Nace en 1916 y fallece en 1962, e independientemente de todas las especulaciones que existen ante su vida deja un compendio acerca del yoga, esoterismo, historia, de entre muchas culturas que existieron en el mundo lo que le permitió tener un amplio conocimiento derivado no únicamente de sus viajes sino también de conocer a varios Maestros de yoga que le transmitieron su conocimiento a través del aprendizaje, incluyendo la práctica, la técnica, para que él pudiera rescatarlo y ayudar a su difusión por el mundo entero de una manera asimilable para las personas occidentales que en muchos casos llevan a la ciencia por delante antes de creer ciegamente en algo que podría beneficiarlos.

Una de sus obras más importantes para el área del yoga es titulada “Yug Yoga Yoghismo” en la cual nos presenta a lo largo de sus 631 páginas parte de la historia, cómo se conformó la gimnasia psicofísica-pre yoga, el yoga, de qué se encuentra compuesto, las etapas por las que pasa un yogui, la práctica, cómo es la práctica, bajo qué condiciones, y nos muestra las 84 asanas básicas, sus beneficios, las contraindicaciones, y la manera en la que se construye la asana además de las repercusiones físicas y mentales que tiene sobre la persona y por lo tanto en su entorno inmediato.

Es una de las primeras escuelas que fomentan el yoga y sus enseñanzas además de traer el propósito de la reeducación de la humanidad mediante su enseñanza en Latinoamérica. Ese libro a pesar de que no es un libro ancestral es un libro básico que recopila el conocimiento de los diversos tipos del yoga y los expone de una manera comprensible y adecuada a la mentalidad de una persona occidental, basándose tanto en la literatura hindú como en la ciencia para fomentar de una manera coherente y científica como un medio de mejorar tanto personal dentro de la sociedad, y de alguna manera equilibrar todos los aspectos que abarca la construcción de una persona.

4. 2. 3 El “Boom” del Yoga en occidente

Ya que nos encontramos en un mundo donde la única constante es el cambio, la práctica del yoga también se modifica y se convierte en algo más innovador, en algunos casos más comercial, espectacular, desafiante ante los límites del cuerpo humano. Las tradiciones antiguas también lo han hecho dependiendo de las circunstancias en las que se encuentren, el tipo de utilidad que se les dé y las personas a las que se encuentren a su cargo.

El hecho de que sea una disciplina ancestral de un país tan enigmático, misterioso en el que brota en el aire la fantasía, la imaginación, la devoción a diversos dioses que no necesariamente tienen una complejidad humana, la convierte en más que una atracción (en un occidente donde la mayoría de las cosas se encuentran preestablecidas por un mercado, donde para poder comprender ser uno mismo es necesario reencontrarse), la convierte en una novedad.

La enseñanza tanto de la historia como sus diversas prácticas (por ejemplo la meditación) del yoga es fundamental para una práctica trascendental para el practicante ya que influye en el aspecto psicológico y emocional, sin embargo, en muchas ocasiones existe gente que únicamente quiere obtener dinero sin importarle en realidad las personas a las que va a instruir, a las que va a dirigir en una práctica en la que se necesita además de conocimiento acerca del tema también conocimiento acerca del movimiento de músculos, articulaciones, ejercicios con contraindicaciones para ciertos padecimientos, ejercicios recomendados para algunos otros, una clase con enfoque al tipo de público al que va dirigido incluido rango de edad y capacidades físicas.

Pero aparte de ellos hay quienes la toman como un sendero de vida debido a que permea todos los aspectos de vida porque a pesar de que se haga de manera mecánica de alguna u otra manera se llega el punto en que es posible ver beneficios a partir de su práctica y no únicamente físicos sino también emocionales lo cual influye en el comportamiento y éste a su vez forma parte de la compleja manera de comunicación entre personas.

Como todas las cosas, los pensamientos, las costumbres, cuando llegan a un espacio nuevo en donde el imaginario colectivo es diferente se dota de nuevos conceptos, puntos de vista, pasa por un proceso de regionalización en el cual se tiene que adaptar y pierde en muchas ocasiones atributos con los que llegó para adaptarse, al mismo tiempo al que gana otros, y eso depende en muchas ocasiones de la aceptación y el intercambio de cultura que se dé entre ambos lados formando así una concepción acerca de un nuevo elemento que se incorpora a un medio social, económico y ambiental.

Hay muchas razones por las que las personas buscan una disciplina como el yoga, por ejemplo la novedad de los ejercicios, otros porque quieren verse bien y tienen la concepción

de que les puede ayudar a tener un cuerpo que se vea y se sienta espectacular sin necesidad de correr diariamente o levantar pesas durante un tiempo muy prolongado de manera mecánica, además de ellos también lo hay quienes buscan ayuda con alguna enfermedad que les impide realizar otra clase de ejercicio o simplemente por recreación.

En la actualidad podemos encontrar el desarrollo del ejercicio del yoga en muchas presentaciones, para todos los gustos, para todas las edades, corrientes filosóficas, e inclusive resistencia física.

Algunos ejemplos que podemos citar van desde una mirada más artística y estética en la que podemos encontrar fuerza, belleza, concentración durante la ejecución como lo es el yoga acrobática, el yoga en el aire, yoga en el agua además de prácticas en temperaturas extremas como la llamada *bikramyoga*, la cual nace en los años setentas y se realiza en sesiones de 90 minutos a 40°C y en el otro extremo hay gimnasios alrededor del mundo en el que practican yoga bajo cero bajo el argumento en el que el metabolismo es mejor a esas temperaturas (*Publimetro*. 2014: <http://www.publimetro.com.mx/>).

En los últimos años inclusive ha llegado al mercado opciones que abarcan yoga para perros, clases de yoga ejecutadas sin ropa (*La Jornada en Línea*, 2014: <http://www.jornada.unam.mx/>), debido a que el yoga como muchas otras ramificaciones del pensamiento humano materializado es posible materializarlo y si se puede mentalizar la mayoría de las ocasiones se puede materializar.

Si además es posible obtener dinero a través de ello la mayoría de la gente lucraría con ello inclusive a costa de la salud de sus clientes debido a que hay muchos establecimientos en los que ven a las personas únicamente como clientes que pagan por un servicio innovador para hacerlos sentir mejor y sí, consiguen sentirse mejor pero la enseñanza y el cuidado que se debería de transmitir queda de lado o es deformada según las necesidades del mercado.

4.3 Yoga y su relación con la HA

El enfoque que se le está dando al yoga por su calidad de ser una práctica tanto multidisciplinaria como personal, es que también puede ser un apoyo ya sea para tratamiento o prevención de la HA aunque sería mucho mejor usarla enfocada hacia un aspecto preventivo⁷³ debido a que no contamos con las bases necesarias para prevenir enfermedades de este tipo que comparten bases relacionadas con otras enfermedades relacionadas con hábitos de vida.

Lo que podemos llamar pensamiento preventivo implica el estudio de la forma de entender que las personas construyen en relación con muy distintos aspectos de la vida cotidiana, individual y colectiva. Es decir de una actitud que no se refiere a un único aspecto de la vida, sino a todo el conjunto identificable de situaciones o de cosas que puedan amenazar el bienestar físico, mental, social o económico presente o futuro de una persona o de una colectividad. (Carolina Martínez Salgado, (Comp.), Seis miradas sobre salud y sus relaciones con el mundo social, p.70).

La frecuencia cardiaca alta puede ser detonada por una causal multifactorial, dentro de ellas es posible observar la reacción del cuerpo ante un evento fuera de lo ordinario que la detone, generalmente relacionado con el estrés o mucha presión, donde el cuerpo tiene que reaccionar más rápido bombeando sangre a las extremidades del cuerpo a una mayor velocidad, por lo cual se consume también una mayor cantidad de oxígeno y nutrientes, ya que no es únicamente el hecho de que el corazón trabaje más rápido sino también implica que todo el cuerpo adopte ese ritmo saliendo de su estado basal.

En la Norma Oficial Mexicana del 2009 para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la HA sistémica se maneja al ejercicio como una forma de prevención de la HA 30 minutos tres veces por semana para las personas que tenemos una actividad física sedentaria y es benéfico las siguientes características: *Se recomienda el ejercicio de intensidad leve a moderada⁷⁴, de naturaleza rítmica, que se realizará en forma continua durante la sesión de ejercicio y que utiliza grandes grupos musculares, como son la caminata a paso vigoroso, trote, carrera, ciclismo, natación, gimnasia rítmica y baile, 30 minutos de sesión aeróbica hasta alcanzar 5 días a la semana.*

El tipo de ejercicio recomendado para pacientes con HA son los de bajo impacto a moderado y que no requieren de un sobreesfuerzo pero que a su vez permita movilizar no sólo una parte de él sino grandes grupos musculares además se encuentra sobre indicado

⁷³ Ayuda a prevenir causales de la HA como el sedentarismo, obesidad, estrés; lo cual influye directamente en los hábitos personales y por lo tanto mejora la calidad de vida.

⁷⁴ Ver anexo 1 Explicaciones “diferencia entre ejercicio leve y moderado.”

ejercicio de alto impacto y de manera profesional debido a que las repercusiones en el cuerpo y por lo tanto en la frecuencia cardíaca y sus necesidades son diferentes debido a que es necesaria una mayor irrigación de sangre dando como consecuencia un incremento en la necesidad de movilizar una mayor cantidad de sangre a los espacios necesitados y un sobre esfuerzo del corazón por lo cual una persona no puede pasar de ser sedentario a una actividad que demande ese exceso de recursos físicos.

La parte motriz del yoga cumple con esos requerimientos debido a que es posible movilizar grandes grupos de músculos sin necesidad de ejecutar complicadas rutinas y debido a que la cantidad de exigencia física es acorde a nuestras capacidades físicas lo que incluye resistencia muscular, padecimientos, inclusive estado emocional es posible observar que el cuerpo no es forzado debido a que el ejercicio es rítmico, fluido, y al trabajar postura y contra postura se asegura un trabajo especializado de los músculos además de un trabajo grupal de los mismos que nos permite sentir y apreciar su complejidad, función, sentido de trabajo y ubicación en el cuerpo.

En muchas otras disciplinas no se trabaja únicamente con los músculos y su resistencia sino también con la atención enfocada principalmente la respiración, la cual se convierte en un aliado muy importante no únicamente para la realización de las posturas sino también para la meditación y relajación las cuales también forman parte importante y complementaria de esta disciplina tan antigua.

Una de las características que nos avisa que se está realizando un trabajo muscular de manera vigorosa es nuestra respiración debido a que el cuerpo consume mayores cantidades de oxígeno para funcionar y a pesar de que el respirar sea lo primero que aprendemos al nacer se va deformando conforme pasa el tiempo y llegamos a utilizar únicamente una respiración de manera superficial que no satisface todas nuestras necesidades de oxígeno provocando que nuestro rendimiento disminuya y que sea necesario el respirar más rápido y para alcanzar a convertir todo ese aire que entra en nuestros pulmones es necesario que todos nuestros sistemas trabajen más rápido pero no por eso sean más eficientes.

El hecho de que exista una necesidad para que la sangre viaje más rápido provoca que el corazón se acelere y como consecuencia palpita más rápido y el cuerpo se agita y se agota en un intervalo menor e inclusive puede que sea necesario de una ayuda extra como un tanque de oxígeno para que esa breve respiración sea benéfica para la persona. Mientras que si aprendemos a respirar de manera profunda le damos a nuestro organismo un mayor tiempo para responder y asimilar una mayor cantidad de oxígeno sin someter a nuestro corazón a realizar maniobras extras.

Está comprobado que el hacer ejercicio es una manera de mantenernos en forma pero no únicamente mantiene en forma a nuestro cuerpo sino que dota de seguridad a la persona

y es una manera de desahogar el estrés debido a que no únicamente el cuerpo es el que entra en una dinámica fluida y que necesita de concentración y enfoque para poder ser ejecutada sino que debido a esta atención concentrada a la que es inducida la persona por la misma dinámica de la actividad es posible reordenar aspectos interiores, dejar de lado todo lo que nos rodea, al chofer del pesero de la mañana, a las noticias sobre asesinatos, problemas personales, con el mal vecino de al lado, y con una nueva mentalidad terminar la sesión y encarar nuestro alrededor y a los demás con una nueva actitud.

Con una nueva y mejor actitud ante nuestro entorno es posible aprender a manejar nuestras emociones y por lo tanto nuestro estado emocional, aquel por el que en muchas ocasiones nos sentimos tristes, enojados o alegres por un gran periodo de tiempo y que si es un estado de ánimo negativo a la larga repercute de manera perjudicial en nuestra salud provocando enfermedades derivadas del estrés y otras psicosomáticas derivadas de una mala decisión acerca de las acciones y emociones negativas que la persona deja que de manera consciente o inconsciente sean asimiladas y depuradas por el organismo de una forma que puede dañar a la persona.

A pesar de que el yoga no es considerado ejercicio por muchas personas inclusive dentro del ámbito médico es ampliamente recomendado para las personas con la frecuencia cardiaca alta, ya que la hipertensión también es una de las causas de la taquicardia. (Medtronic, 2014: <http://www.medtronic.es/>)

Existen estudios como “Yogaterapia de la hipertensión arterial esencial” (Atencio, 2014: <http://scielo.sld.cu/>) en el cual mediante un grupo de control bajo la práctica básica del *hathayoga* y técnicas de relajación durante 50 semanas tres veces por semana además de la ayuda de psicología grupal y basamento conductual que permite realizar un cambio consciente de los hábitos que dañaron a la larga su salud de tal manera que sean corregidos por otros que la beneficien desde la alimentación, el ejercicio y los relacionados con los estados emocionales que influyen de sobremanera en la actitud con la que enfrentamos la cotidianeidad.

El resultado de ese estudio controlado por doctores especializados en el Instituto de Ciencias Básicas y Preclínica fue un descenso en la presión arterial, colesterol y de noradrenalina en orina en pacientes hipertensos lo que a la par con la reducción de estos indicadores también disminuyó la dosis del medicamento.

Ya que el yoga no consiste únicamente en ejercicios físicos sino también sobre el control emocional y de la respiración es una herramienta ideal que puede acompañar a quien padece HA y que no se contrapone ni con la dieta ni el medicamento debido a que no es necesario tomar algo como pastillas o gotas sino que al contrario ayuda a tener una mejor calidad de vida sin la necesidad de invertir mucho dinero más que una hora al día tres veces

por semana con una rutina que incluye el calentamiento, ejercicio, estiramiento y la relajación.

Con el tiempo se volverá parte de la cotidianidad de una vida y cambiará lentamente hábitos que tendrán incidencia en el entorno físico, ambiental y el ambiente social en el que se desenvuelve la persona porque al realizar un cambio para mejorar debido a que no sólo es necesario sino que ya no se puede continuar así no únicamente se modifica la fachada sino que existe una reestructuración de los componentes y una revaloración de lo que se quiere conseguir y a costa de que en la vida.

4. 3. 1 Relación cuerpo-mente

La interrupción, la incoherencia, la sorpresa son las condiciones habituales de nuestra vida. Se han convertido incluso en necesidades de nuestra vida. Se han convertido incluso en necesidades reales para muchas personas cuyas mentes sólo se alimentan [...] de cambios súbitos y de estímulos permanentemente renovados [...]

Ya no toleramos nada que dure. Ya no sabemos cómo hacer para lograr que el aburrimiento dé fruto. Entonces, todo el tema se reduce a esta pregunta: ¿la mente humana puede dominar lo que la mente humana ha creado?

Paul Valéry. (Bauman, 2007: p. 7.)

En muchas ocasiones la mayoría de la gente toma la relación que existe entre el cuerpo y la mente de una manera disociada; inclusive es un tema que se llega a dejar de lado dentro de las prácticas médicas, cuando no se tiene el tiempo suficiente para atender a la demanda excesiva que llena los centros de salud.

Hoy en día se llega a hablar sobre los alcances casi ilimitados que tiene la mente sobre aspectos de la vida personal, se han escrito libros, películas, documentales sobre la atracción de las cosas (positivas o negativas) gracias a un pensamiento enfocado y cómo es que influye ese estado de ánimo sobre los pensamientos y éstos a su vez ayudan a determinar la toma de acciones según la situación en la que nos encontramos.

Dado que la salud también abarca el aspecto emocional y sensorial además del corporal y otros también cuenta con un vínculo estrecho con la mente, el tipo de pensamientos que rondan en la cabeza de una persona como consecuencia de la interacción de su experiencia de vida con su entorno social y ambiental.

Hay ocasiones en las que podemos detectar cuando alguien se encuentra mal emocionalmente porque existen factores corporales que nos dan pistas acerca de cómo se encuentra esa otra persona que tenemos enfrente de nosotros debido a que concuerdan sus ejecuciones corporales con el tono de voz, gestos, expresiones, todo un cuadro que se encuentra dentro de parámetros generados y ubicados que nos permiten establecer mentalmente un perfil acerca de la persona con la que platicamos y poder reaccionar de la manera que mejor nos parezca en ese momento.

En cambio, cuando esa parte intangible construida a partir de experiencias diarias, nos indica que alguien está mintiendo es porque existen señales que pueden ser muy sutiles, que tal vez a nuestro pensamiento consciente se le llegan a escapar pero a nuestro inconsciente que actúa de una manera más sensorial nos emite sensaciones que se reflejan en nuestros pensamientos y en el cuerpo de que algo anda mal con esa otra persona.

El hecho de que acorde a cada rol establecido exista un perfil físico y psicológico nos habla acerca de la concordancia entre el sujeto y el rol que ostenta, la manera en que se ejecuta, los límites del pensamiento que debe de tener para que ejecute su rol de la mejor manera.

Una marca que vende algo se basa en imágenes, sensaciones, siluetas del cuerpo humano perfectas pero también inherente a esa silueta, esa ropa, esos accesorios viene acompañado de una forma de pensar que se expresa mediante todos esos artículos que la persona porta y quiere obtener, inclusive nos habla del tipo de deporte que practica, cómo lo practica y tal vez los lugares en los que lo realiza.

Inclusive el imaginario colectivo que vemos reflejado en acciones de las personas, en creencias, tradiciones, sensaciones e ideas en torno a algún tema podemos encontrar que también se construye de todos esos pensamientos de la mayoría de la población que toma su punto de vista entorno a algo, adoptando inclusive alguna postura radical en cuestión a ese mismo punto.

Frases como la de “mente sana en cuerpo sano” nos habla de la necesidad que va más allá de seguir las corrientes de mercado superficiales, las tendencias de moda inclusive las tendencias religiosas, nos habla de un cuidado hacia la persona, hacia su vida, sus pensamientos, sus acciones y su toma de decisiones a lo largo de su vida sustentado en un cuerpo que tiene fecha de caducidad y del cual es indispensable cuidar para poder seguir desplazándose, para poder seguir transmitiendo esas ideas del interior de nuestra persona, de

nuestros pensamientos, de nuestras sensaciones, de nuestra mente hacia el exterior donde los otros que están entorno nuestro puedan comprendernos y exista una interacción positiva y enriquecedora.

Actualmente, podemos encontrar que existe una tendencia hacia las cosas naturales, un retorno hacia el pasado, pero un pasado ancestral que nos permite comprender nuestro entorno ambiental y social de una manera más amigable, inclusive con nosotros mismos.

Es posible observar el uso más constante del temazcal para aliviar algún tipo de dolores en el caso de la medicina tradicional mexicana junto con el uso de sus plantas medicinales, en el caso de la medicina hindú podemos encontrar una expansión de la medicina *ayurveda* pero sobretodo del yoga que a pesar de que no es una rama de la medicina como tal ayuda a la persona a ser más consciente de la unión que existe entre su mente y su cuerpo, sentir sus cambios y el estado en el que se encuentra.

Uno de los vínculos más estrechos que se pueden observar en la yoga es la relación que existe entre el cuerpo y la mente debido a que el cuerpo es el contenedor de todo lo que podemos llegar a ser, es el medio por el cual nos expresamos como personas, vivimos, nos relacionamos y estamos en contacto con los demás y percibimos mediante nuestros sentidos que nos dejan permitir sólo una mínima parte de la realidad debido a que a pesar de que nuestros sentidos son los que nos guían día tras días en cualquier escenario posible se encuentran limitados y subordinados a nuestras mismas capacidades físicas y genética.

Dentro de la literatura básica de yoga como los *Yogasutras* de *Patañjali* o el *Bhagavadgita*, es posible observar que nos plantean un escenario inicial en el cual se observa a ser humano subordinado a sus emociones, a sus experiencias de vida diaria en las que decide sus acciones basado únicamente en la información limitada y tergiversada por esta parte sensitiva e intencional con la que contamos todos los seres humanos, orillándonos a tomar decisiones erróneas creyendo que es la mejor decisión sobre la toma de acciones y actitudes en ese momento cuando en realidad siempre existe otra posibilidad.

“La proposición fundamental de Patañjali es el cese de la actividad mental por medio de la práctica concentrativa (Yoga Samadhi) mediante la cual es posible lograr una percepción correcta de la realidad.” (Vihari, Aforismos de Patanjali, p. 2.)

La realidad y nuestra percepción de la misma suelen ser en ocasiones muy diferentes debido a cómo se desarrolla nuestra experiencia de vida, las diversas reacciones que nos provocan las situaciones en las que nos encontramos, las limitaciones de nuestros sentidos, nuestras interpretaciones hechas con la base de datos generadas a lo largo de nuestra vida cotidiana.

El estrecho vínculo que existe entre nuestra mente y nuestro cuerpo es automático y en muchas ocasiones inconsciente, que intriga a muchos desde tiempos ancestrales, que se ha estudiado desde el punto de vista mágico hasta el científico.

Hasta hace poco la civilización occidental afirmaba que la mente estaba en el cerebro, pero a partir del fisiólogo Walter B. Cannon se demuestra que al prepararse el cuerpo para la acción en un situación de estrés aumenta la adrenalina y se afectan el corazón y el aparato digestivo. Es decir, las emociones se traducen en manifestaciones visibles en el cuerpo. Tiempo después el bioquímico Hans Selye comprueba que la respuesta de estrés causa lesiones físicas. Mientras que el neurofisiológico Edmund Jacobson demuestra la interacción entre flexiones musculares y serenidad. El psicólogo Neal Miller investiga la modificación de conductas involuntarias: la digestión, la circulación de la sangre y los latidos cardíacos. Hoy, la psiconeuroinmunología - Nicolas Cohen, Candice Pert, y otros-e-estudian la interacción entre el cerebro y el sistema inmunológico. (Kort, 2014: pag. 6)

Todos los ejercicios que van desde la gimnasia psicofísica hasta la ejecución de las posturas de yoga van acompañadas del manejo de la respiración, del enfoque de las ideas, emociones, pensamientos hacia un punto fijo, metas a corto y largo plazo, acciones que poco a poco ayudan a equilibrar aspectos tanto físicos como emocionales, permitiendo a la persona realizar de manera consciente la elección de sus acciones cotidianas, que la beneficien de forma tal que se vea beneficiado su estado emocional, su estado corporal y se vea reflejado con todos los que le rodean.

El hecho de saber manejar la respiración durante situaciones estresantes permite tener una mayor claridad en las ideas y pensamientos, por lo tanto reducir el estrés, modificar la tendencia a vivir de manera tensa, con tendencia hacia el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas, psicosomáticas, como resultado de un mal manejo emocional. El manejo de la respiración trae consigo beneficios a largo plazo, por ejemplo *una respiración lenta y profunda favorece el dominio del sistema parasimpático sobre el simpático. De esta forma la tensión del cuerpo se relaja después de cada expiración.* (Sánchez, et al., 2007, p. 59.)

La mayoría de las marcas que venden emociones, sentimientos, pensamientos expresan no sólo un idea sino también un reflejo de la persona hacia el exterior debido a que también explotan esa relación que existe entre el pensamiento, la sensación de sentir, de mostrar, el comportamiento esas imágenes que se pueden proyectar, adoptar, que a la larga forman parte de la vida cotidiana.

Muchas de las tradiciones medicinales ancestrales como la medicina China o Hindú se basan en ayudar al fluir de las emociones, de la energía que se encuentra bloqueada en puntos específicos del cuerpo. Éste tipo de relaciones nos muestran cómo se encuentra tanto

la búsqueda de la interacción entre la mente y el cuerpo como el tipo de causas de los padecimientos que a pesar de ser relativamente nuevos también pueden encontrar ayuda en tratamientos tradicionales serios que inclusive hoy en día se imparten en escuelas de educación superior alrededor del mundo.

4. 3. 2 Beneficios de las posturas

De las 84 posturas básicas encontramos posturas que enfatizan la actividad en ciertas partes del cuerpo lo que deriva en su fortalecimiento, una mayor irrigación sanguínea, aspectos que en el caso de que se encuentre la persona en buena condición física beneficia de manera equilibrada pero cuando se tiene algún padecimiento es necesario conocer las contraindicaciones tanto en los hábitos, como con qué otros medicamentos no es posible mezclarlos, y los ejercicios contraindicados.

La actividad física para la salud basada en el ejercicio físico sistemático contempla acciones motrices que buscan desarrollar las capacidades aeróbicas, el control de la composición corporal y el fortalecimiento de los diversos grupos musculares. Por lo tanto, se debe incluir una propuesta integrada de ejercicios de resistencia, ejercicios de flexibilidad y ejercicios de fuerza. Un aspecto interesante será contar con un abanico de posibilidades que puedan agrupar una cohesión entre lo que se prefiere y lo que se necesita. La ventaja del ejercicio físico sistemático radica, en que el sujeto controla y dirige todas las actividades de acuerdo con sus posibilidades e intereses. (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), “Actividad beneficiosa para la salud” p.3).

Además del acondicionamiento físico y el enfoque mental que obtenemos con el paso del tiempo y su práctica como disciplina es posible observar que podemos separar algunos ejercicios de las 84 posturas y sus variantes para obtener series que estimulen partes específicas del cuerpo con las que podemos trabajar de una manera más directa y si necesidad de lastimar otras para su beneficio.

Una de las corrientes que trabaja principalmente con el cuerpo y su equilibrio en atención a todas las personas que no puedan llegar a las *asanas* es el método *Iyengar*, puesto que se adapta a las necesidades de las personas con algún padecimiento debido a que las *asanas* se encuentran relacionadas con el tratamiento de algún tipo de padecimiento como lo es el caso de la colitis, dolores de cabeza,

En el caso específico de la serie que propongo para complementar la prevención y el tratamiento de la HA se retoman varias posturas que están recomendadas dentro del método

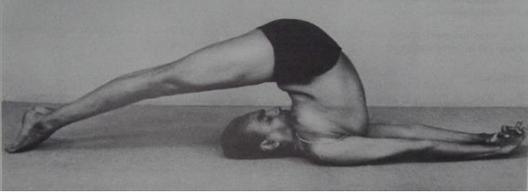
Iyengar para la HA y una que se asemeja a una posición que me ayudó a salir de mi última taquicardia. Esta serie se compone de 8 posturas en una secuencia de 16 cambios.

Debido a que involucra cambios de presión se recomienda realizarla de manera lenta, sintiendo el movimiento y el cambio entre postura y postura además de tener en cuenta de que el cuerpo necesita irse acostumbrando y en el momento en el que se sienta mareo es recomendable regresar a posturas como *savasana*, *balasana*, *dandasana* que es utilizada como de transición en esta serie⁷⁵.

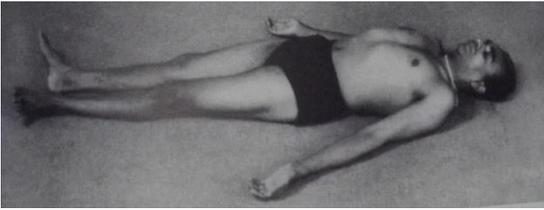
Asana.	Explicación.
	<p>Tadasana.</p> <p>La primer asana en la mayoría de las corrientes de yoga, la cual nos permite conocer nuestra ubicación dentro de la planimetría y observar las áreas en las que debemos trabajar más para tener una postura lo más simétrica posible y nos ayuda a tomar consciencia de los movimientos que vamos a realizar.</p>
	<p>Desplazamiento hacia en medio.</p> <p>Paso atrás.</p>

⁷⁵ Fotos de autoría propia y tomadas del libro de B.K.S. Iyengar

	<p>Dandasana.</p> <p>Nos ayuda a mantener la concentración, beneficia los músculos de la espalda, las piernas, los brazos, y la apertura del pecho para tener una respiración completa y profunda influyendo directamente en la atención y concentración.</p>
	<p>Pachimotasana.</p> <p>Los beneficios de esta postura van más allá de permitirnos obtener flexibilidad y estirar los músculos de tórax, espalda, piernas y brazos sino que también con la ayuda de la respiración y la contracción de los músculos ayuda a mejorar la circulación provocando que el flujo sanguíneo se regule, sea un poco más estable a la larga además de estimular los órganos abdominales. (Maestro B.K.S. Iyengar.)</p>
	<p>Dandasana</p>
	<p>Savasana.</p> <p>Ésta en particular es para realizar una transición en asanas y recuperarse en caso de que pueda existir algún mareo, además de que se mantienen las manos de apoyo y los pies en 90° además de la contracción del abdomen debido a que aún no nos preparamos para la relajación.</p>

	<p>Supta Dandasana.</p> <p>En este caso en particular nos ayuda como una asana de transición para que el cambio de presión sanguínea se dé poco a poco, puesto que esto es un proceso, una actividad que necesita fluir sin ningún inconveniente.</p>
	<p>Halasana.</p> <p>Es una postura que trabaja directamente con la circulación de la sangre debido a que para llegar a ella es necesario hacer una vertical y después los pies se lanzan hacia atrás de la cabeza, lo que provoca una variación de la irrigación sanguínea que a pesar de que puede observarse muy precipitada la posición de las piernas y la espalda inclusive los brazos hace que se vuelva racionada y pausada pero de manera rítmica.</p> <p>*Es recomendada únicamente para prevención de la HA, si ya se padece queda fuera de la rutina.*</p>
	<p>Savasana.</p>
	<p>Dandasana</p>

	<p>Cambio hacia atrás</p>
	<p>Ocho puntos.</p>
	<p>Bhujangasana.</p> <p>Particularmente para la HA nos ayuda a fortalecer los músculos del tórax y a tener una mejor postura, flexibilidad en la columna y como consecuencia una mayor oxigenación debido a que se abre lo más que se pueda los hombros y el pecho y además se hace la cabeza hacia atrás.</p>
 	<p>Ustrasana</p> <p>(propuesta mía)</p> <p>Semejanza con el uso de la pelota. Basada en la sensación de la segunda taquicardia que me dio, fue de una esfera atorada en mi tráquea que quería salir, en el último episodio que me dio el año pasado se me ocurrió forzar la apertura de mi tórax para aliviar esa sensación y después de unos pocos minutos sobre la pelota y respiración lenta y profunda mi taquicardia cedió. La asana más cercana a la postura que adopté sobre la pelota y que asemeja la sensación es esta.</p>

	<p>Balasana.</p> <p>Es una postura de relajación que nos ayuda a recobrar la respiración normal y profunda, alargar la columna de manera natural y sin presiones, dentro de nuestro ritmo, a nuestra capacidad e incrementa de manera leve y controlada la irrigación sanguínea hacia los brazos, la cabeza y tórax, permitiéndonos reestablecernos después del ejercicio.</p>
	<p>Sabasana.</p> <p>Es por excelencia la postura para relajamiento en la cual se estabiliza nuestro flujo sanguíneo gracias a la respiración, nos permite dejar de lado todas las tensiones que pueden existir en nuestro organismo y cabeza debido a que cada parte del cuerpo se encuentra totalmente apoyada en un lugar seguro nos proporciona una base para continuar con la secuencia.</p>

Los únicos ejercicios que no les están recomendados a las personas con HA dentro de los cuales les están permitidos son aquellos en los que deban mover mucho sus brazos y a pesar de que en la serie anterior se manejan cambios de presión ejercidos por las fuerzas de gravedad debido al tipo de inclinación del cuerpo es de una manera regulada en la que se le permite adaptarse paulatinamente a cada asana, debido a que los cambios están pensados para estabilizarse si en algún momento la persona llega a marearse con opción a que de *balasana* puedan regresar a *dandasana* y comiencen de nuevo o terminar de una vez con la relajación.

4.3.3 ¿Es recomendable para el modo de vida actual?

Dado que la manera de vida que se lleva hoy en día en la mayoría de las grandes ciudades incluyendo al Distrito Federal, el simple hecho de habitar en ella o tener que vivir diariamente más de 8 horas ya sea por trabajo, escuela el individuo pasa a formar parte de la cotidianidad, del entorno social y medioambiental de todo aquel que se encuentra dentro de la Ciudad de México.

Por lo tanto comparte también estados emocionales, aspiraciones, estrés, enfermedades relacionadas con las condiciones de vida a las que nos encontramos expuestos todos los habitantes de la Ciudad de México como lo son la contaminación, el cambio climático, el calentamiento global, la deforestación entre otros propician la aparición de ciertos padecimientos, por ejemplo la gripa.

Es verdad que en esta ciudad existen muy pocos lugares de esparcimiento tomando en cuenta de que crece más rápido la población que los servicios que pueden sustentarla como los relacionados con una vivienda planificada acorde a las necesidades de las personas, su modo y calidad de vida, las áreas verdes, además de que estas viviendas deberían de ser construidas también con nociones acerca del tipo y características del suelo, una salud integral o si abarca únicamente el aspecto físico que genere una cultura acerca del cuidado del cuerpo, una cultura de la prevención de enfermedades sin olvidar la necesidad de la diversidad recreativa pero sobre todo el fácil acceso a este tipo de servicios.

En los dominios anteriores que maneja el Índice de Felicidad el esparcimiento se ubica en el último lugar, una de las señales que indican que si el esparcimiento es una de las formas de liberar el estrés y romper con la rutina y se encuentra en último lugar la salud por la cual se preocupa el individuo es la salud corporal, que los integrantes de su familia se encuentren bien físicamente sin enfermedades por las cuales deba ir a urgencias, o que tome medicamentos de por vida, estar bien físicamente para que pueda utilizar su cuerpo como mejor le convenga según sus decisiones e interactuar de una manera fluida con los demás.

Por lo que si el objetivo fuese tener una vida saludable se tendría que considerar que todos esos rangos cuantitativos y cualitativos que integran la vida cotidiana de un ser humano deberían de estar balanceados y en cualquier aspecto de la vida diaria que se enfoque hacia encontrar la felicidad, serenidad, satisfacción, el equilibrio para que el entorno tan cambiante en el que nos encontramos desarrollándonos en todos los aspectos, el profesional, el personal, el individual y conviviendo con los demás ya sean conocidos o no, nos permita tomar las decisiones correctas en las acciones que ejercemos momento a momento.

El hecho de que el yoga tenga tanta aceptación por la gente y se encuentre en plena expansión por el mundo y que existan tantas corrientes, técnicas innovadoras y nuevas modalidades en occidente nos muestra de que existe ya sea por novedad o curiosidad ese acercamiento hacia una disciplina que además de beneficiarnos con una tonificación muscular, relajación y proporcionarnos condición física nos brinda la opción de realizar como persona una introspección, un trabajo de meditación que permite valorar y equilibrarnos como persona, individuo, inclusive si se va más allá como integrante de una sociedad, como aportador mediante nuestras acciones hacia la construcción de un tejido y realidad social.

Si se observa únicamente por los ejercicios es posible observar de que se pueden realizar de manera individual en un área pequeña, en un rincón del hogar, en un instituto, en una escuela, en un patio, una azotea o compartir de manera multitudinaria en una de las mega clases que se dan por lo regular los domingos en la Ciudad de México por la mañana en diferentes partes, por ejemplo en el Bosque de Chapultepec, o en el Paseo Dominical en bicicleta, o en alguna explanada delegacional inclusive como se dio en el Zócalo del D.F.

Si se aprende a realizar se puede descubrir de que el yoga además de ejercicios se convierte en una manera de vivir, de convivir, de estar en armonía con uno y con los otros, con el entorno físico, ambiental y social, permitiéndonos tener las emociones lo más posible bajo control, lo que significa que nuestro cuerpo no sufrirá tantos altibajos no sólo emocionales sino también físicos ya que todo se encuentra interrelacionado, tanto nuestro cuerpo con nuestra mente y estado sensorial permitiéndonos un mayor disfrute de nuestras acciones y una selección consciente de lo que en realidad queremos no sólo proyectar sino asimilar de nuestros diversos entornos.

Existen inclusive ejercicios relacionados con el yoga y relajación que se pueden realizar dentro de las oficinas utilizando la silla y el escritorio en menos de 15 minutos, lo que ayuda a despejar la mente para que esta se encuentre abierta a más posibilidades y cometer menos errores, lo cual beneficia a ambas partes, la que labora y la que dirige dentro de cualquier empresa e inclusive en las escuelas ya que en muchas ocasiones la clase de educación física no provee de esta parte de la relajación después de una actividad vigorosa en las que es necesario restablecer no sólo el cuerpo con electrolitos para regresar vigorizado sino también el estado mental para regresar a las diferentes actividades que por lo regular suelen ser monótonas y repetitivas.

4. 4 Mi experiencia con la frecuencia cardiaca. Estancia en CU y su relación con el yoga

Esta experiencia inicia en la FCPyS, un miércoles por la mañana durante el Taller de Investigación Sociológica II cuando de repente comencé a sentir que mi corazón palpitaba más rápido de lo normal e ilusamente imaginé que se pasaría rápido pero no, así que me preocupé y decidí bajar a la enfermería para ver si se podía hacer algo para que disminuyera el latido sin embargo, la enfermera en turno no se encontraba por lo que regresé a mi salón de clases con el mismo malestar.

A pesar de que no estaba la enfermera la primera vez que bajé como a las 10 am en un lapso de una hora y media más salí de clase tres veces para solo lograr seguir con mi malestar e incomodar al maestro con mis entradas y salidas hasta que la clase finalizó antes de lo previsto y mi amiga Aida me acompañó por última vez a revisar si se encontraba alguien en la enfermería, esperamos alrededor de 20 minutos más hasta que mi amiga se preocupó porque vio que palpitaba algo en mi cuello y me llevó a la unidad de urgencias de Ciudad Universitaria.

Nos trasladamos en el Pumabús ya que ella no me dejó ir en bici; llegamos unos minutos después y al tratar de registrarme la recepcionista me preguntó que tenía y después de explicarle y al verme de pie y respirando de manera normal me comentó que si no tenía nada me iban a canalizar a mi clínica correspondiente, acto seguido esperamos un poco y pasé con el doctor en turno.

Cuando le expliqué al doctor lo que tenía me revisó y en cuanto me puso el estetoscopio encima me terminó conduciendo al área de las camillas, eran tres y en la del extremo izquierdo había una mujer a la que aislaron con la cortina para atenderme, de repente llegó el personal de urgencias, entre enfermeras y doctores eran más de 8 personas, pero lo que más me asustó fue cuando alguien entró con un carrito rojo con paletas de descargas eléctricas y para ese momento yo ya estaba en bata conectada a electrodos y éstos, a su vez, a un aparato para obtener un electrocardiograma pero ya que no en una primer instancia no lo pudo registrar.

La enfermera que inicialmente la iba a colocar el catéter estaba tan nerviosa que no podía y me picó muchas veces, en ambos brazos, en los tobillos, hasta que otra enfermera se lo quitó y me lo terminó poniendo en la mano, y después que no descendía lo suficientemente rápido la frecuencia cardiaca un doctor trató una maniobra donde solo sentí que me iba a arrancar la tráquea, esa fue la primera vez que sentí como se movía y de qué tamaño era.

Durante ese momento el doctor presionó de tal forma que con una mano tomó las dos carótidas y comenzó a dosificar la cantidad de sangre que transitaba por ellas, primero detuvo

el flujo y yo podía sentir cómo se iba agolpando mi sangre por el acelerado ritmo que traía y que no podía pasar, acto seguido dejó pasar poco a poco ese mismo flujo de sangre hasta que bajó lo más que pudo su frecuencia y pudieron sacar el primer electrocardiograma.

Después se lograron calmar los doctores y enfermeras cuando vieron que descendía mi frecuencia cardíaca y lograron estabilizarme; fueron saliendo hasta que solamente se quedó una enfermera conmigo y dejaron pasar a mi amiga Aida, quien se sorprendió de verme con un catéter en la mano y en bata, acto seguido me comentó que nunca se imaginó que ese carro rojo de resucitación era por el estado en el que me encontraba, y el doctor nos dijo que yo no podía salir sin algún familiar así que ella tuvo que contactar a mi mamá y buscar las palabras adecuadas para informarle que su hija no podía salir de urgencias de CU sin ella pero que todo estaba bien.

Antes de que llegara mi mamá conmigo solamente le permitían a una persona estar conmigo en la sala, Aida se tuvo que ir pero se quedó conmigo. Cuando llegó mi mamá el doctor la cuestionó acerca de si sabía si yo fumaba, tomaba o me drogaba pero ya que eso no va conmigo no se explicaban la causa de ese evento de taquicardia, puesto que tampoco estaba en temporada de exámenes.

Lo que dejó en claro el doctor fue que si me volvía a dar otro evento de esa magnitud yo no podía acudir con ellos puesto que no tenían el material necesario para sacarme adelante y por lo tanto tenía que acudir de urgencia a mi hospital y por el momento lo recomendable era ir directo a urgencias del Centro Médico S. XXI con mis electrocardiogramas.

Lo que no supo ninguno de los doctores de CU es que en ese entonces yo me encontraba realizando el diplomado el yoga dentro del cual lo primero que te enseñan es a respirar profundamente y a que el aire que ingresa a los pulmones trate de llegar hasta la parte de abajo y no se quede solamente en los compartimentos superiores ocasionando una oxigenación deficiente y por lo tanto que el corazón y todo el cuerpo se esfuerce en mayor cantidad, lo cual provoca un mayor desgaste y consumo de energía a diferencia de una respiración profunda y lenta.

Por el contrario de una respiración acelerada, una inhalación profunda y calmada ayuda a mantener dentro de lo posible la frecuencia cardíaca dentro de un rango normal, aceptable, lo que permite mantener al cuerpo en un estado equilibrado, concentrado, en armonía con su entorno.

4. 4. 1 Mi paso por hospitales y de cardiólogo en cardiólogo

Comenzó en el área de urgencias de cardiología del centro médico, llegamos a la hora de la comida, donde solamente estaba la trabajadora social quien nos recibió amablemente y nos condujo a mi madre y a mí hasta el área de urgencias donde estaba una enfermera y un doctor que estaba en su horario de comida por lo cual solamente se encontraban ellos dos de guardia.

Al explicarle mi situación inmediatamente fue por una pasante para asistirlo; me colocaron electrodos para sacarme otro electrocardiograma, **mientras le explicaba a la pasante cómo es que se podía leer un ataque previo de taquicardia en un electrocardiograma.** Momento después se retiró de la camilla en la que yo me encontraba y se acercó a mi mamá para preguntarle de cómo es que íbamos a pagar, porque esa sola atención de urgencias costaba \$700.00 y al saber que nos habían mandado con el seguro facultativo por parte de la UNAM **asumió que no íbamos a pagar nada y comenzó a gritar que si no íbamos a pagar nada no teníamos derecho a ese servicio.**

Así que a pesar de que me atendió con la bata blanca llena de mole de su comida, prácticamente nos gritó y nos corrió porque según él no iba a aceptar el seguro facultativo y el electrocardiograma que me sacó se lo regaló a la pasante y en ese momento solamente nos dimos la vuelta y nos retiramos de la sala de urgencias del área de cardiología del Hospital Siglo XXI.

Días después hicimos cita con un cardiólogo del Hospital Ángeles, quien me mandó a hacer estudios como el *holter*⁷⁶ y al recibir los resultados nos dijo que no tenía nada anormal pero como fue algo repentino tenía que dejar de hacer ejercicio y que probablemente tenía un “cable” demás que permitía que se contrajera más veces de las que son necesarias por lo cual tenía estrictamente prohibido inclusive correr ya que no sabía cuándo podía volverse a activar y probablemente no sobreviviría a otra taquicardia.

Así que era necesario intervenir y quemar esa extensión extra con la que nací pero somos esa no era una fácil decisión era básico consultar una segunda opción así que nos dispusimos a ver a otro cardiólogo. El segundo cardiólogo me mandó a hacer los mismos estudios pero en esa ocasión la conclusión fue que no tenía nada y no había necesidad de la intervención y que podía hacer mi vida como siempre.

Así que para ese momento tenía que decir porque las posibilidades y la información de dos cardiólogos se encontraban 50-50 así que buscamos otra opinión relacionada con la

⁷⁶ Es “una prueba que consiste en la monitorización ambulatoria del registro electrocardiográfico por un tiempo prolongado, habitualmente unas veinticuatro horas, en una persona que está en movimiento”. (Monitor holter, disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Monitor_Holter).

medicina alternativa, un doctor ya jubilado que estudió tiempo después en China su medicina tradicional, el cual se apoya de los resultados de los estudios para decir qué método es el más conveniente según al problema al que se enfrenta su paciente y trabaja de forma multidisciplinaria, en conjunto con los doctores de cabecera del paciente.

Después de observar mi caso e informarse decidió que lo más conveniente eran agujas en puntos que liberan presión. Yo no era muy “creyente” de la acupuntura, había leído algo acerca de que se relaciona con puntos específicos de energía y tratan de nivelar aquello que se encuentra estancado, principalmente energía bajo estímulos con la presión de una aguja.

Pero para mi gran sorpresa, a pesar de que la puso cerca del taló, pude sentir el impulso eléctrico hasta el corazón y cómo este latía lento, tranquilo, rítmico, armonioso, como mucho antes de la taquicardia, algo que no imaginé que sucediera, que estimulando un punto tan lejos del corazón influyese directamente en él, y su explicación de la razón de mi taquicardia se refiere a emociones acumuladas y simplemente salieron de una manera abrupta.

A partir de ahí no le había tomado más importancia hasta que en el 2012 mi mamá acompañó a mi tía al cardiólogo en el IMSS, aprovechó para contarle de lo ocurrido aquel día en Ciudad Universitaria y le comentó que ese era un problema que solamente un especialista que por fortuna era su amigo podía resolver y nos mandó al Hospital General puesto que si yo quedaba embarazada iba a ser un embarazo de alto riesgo donde solamente podía sobrevivir el producto o yo o en un caso muy extremo ninguno de los dos.

Mi mamá me presionó por mucho tiempo hasta que un buen día me llevó casi dormida al Hospital General por la mañana y gracias a su determinación por encontrar a ese cardiólogo para que viera mi caso y dimos con él dentro de esa gran infraestructura que se amplía cada vez más(lo cual denota que la gente se enferma cada vez más, que las campañas sobre prevención de algunas enfermedades no son suficientes sino que es necesario que se cree una cultura acerca del cuidado de la salud de manera integral de tal manera que se integre al imaginario colectivo y se reproduzca sin tanta necesidad de campañas enfocadas a ciertos padecimientos ya que todos en mayor o menor medida afectan a la persona no solamente a una gran o menor población entre grupos de edad).

Vimos a gente durmiendo en los pasillos sobre cartones y con algún sarape encima a pesar de que hacía mucho frío, pues esperaban saber algo de sus enfermos que se encontraban dentro de las áreas especializadas de aquel gran conjunto; al no saber en dónde se encontraba ubicado el doctor que buscábamos entramos a un edificio a preguntar y a pesar de que conocían el nombre del doctor no sabían en donde se encontraba, al salir de esa sala un acompañante de un paciente nos alcanzó y nos dio indicaciones de cómo llegar al área de cardiología.

Al llegar al área de cardiología se me erizó la piel tan solo de ver cuántos ancianos se encontraban en camilla en el pasillo y otros con bata abierta por la parte de atrás en la sala de estar, atiborrada de gente que se había dado cita muy temprano por la mañana para ser atendidos. Mi mamá abordó a una enfermera que salía de un consultorio la cual al explicarle mi caso nos canalizó hacia un edificio de la UNAM de medicina experimental.

Dentro del edificio había una sala pequeña en la que se encontraban muchos pacientes que ya habían sido evaluados y canalizados, previamente pasaron dos filtros, primero tienes que pasar por medicina general, después por cardiología y de ahí te canalizan hacia la unidad de medicina experimental.

Cuando llegó nuestro turno de explicar porque íbamos ahí al no llevar un pase de canalización una cardióloga allegada al doctor que nos mandaron a buscar revisó mis documentos y estudios que previamente me habían sacado, incluyendo lo que me sacaron ese día. Nunca la vimos toda esa evaluación que ella hizo con la recepcionista por intermediaria y no nos creyó que yo había tenido tan alta frecuencia cardiaca puesto que no existe un electrocardiograma que represente ese estado de alteración ya que para sacarme el primer electrocardiograma primero me controlaron y después lo obtuvieron y el tercer electrocardiograma que me sacaron ese día el cardiólogo del Centro Médico S. XXI se lo regaló a su pasante porque para él no valía el seguro facultativo y no íbamos a pagar.

A falta de pruebas físicas me regresaron a medicina general y sí y solamente sí nos canalizaban a esa área seríamos atendidas.

Después de desayunar alrededor de las 11 am, nos dirigimos al Hospital de Jesús; el primer hospital que fundó Hernán Cortés en la Nueva España y ahora es un hospital de beneficencia, donde los costos son muy accesibles y el personal es muy atento y amable, incluidos los doctores y las enfermeras a comparación de la mayoría de los lugares a los que asistimos, con excepción del doctor jubilado que ahora practica la medicina alternativa.

Esperamos todo el día pero valió la pena, entramos a ver al último cardiólogo de mi travesía hasta ahora, quien fue el único de los médicos que se tomó el tiempo necesario para asegurarse de que yo le estaba entendiendo a todo lo que nos estaba diciendo; me dejó exámenes clínicos, inclusive unos que en la vida me habían sacado una radiografía.

Al final después de una larga espera debido a la demanda de ese hospital, el poco personal y aparatos para realizar los estudios el cardiólogo no encontró nada. Pero el hecho de que esos exámenes salieran limpios no significa que no hubiese nada sino que en ese instante de mi vida no tenía nada, inclusive mi ecocardiograma salió limpio; así que decidió mandarme de por vida a tomar medicamento y en el momento que decida tener un hijo primero tengo que ir a que me valoren y me retiren el medicamento poco a poco.

Conclusiones y sugerencias

1. La hipertensión arterial (HA) es una de las nombradas “enfermedades silenciosas” porque en muchos casos los individuos no presentan síntomas aparentes (por ejemplo las erupciones en la varicela), y el padecimiento se llega a descubrir debido a que sufren otra enfermedad que se desarrolla a causa de la hipertensión arterial o como consecuencia de ella. Además de que también es uno de esos “males” que según el imaginario popular le “puede dar a todos menos a uno”; sin embargo, la padece casi el treinta por ciento de la población mundial.

Si bien la HA no es una enfermedad transmisible⁷⁷, hay que reconocer que se mantuvo incluso hasta el año 2014 ocupando el séptimo lugar de entre las veinte enfermedades más comunes que sufre la población mexicana según los anuarios de morbilidad emitidos por el Gobierno Federal. En esos reportes se lleva el registro año tras año, y es posible observar que ocupa uno de los primeros diez lugares en más de cinco años seguidos, sin que varíe su posición en más de tres lugares, uno hacia arriba o uno hacia abajo, manteniendo su prevalencia inclusive por encima de la diabetes mellitus.

2. A pesar de las acciones⁷⁸ que ha llevado el gobierno para que las personas no continúen desarrollándola el hecho es que se sigue presentando casi en la misma cantidad año tras año; en parte debido a que los hábitos personales que provocan ese padecimiento no se modifican únicamente realizando *spots* en la televisión, aunque estén bien diseñados, o planteando recomendaciones desde la esfera oficial. En cambio tiene que darse desde la forma de pensar y actuar de los individuos para que adopten una cultura para la salud que contribuya realmente a reducir la incidencia de ese mal.

La falta de campañas de salud eficientes, preventivas, que incluyan a las edades escolares más allá de la vacunación⁷⁹, conjuntamente con las condiciones deterioradas de vida y de trabajo de la mayoría de la población, favorecen la adopción de malos hábitos (por ejemplo una dieta no balanceada) así como el consumo de comida rápida, fenómeno este que ha aumentado con la proliferación de cadenas de negocios enfocados al consumismo que más allá de ofrecer productos que contribuyan realmente a prevenir enfermedades y a promover la salud, lo que les importa a esas empresas es incrementar sus ganancias.

⁷⁷ Una enfermedad no transmisible se relaciona con contagio físico como la gripa, ya que por herencia genética hay predisposición pero es una determinante para su desarrollo.

⁷⁸ Campañas contra la hipertensión arterial como “Chécate, mídete muévete”, PREVENIMSS, y el ejercicio gratuito en espacio públicos.

⁷⁹ Ya que las campañas de prevención en salud a esa edad están enfocadas únicamente en la vacunación así no en enseñarles la prevención de enfermedades desde la alimentación y demás aspectos desde una perspectiva dinámica, divertida, práctica e inclusiva (para toda la familia).

Cabe mencionar que hay personas que incluso con una sana alimentación y realizando ejercicios adecuados a su ritmo de vida desarrollan la HA ya que carecen de una estabilidad emocional⁸⁰. Por tanto, el padecimiento puede presentarse independientemente de tener buenos hábitos de alimentación y de llevar a cabo actividades físicas, aunque las condiciones de vida y de trabajo resultan fundamentales para poder controlar la hipertensión arterial. Esto nos habla de la necesidad de preocuparnos también por tener un buen desarrollo emocional, considerando las condiciones de vida de las personas, debido a que la HA también puede presentarse sin que haya antecedentes en la familia.

3. La Sociología también aporta conocimientos para la prevención de padecimientos como la HA, ya que puede contribuir a generar conocimientos que propicien el cambio de hábitos dañinos al proporcionarnos elementos para conocer las características de aquellos trabajos y de la vida cotidiana que pueden provocar la presencia de ese padecimiento, y cómo pueden las relaciones sociales generar diversas emociones que pueden convertirse en un estado emocional que afecte el funcionamiento del organismo.

Este tipo de aspectos también pueden abordarse desde la Sociología, para poder comprender cómo es que se construye su razón de ser⁸¹, y de esa manera poder ofrecer otra perspectiva desde la cual se comprenda que no es únicamente un padecimiento que se sobrelleva de forma individual sino todo un entorno que influye en la persona, desde la familia, los amigos, el trabajo, las relaciones con los demás, la forma de sentirse ante el otro, etcétera, ya que todo esto influye de manera directa o indirecta en la salud.

Por tanto la salud no se limita únicamente a un estado físico corporal sino a todo un entorno que involucra también a los sentimientos⁸², estado de ánimo, formas en las que el individuo maneja e invierte su tiempo libre, entre otros aspectos que ayudan a la construcción social de las emociones de la persona.

El hecho de que sólo un porcentaje reducido de personas que padecen HA tengan controlado el padecimiento es un llamado de atención en el sentido de que mucha gente posiblemente no esté dispuesta a cambiar su modo de vida, la percepción de su entorno y probablemente la relación con los demás, incluso si sabe que el cambio será en su beneficio, y en el de los demás. Esto implica para la persona y quienes están en contacto frecuente con ella un cambio de manera consciente, lo cual representa además una lucha contra la

⁸⁰ Ya que siempre existen eventos en la vida que logran sacudir el estado emocional ya sea de manera positiva o en detrimento de nuestra salud.

⁸¹ Tener el conocimiento acerca de qué es lo que motiva a la persona, (más allá de las necesidades básicas) lo que vincula las emociones, los sueños, sentimientos, su percepción del entorno y de quienes lo rodean.

⁸² "La medicina Ayurveda y Bioenergética relacionan mente, cuerpo y alma. Lo que se refiere al alma es lo afectivo." (Margolis, 2002:p. viii)

publicidad del mercado que propicia el consumo de alimentos industrializados y conductas que son perjudiciales para la salud.

Los estereotipos estándar, las metas propuestas, las nuevas necesidades “básicas” propiciadas por un mercado que vende idealizaciones del individuo, se convierten frecuentemente en un motivo de infelicidad y frustración en la persona debido a las grandes exigencias económicas y así cubrir, satisfacer esos nuevos requerimientos sociales, los cuales llegan a “cubrir” sensaciones de vacío con productos que “dotan” al usuario de emociones, sensaciones y, en muchos casos, de “distinción” con una marca como respaldo.

4. Específicamente en la Ciudad de México podemos encontrar un estilo de vida muy diferente al de otros lugares del país debido al tipo de mano de obra enfocada en dar servicios a empresas para las cuales su prioridad es la obtención de la mayor ganancia al menor costo, a pesar de las afectaciones a la salud de sus empleados, ya que el modo de vida y hábitos que adquieren con esa carga de trabajo son la mayoría de las veces perjudiciales para su salud.

Debido a que existe un estrecho vínculo entre las emociones, el comportamiento personal, el modo de vida y la forma en las que nos relacionamos con el medio ambiente es posible observar que todas las influencias que tenemos nos afectan de alguna manera⁸³, por lo que es necesario como individuos generar habilidades que nos permitan crecer como seres humanos sin que salgamos afectados en nuestros aspectos biopsicosociales, entre ellos, sobre todo, el emocional.

El hecho de que desarrollemos habilidades como el aprender a conocer qué es lo que sentimos, cómo es que lo sentimos y la manera en la que proyectamos alguna situación y formen parte de nuestras habilidades básicas y primordiales ayuda a la persona a estar más equilibrada, confiada en que toma las decisiones correctas cuando el momento lo amerita; porque muchas de las situaciones que no sabemos controlar como individuos y que proyectamos a nuestro entorno afectan a quienes se encuentran a nuestro alrededor y a nosotros mismos de manera positiva o negativa.

Muchas⁸⁴ de las enfermedades que aquejan a la sociedad citadina en particular son consecuencia de un mal manejo emocional, que deriva en la somatización de enfermedades,

⁸³ Desde las reacciones involuntarias en el comportamiento de la persona hasta las reacciones químicas que se producen ante eventos como la tristeza, el enamoramiento, la ira, la angustia, (y otras emociones) que influyen directamente en el estado de ánimo y por lo tanto en la condición corporal y la salud. Aspectos, cualidades que permiten el vínculo entre el *hábitus* y los *hábitos*; y así queden entrelazadas la vida cotidiana personal con la vida en comunidad y en sociedad.

⁸⁴ “(enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas), dietas malsanas, inactividad física y consumo nocivo de alcohol, así como con los riesgos asociados a brotes epidémicos. La vida en las ciudades y las crecientes presiones derivadas de la comercialización masiva, la disponibilidad de productos comestibles malsanos y el acceso a la automatización y al transporte influyen sobre el modo de vida y afectan directamente a la salud.” (OMS, 2010: <http://www.who.int/ulletin/volumes/88/4/10-010410/es/>)

es necesario que las herramientas para el mejoramiento personal se impartan lo más ampliamente posible para que contribuyan a lograr una adecuada estabilidad emocional, la cual se verá reflejado también en sus relaciones personales.

5. Con respecto a mis objetivos:

General

Precisar a partir del modo de vida impuesto por las relaciones sociales capitalistas y la forma en que se manejan las emociones, la manera en que un padecimiento no transmisible como la hipertensión arterial se presenta en un gran porcentaje cada vez mayor de la población.

El que sea una enfermedad no transmisible nos dice que la forma de reproducción de este padecimiento se encuentra en el modo de conducción y la toma de decisiones de la persona combinado con su medio ambiente y social, por lo cual el incremento de la hipertensión arterial en la población nos habla de la reproducción y asimilación perjudicial de acciones y decisiones dentro de la vida cotidiana.

Una de las principales características de la hipertensión arterial es que se presenta en mayor medida en las urbes del mundo⁸⁵ en las que su población se encuentra constantemente expuesta a situaciones como el estrés, la mala alimentación, el exceso de emociones y no saber encauzarlas, el tipo de alimentación, etcétera, detonantes que influyen en su modo de vida.

Se rastreó la explosión de la HA con el auge de un sistema económico-social capitalista, en el que se desenvuelven la gran mayoría de las ciudades, entre ellas la Ciudad de México. Además de que las características que coinciden con la detonación de la hipertensión arterial que conciernen a la vida cotidiana personal, individual, se ven reflejadas en la expresión física, mental, social y todos los aspectos de los cuales se compone la salud.

⁸⁵ Ver anexo 3 gráficos. Gráfico prevalencia HA en los continentes.

Particulares:

1. *Precisar si dentro de las causas sociales que detonan el padecimiento figuran entre las principales el manejo de emociones y los hábitos dentro de la vida cotidiana.*

Existe un punto en el cual se cruzan el manejo de emociones y los hábitos personales con el aspecto de lo social, debido a que la persona se nutre de su entorno social y ambiental el cual a su vez se refleja en acciones que influyen en los demás, en aquellos que se encuentran en su entorno, convirtiéndolo en un acto de reciprocidad.

2. *Determinar cómo es que esas causas que se identifican socialmente y detonan la hipertensión arterial pasan a ser parte de la vida cotidiana de los individuos (los habitantes de la Ciudad de México).*

Así como la persona puede asimilar corporalmente partes de los componentes del medio ambiente y social, también aporta a éste influencias socio-emocionales que se regeneran y reestructuran constantemente, que cambian según las necesidades de las personas, necesidades que en muchas ocasiones se ven manipuladas por agentes como el mercado, creador de nuevas necesidades, ídolos, tipos ideales, que la persona suele asimilar como una meta en su vida a la que difícilmente podrá acceder, provocando secuelas y modificaciones que no necesariamente son una mejora en su estilo de vida.

Lo anterior repercute en su toma de decisiones, así como en su conducta, hábitos. El impacto y asimilación se tornan perjudiciales porque esa imagen que forma el mercado es una idealización que se engendra en el imaginario colectivo y llega a adoptarse dentro de la cultura que se transmite, se aprende por nuevas generaciones.

El que estas nuevas generaciones crezcan sin el desarrollo de habilidades sociales o la capacidad de ejercerlas en su vida diaria las orilla a asumir una falsa identidad generada por el mercado en lugar de elegir las herramientas que necesitan para no sobrevivir sino superarse de una manera equilibrada en todos los aspectos de su vida, como individuo, en la familia, con los amigos, la pareja, emocionalmente, física, psicológica y espiritualmente.

6. La hipótesis manejada:

- a) *La manera como el individuo realiza sus actividades cotidianas en su medio social y laboral, en una sociedad capitalista dominada por el consumismo, la competencia y el individualismo, influye decisivamente en el surgimiento de la hipertensión arterial, y en las posibilidades reales de controlar este padecimiento.*

La forma en la cual el individuo realiza su actividades en el trabajo encierra un modo de vida, hábitos personales, alimenticios, de ejercicio, de manejo de emociones, etcétera. El conocimiento que tiene para afrontar cualquier situación nos muestra qué es lo que ha aprendido a través de su experiencia de vida con los demás, con su entorno, cómo enfrenta las situaciones que se le presentan día tras día.

Además de la vida personal podemos observar que hay características que permean todos los aspectos tanto de la vida de un individuo como de una comunidad y a su vez de una sociedad; rasgos particulares que son posibles de encontrar, que comparten las personas aunque no se conozcan y sólo las una el hecho de vivir en la Ciudad de México, transitar por ella o establecerse a sus alrededores.

Por ejemplo, uno de los principales factores detonadores de la HA que se comparte como habitante de esta gran ciudad es el estrés, el cual se encuentra en cualquier grupo social, en cualquier trabajo, inclusive en el no remunerado como el de las amas de casa, debido a la carga laboral que recae en ella y no solamente en las personas jubiladas que ya no saben qué hacer para sobrevivir con lo poco que les dan de jubilación sino también se encuentra en jóvenes, adolescentes y niños.

Por extraño que parezca el estrés se ha convertido en casi un estado de ánimo (debido a que es una actitud constante, casi permanente en las personas) acompañado por la dinámica de la vida cotidiana, el estar inmersos siempre en el Internet, siempre conectados, el necesitar estar actualizados, el tener cientos de amigos por las redes sociales aunque en persona conozcamos a menos de un tercio de ellos.

La obesidad es uno de los primeros aspectos señalados como culpables de padecimientos como la HA, la diabetes, problemas cardiovasculares, segregación social, depresión. Al igual que los ejemplos anteriores la HA tiene una causal multifactorial dentro de la cual se pueden encontrar muchos aspectos que se manejan dentro de la vida cotidiana de los cuales se convierten en elementos dañinos para la salud en todos los aspectos que a la larga y con su práctica constante se convierten en hábitos que se heredan, y con su uso, empleo y manejo diario llega a generar aspectos importantes que conforman parte de una cultura que muestra rasgos identitarios de un grupo social o de una comunidad.

A lo largo de la tesis me di cuenta que al analizar todos los datos⁸⁶ de la investigación es posible percatarse de una serie de contradicciones que se ven reflejadas en los resultados

⁸⁶ Por ejemplo en el *Ranking de felicidad*, nos arroja que los mexicanos somos felices y de los indicadores que se tomaron para medir la felicidad en dicho *ranking*, el más importante para los mexicanos era la salud (citado en el texto del subtítulo 2.2.1) sin embargo existen problemas de salud pública, como la obesidad (*El 70% de los adultos mexicanos padece sobrepeso u obesidad, un problema de salud pública que puede costar hasta 12,500 millones de dólares para 2017*. Forbes, 2015: <http://www.forbes.com.mx/>) y citado en el subtema, con cifras de la Secretaría de Salud, 1.3

de las encuestas, lo que también refleja una incertidumbre a nivel personal, tal vez no de manera consciente pero existe. Una máscara que los individuos utilizan para vivir a diario y sin las herramientas necesarias para que todo ese entorno pueda ser asimilado y superado en vez de simplemente aceptar y resignarse además de transmitir todas esas emociones a las personas que les rodean, en cualquier momento, con todas las acciones y decisiones que tomamos día tras día de manera automática para poder sobrevivir.

Para la hipótesis:

b) *La falta de una estabilidad emocional positiva, al igual que la vida cotidiana dentro de una población (en este caso la que habita en la Ciudad de México y los que transitamos diariamente por ella), son factores clave como detonadores de la hipertensión arterial en el individuo, lo cual provoca que sus efectos repercutan negativamente en la salud del organismo y se vean reflejados en sus relaciones con los demás.*

Concluyo que el propiciar una estabilidad emocional es una herramienta necesaria para todo ser humano, una enseñanza básica desde la familia, la escuela, hasta que pase a ser parte del imaginario colectivo y se transmita de manera cotidiana, lo que permitirá tener relaciones con los demás de una forma más saludable; ya que en la mayoría de ocasiones la emoción se convierte en una emoción inconsciente y permea todas las acciones como persona e influye tanto en su organismo que a la larga puede contribuir en gran medida a la detonación de padecimientos como la hipertensión arterial.

El que la variabilidad de estas emociones siempre estén rondando por la mente causa inestabilidad en todos los aspectos de la vida de una persona y se ve reflejado en este tipo de enfermedades como la HA que altera todos los sistemas que tenemos en el cuerpo y a pesar de que se padezca de manera muy personal igual que todas las enfermedades existen factores en común en el manejo social, en el imaginario colectivo, en el cambio de hábitos acorde a las nuevas necesidades gestadas por el mercado, a la toma de decisiones influenciadas por toda la cultura aprendida desde la familia, los amigos y la gente cercana.

Lamentablemente esos factores principales que son detonadores de la HA también lo son de otros padecimientos que se pueden complicar hasta llegar al punto de convertirse en crónico-degenerativos. El permanecer en un estado emocional negativo por un tiempo prolongado afecta nuestras emociones, pensamientos, comportamiento con los demás y nuestro cuerpo, lo cual provoca un cambio radical en nuestra salud de forma perjudicial; que permite que el cuerpo decaiga y junto con ese proceso propicie la aparición de padecimientos.

con 22.4 millones de personas con hipertensión arterial, entre desnutrición, pobreza alimentaria, y violencia generalizada que inciden directamente sobre la salud.

Comprender la realidad de una manera más *espiritual*⁸⁷ nos permite crecer como seres humanos, recibir los beneficios físicos, mentales, emocionales del entorno social inmediato (amigos, familia, vecinos, compañeros de escuela, trabajo etc...) de una manera que funciona como herramientas para enfrentar el medio social y ambiental en el que nacemos, en el que crecemos en el que hay que soportar toda la carga de un mundo exterior de una manera diferente, en la cual tratemos de generar un ambiente armonioso en el lugar y con quien estemos beneficiándonos física y emocionalmente.

Con respecto a mi hipótesis:

c) El yoga, al ser un sistema filosófico que coadyuva a la relajación del organismo, puede contribuir a un mejor control de los factores desencadenantes de la hipertensión arterial y, sin duda, repercutirá positivamente en las relaciones familiares y sociales, en general, del individuo.

Se encontraron estudios⁸⁸ sustentados científicamente acerca de los beneficios del yoga sobre el cuerpo la mente humana; particularmente en la hipertensión arterial. Debido a mi condición como instructora de yoga y mi experiencia con la frecuencia cardiaca alta en varias ocasiones pude comprobar de primera mano la ayuda que brinda el yoga en estas situaciones; inclusive para desarrollar herramientas sociales y personales para que el individuo se desenvuelva mejor en su entorno personal, social y ambiental.

De esa manera propongo al yoga como una alternativa de prevención y complementaria al tratamiento de la HA porque he experimentado sus beneficios en más de una ocasión, porque cuida de manera integral el crecimiento y desarrollo de la persona sin que sea necesario seguir una tendencia o cambiar de religión o creer que es una secta debido a que también construye una parte espiritual porque dentro de éste pensamiento universal de respeto todos son bienvenidos dado que no se contraponen con los principios de convivencia, derechos humanos, equidad de género y desarrollo humano sino por el contrario, fomenta y apoya lo anterior además de valores, autoconocimiento e integración, entre otras cosas.

La práctica del yoga de una manera consciente y constante muestra en la persona un cambio progresivo de manera benéfica en los aspectos del ser humano, en su forma de conducirse, en su forma de separar la información del exterior, con sus capacidades

⁸⁷ "...Lo espiritual, de alguna manera se contraponen a la lucha por la supervivencia material; nos pone otro sentido de la vida misma, que apunta a lo simple, a lo humilde, a lo pequeño que hay dentro de todo ser vivo. Presenta una alternativa para olvidar que sólo somos consumidores y devoradores de la naturaleza, o que podemos dominarla" (Margolis, 2002: p. 53.).

⁸⁸ Encontrados en artículos como: Mente Alerta, Mente Tranquila: ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad? (Ferreira, Rangé, 2010: <http://www.redalyc.org/>) y yoga en el tratamiento de adicciones. La experiencia de dos años de práctica de yoga con pacientes del centro de rehabilitación takiwasi. (Brito, Cristian, 2010: <http://www.redalyc.org/>).

sensoriales que le permiten percibir a los demás, lo cual influye en cada aspecto del que se compone la salud.

Muchos de los textos que consulté para la realización de esta tesis fueron escritos inclusive hace más de 10 años en los que se puede leer la angustia en las líneas de los escritores hacia una catástrofe en el área de salud que se pudo haber prevenido inclusive desde el punto de vista cuantitativo junto con el cambio de modo de vida.

“Cómo podrán asimilarse realmente las lecciones de la historia de las enfermedades para prevenir nuevas catástrofes en el orbe? (Mandujano, 2003: <http://www.uam.mx/>)

Dentro de las variables que se manejan se encuentran las enfermedades debido al tipo de trabajo, las presiones y las condiciones bajo las cuales laboraban favorecieron en gran medida la proliferación de enfermedades asociadas con la rutina y todo lo que hay detrás de ella para una persona en un trabajo sedentario y monótono sin olvidar que los músculos no son los únicos que pierden tono, también las emociones, las sensaciones, la percepción completa de alguien que no ejercita todos esos componentes que integran una persona y que sirven para ser puestas a prueba.

Coincidió con la mayoría de estas aportaciones que realizaron varios autores hace tantos años; los cuales pueden ayudar a mitigar y prevenir, modificar el curso de los padecimientos relacionados con el modo de vida y la toma de decisiones sobre las reacciones acorde a los sucesos de una vida cotidiana. Yamamoto Kimura plantea:

Si se quiere educar para la salud, prevenir y tratar la hipertensión arterial, se debe encontrar el equilibrio entre colaboración interdisciplinaria-interinstitucional y voluntad política”, concluyó Yamamoto (2014: <http://ciencias.jornada.com.mx/noticias/>)

En el caso de la HA es necesario también prevenir y cuidar no solamente del cuerpo sino también nuestras emociones, acciones, reacciones, entre otras cosas, aspectos que se cuidan más allá de la escuela, de la casa, de la familia, es algo que nace a partir del amor por uno mismo, o en su defecto ser inculcado a temprana edad.

Se ha mencionado con anterioridad⁸⁹ la necesidad de crear una cultura referente a la prevención de enfermedades y no únicamente con una sana alimentación sino también con una estructura de conocimiento médico enfocado a la prevención y detección temprana a la que la población pueda acudir de una manera confiable, para complementar esta cultura preventiva y no se vea la figura médica como la última opción en el caso de algún dolor físico sino como una persona de confianza a la que se puede acudir por asesoría sin temor a que la

⁸⁹ En los subtemas: 1.3.1, 2.1, 3.3, y 4.3.

persona interesada reciba una negativa o un mal trato por el hecho de no tener conocimiento relacionado con esa área.

En la misma línea del pensamiento preventivo hallé en el libro *Seis miradas sobre la salud y sus relaciones con el mundo social* de Carolina Martínez Salgado, varios escritos acerca de la necesidad de prevenir desde una perspectiva plural; en el siguiente extracto es posible observar la unión de varios de ellos:

...la exploración de lo que podemos llamar pensamiento preventivo implica el estudio de la forma de entender que las personas construyen en relación con muy distintos aspectos de la vida cotidiana, individual y colectiva. Es decir, de una actitud que no se refiere a un único aspecto de la vida, sino a todo el conjunto identificable de situaciones o de cosas que puedan amenazar el bienestar físico, mental, social o económico, presente o futuro, de una persona o de una colectividad. (p.6).

Por lo cual, es posible concluir que los factores sociales analizados a lo largo de esta tesis nos pueden llevar a derivar estrategias de acción que permitirían contrarrestar el incremento de la HA de una manera preventiva mediante la educación acompañada de la promoción de un modo de vida saludable, equilibrada en todos los aspectos y niveles: persona, familia, comunidad, sociedad, Estado, y así comience un cambio de manera constante, paulatina, que permee el inconsciente colectivo y las relaciones tanto personales como sociales.

Bibliografía.

B. K. S. Iyengar, *La esencia del yoga. Astadala Yogamala, Volumen 1*. Barcelona, España. Edit. Kairós. 2007.

B. K. S. Iyengar, *Luz sobre el pranayama*. Barcelona, España. Edit. Kairós. 2009.

Lidia Fernández Rivas, Maribel Pimentel, (compiladoras), *El sujeto de la salud mental a fin de siglo*. México, Edit. UAM Xochimilco. 1999

Giménez Montiel, Gilberto; *teoría y análisis de la cultura, volumen uno*. México. Edit. CONACULTA. 2005.

Goffman, Erving, *La presentación de la persona en la vida cotidiana*, Buenos Aires. Edit. Amorrortu, 1944.

Guinsberg, Enrique, *La Salud mental en el neoliberalismo*, México. Edit. Plaza y Valdés, 2001.

Lezama, José Luis, *Teoría social, espacio y sociedad*, México. Edit. El Colegio de México. 2005 reimpresión.

Margolis Elías, *Sanar con amor y fe. Encarar el dolor y trascenderlo como sendero de la salud*. México, Edit, PAX. 2002.

Martínez Salgado, Carolina, et al. *Seis miradas sobre la salud y sus relaciones con el mundo social*, México. Edit. Universidad Autónoma Metropolitana, 2008.

Marx, Carlos, *El capital. Vol I y III*. México. Edit. Fondo de Cultura Económica. 1975.

Marx, Carlos y Engels, Federico. *Obras escogidas en dos tomos, tomo I (Prólogo de “La contribución a la crítica de la economía política”)* Moscú, (copias) 1951.

Mead, George Herbert, *Espíritu, persona y sociedad*. México. Paidós. 1993

Rasik Vihari, Joshi, *Aforismos de Patañjali*. Copias.

Raynaud de la Ferrière, Serge. *Yug Yoga Yoghismo*. México. Edit. Diana. 1971.

Rojas Soriano, Raúl. *Metodología en la calle, salud-enfermedad, política, cárcel, escuela...* México. Edit. Plaza y Valdés Editores, 2010.

Sánchez Azuara, M. Elena, et al.; *Emociones, estrés y espontaneidad*. México. Edit. Itaca, 2007.

Schütz, Alfred, *Estudios sobre teoría social. Escritos II*. Buenos Aires, Argentina. Edit. Amorrortou. 2003.

Schütz, Alfred; *El problema de la realidad social*. Buenos Aires, Argentina. Edit. Amorrortou. 2003.

Shiva Samhita, *Tratado Original de Yoga. El camino a la armonía de cuerpo mente y espíritu*. Traductor del sánscrito: ShyamGosh (traductor del sánscrito al inglés). México. Traducción: Ortíz Ricardo. Edit. Yug. 2011.

Swami Vivekananda, Raya Yoga. *Conquista de la Naturaleza interior*. Argentina, Buenos Aires. Edit. Kier. 2006.

Tierney, L., McPhee, S; Papadakis, M, *Diagnóstico Clínico y Tratamiento*. (41ava edición). D. F. México. Editorial El Manual Moderno.2006

Zygmunt, Bauman, *Modernidad líquida*. México. Fondo de Cultura Económica. 2000.

Recursos de internet

Asociación E.T.Y. Viniyoga. *Sri Krishnamacharya*, [Consulta: 5 de febrero del 2014] [En línea] Disponible en: http://www.etyviniyoga.es/index.php?option=com_content&view=article&id=209&Itemid=126.

Amsajeet Singh. 2014, *Las castas en India*. [En línea] [Consulta: 3 de enero del 2016] Disponible en: <http://www.lasociedadgeografica.com/blog/tradiciones/las-castas-en-india-sociedad-geografica-de-las-indias/>.

Ananda Kentish Coomaraswamy. *Los Vedas*. 2014 [En línea] [Consulta: 3 de enero del 2016] Disponible en: <http://www.logiablavatsky.com/resources/Los%20%20Vedas.pdf>.

Burnout, *Cómo afecta a nuestra vida el burnout*. [En línea] [Consulta: 8 de diciembre del 2013] Disponible en: <http://burnout.comocombatir.com/como-afecta-a-nuestra-vida-el-burnout.html>.

CNNMéxico, *Los mexicanos ganan menos pero son más felices, según la OCDE*. [En línea] [Consulta: 3 de enero del 2014] Disponible en: <http://mexico.cnn.com/salud/2013/05/28/los-mexicanos-ganan-menos-pero-son-mas-felices-segun-la-ocde>.

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE). SEP. *Actividad beneficiosa para la salud. Artículo 3*. [En línea.] [PDF] [Consulta: 21 de marzo del 2014.] Disponible en: <http://www.conade.gob.mx/biblioteca/Documentos/Articulo03.pdf>.

De Certau, Michel. *Las artes de Hacer*. [En línea] [PDF] [Consulta: 5 de septiembre del 2015] Disponible en: <http://www.minipimer.tv/txt/30sept/De%20Certeau,%20Michel%20La%20Invencion%20de%20Lo%20Cotidiano.%201%20Artes%20de%20Hacer.pdf>.

DGAPA. UNAM, *Factores de riesgo de hipertensión arterial en niños de primaria*. 2011, [En línea] [PDF] [Consulta: 5 de febrero del 2014] Disponible en: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-2/21-2/Cecilia%20Boj%F3rquez%20D%EDaz.pdf>.

Dirección General de Epidemiología, *Anuarios de morbilidad. "Incidencia de Hipertensión Arterial México 2010"*. [En línea] [Consulta el 21 de abril del 2013.] Disponible en: <http://www.dgepi.salud.gob.mx/anuario/html/anuarios.html>.

Guerra Manzo Enrique, *Las teorías sociológicas de Pierre Bourdieu y Norbert Elías: Los conceptos de campo social y hábitos*. [En línea][PDF] [Consulta: 11 de mayo del 2013] Disponible en: http://codex.colmex.mx:8991/exlibris/aleph/a18_1/apache_media/SPTG6B1PD6EMJTKM RFR95KK68LCSPM.pdf.

ENSANUT, *Resultados de actividad física y sedentarismo en personas de 10 y 69 años*. [En línea][PDF] [Consulta: 9 de diciembre del 2013] Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/ActividadFisica.pdf>.

Federación Mexicana de Diabetes, A.C. *Diabetes en Números*. [En línea] [Consulta: 5 de febrero del 2014] Disponible en: http://www.fmdiabetes.org/fmd/pag/diabetes_numeros.php.

Gobierno Federal, *Guía de Práctica Clínica. Diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial en el primer nivel de atención*. [39 p.] [2008] [En línea] [PDF] [Consulta: 23 de septiembre del 2012] Disponible en: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/076-GCP__HipertArterial1NA/GER_HIPERTENSION.pdf.

Goleman, Daniel, *Inteligencia emocional*. [En Línea] [PDF] [Consulta: 3 de enero 2012] 219 p. Disponible en: <http://www.danepraire.com>.

Goleman, Daniel, *Inteligencia Social*. [En Línea] [PDF] [Consulta: 7 de marzo 2013] 341 p. Disponible en: <http://www.danepraire.com>.

Imagina México A.C. Ranking de Felicidad en México, *¿En qué municipios se viven con mayor calidad de vida los mexicanos?* [En línea] [Consulta: 10 de enero del 2013] Disponible en: http://www.inegi.org.mx/eventos/2013/bienestar_subjetivo/doc/P-OscarGomez.pdf.

Indra Devi. *Lynga: Yoga y Meditación. Siglo XX*. Disponible en: <http://mujeresquehacenlahistoria.blogspot.mx/2010/10/siglo-xx-indra-devi.html>.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía, *Estadísticas a propósito del día mundial de la salud. 2013*. [Consulta: 20 de julio del 2013] [En línea] Disponible en: <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2013/salud0.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. *Glosario.2015*. [Consulta: 28 de julio del 2015] [En línea] Disponible en: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/Glosario/paginas/Contenido.aspx?ClvGlo=ehenoe&nombre=108&c=10842&s=est>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. *Población Rural y Urbana*. [En línea], [Consulta: 13 de julio del 2015] Disponible en: http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/rur_urb.aspx?tema=P

Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas "Victoria de Girón" Gonzáles Pérez Ubaldo, *El modo de vida en la comunidad y la conducta cotidiana de las personas*. [En línea] [Consulta: 15 de marzo del 2014] Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/revistas/spu/vol31_2_05/spu14205.html.

Instituto Mexicano del Seguro Social, *Guía de práctica clínica. Diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial*. [En línea] [Consulta: 15 de febrero del 2013] Disponible en: http://revistamedica.imss.gob.mx/index.php?option=com_multicategories&view=article&id=1405:guia-de-practica-clinica-diagnostico-y-tratamiento-de-la-hipertension-arterial&Itemid=664.

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), *52.2 millones de mexicanos con sobrepeso por nulo consumo de verduras*. Fuente: Portal, Fecha de publicación: 5 de marzo del 2012. [En línea] [Consulta: 22 de septiembre del 2012] Disponible en:

<http://www.insp.mx/noticias/nutricion-y-salud/2259-522-millones-de-mexicanos-con-sobrepeso-por-nulo-consumo-de-verduras.html>.

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012*. (ENSANUT) [En línea] [Consulta: 31 enero 2013] Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/index.php>.

Instituto Nacional de Salud Pública, *La carga de la enfermedad y muertes atribuibles al consumo de bebidas azucaradas en México*. [En línea] [Consulta: 7 de enero 2015] Disponible en: <http://www.insp.mx/eppo/blog/consumo-bebidas-azucaradas.html>.

Instituto Patañjali, *Aforismos*. [En Línea], [Consulta: 15 de marzo del 2014] Disponible en: <http://www.institutopatanjali.com/Patanjali/Aforismos.html>.

Kentish Coomaraswamy Ananda, *Los Vedas*. [En línea] [Consulta 28 de marzo de 2014] Disponible en: <http://www.logiablavatsky.com/resources/Los%20%20Vedas.pdf>.

Marinis, Pablo, *16 comentarios sobre la(s) sociología(s) y la(s) comunidad(es)*. [En línea] [Consulta: 4 de Junio del 2015] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76529007001>.

Medtronic, *Acerca de la taquicardia*. [En línea] [Consulta: 22 de marzo del 2014] Disponible en: <http://www.medtronic.es/su-salud/taquicardia/>.

México CNN, *El gobierno del DF inicia el retiro de saleros en los restaurantes*. [En línea] [Consulta: 13 de noviembre del 2013] Disponible en: <http://mexico.cnn.com/salud/2013/04/04/el-gobierno-del-df-inicia-el-retiro-de-saleros-en-los-restaurantes>.

Ministerio de Salud. República de Argentina y Universidad del Rosario. Cátedra de medicina preventiva y social. *El proceso de salud-enfermedad: un fenómeno social*. [En línea] [Consulta 25 de enero del 2014] Disponible en: <http://www.saludcolectiva-unr.com.ar/docs/SC-001.pdf>.

Monsanto. *Misión y visión*, [En línea] [Consulta: 6-noviembre-2013] Disponible en: <http://www.monsanto.com.mx/mision.htm>.

NORMA Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-1999, *Para la prevención, tratamiento y control de la hipertensión arterial*. [En línea] [Consulta: 25 de marzo del 2010] Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/030ssa29.html>.

Organización Mundial de la Salud (OMS), *¿Es la hipertensión un problema frecuente?* [En Línea] [PDF], [Consulta: 7 de enero del 2013] Disponible en: <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2013/salud0.pdf>.

Organización Mundial de la Salud (OMS), *¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?* [En Línea], [Consulta: 4 de noviembre del 2012] Disponible en: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/.

Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, *La representación de México de la OPS/OMS Acompaña iniciativa para detener la epidemia de obesidad en México.* [En línea] [Consulta 12 de noviembre de 2013] Disponible en: http://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=616:la-representacion-en-mexico-de-la-opsoms-acompana-iniciativa-para-detener-la-epidemia-de-obesidad-en-mexico&catid=827:noticias.

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), *30 Por ciento el índice de obesidad en México.* [2010] [En línea] [Consulta: 4 de noviembre del 2012] Disponible en: www.oecd.org/centrodemexico/medios/30elindiceobesidadenmexico.html.

Pascual Rodrigo, F.; Ghiotto Luciana, *Reconceptualizando lo político: Estado, mercado mundial, globalización y neoliberalismo.* UAM-Xochimilco. [En línea] [PDF] [Consulta: 20 de Julio del 2015] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/595/59518491006.pdf>.

Periódico Online *CNNMéxico*, Landau, Elizabeth. *Además de sonrisas, la felicidad puede darte salud.* [Consulta: 27 de junio del 2015] [En línea] Disponible en: <http://mexico.cnn.com/salud/2014/03/20/ademas-de-sonrisas-la-felicidad-puede-darte-salud>

Periódico *Excelsior* Online, *Desayunan con refresco el 70% de niños rurales.* [En línea][Consulta: 2 de abril del 2014] Disponible en: <http://www.excelsior.com.mx/2012/03/08/comunidad/816606>.

Periódico *El Financiero*, *¿Cuánto refresco consumen los mexicanos?* [En línea][Consulta: 28 de diciembre del 2014] Disponible en: <http://www.elfinanciero.com.mx/archivo/beben-mexicanos-mas-refrescos-que-antes.html>.

Periódico *La Jornada en línea*, *Concentran la hipertensión y la diabetes 26% de gastos en salud.* [En línea] [Consulta: 4 de octubre del 2013] Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2013/09/29/sociedad/029n1soc>.

Periódico *La Jornada en Línea*, *Practican yoga nudista en Nueva York*. [En línea] [Consulta: 21 de marzo del 2014] Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2014/03/21/practican-yoga-nudista-en-nueva-york-4644.html>.

Periódico *La Jornada en Línea*, Yamamoto Kimura. *10 por ciento de jóvenes con Hipertensión en el DF*. [En línea] [Consulta: 4 abril del 2014] Disponible en: <http://ciencias.jornada.com.mx/noticias/10-por-ciento-de-jovenes-con-hipertension-en-el-df>

Periódico *La Jornada*, UNAM, *10 por ciento de jóvenes con hipertensión en el DF*. [Consulta: 4 de febrero del 2014] [En línea] Disponible en: <http://ciencias.jornada.com.mx/noticias/10-por-ciento-de-jovenes-con-hipertension-en-el-df>.

Periódico *Publimetro*, *Yoga bajo cero: La nueva moda que se impone*. [En línea] [Consulta 5 de abril de 2014] Disponible en: http://www.publimetro.com.mx/vida/yoga-bajo-cero-la-nueva-moda-que-se-impone/XeSndb!UX4TL_FvCzRBeesekH8xRg/.

Periódico *El Universal Online*, México, *cuarto lugar en consumo de refrescos en el mundo*, [En línea] [Fecha de consulta: 14 de agosto del 2015], Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/cartera/finanzas/2015/07/10/mexico-cuarto-lugar-en-consumo-de-refrescos-en-el-mundo>.

(Piqueras, José; Ramos Vitoriano, Martínez Agustín; Oblitas Luis. 2014, [En línea] [Fecha de consulta: 14 de agosto del 2015], Disponible en: <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2010/joseantoniopiqueras.swf>).

Ramírez-Bello, Julián, Pérez-Méndez, Oscar, Ramírez-Fuentes, Silvestre, Carrillo-Sánchez, Silvia, Vargas-Alarcón, Gilberto, & Frago, José Manuel. *Genética y genómica de la hipertensión arterial: una actualización*. *Archivos de cardiología de México*, (2011), [En línea] [PDF] [Consulta: 7 de febrero del 2016] Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402011000300013&lng=es&tlng=es.

Redalyc. Barragán Estrada, Ahmad Ramsés, *Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿Qué podemos aprender de la felicidad?* [En línea] [Consulta 14 de febrero de 2015] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/802/80228344002.pdf>.

Redalyc. Kort Felicitas. *Interacción mente-cuerpo*, [En línea] [Consulta 7 de febrero de 2014] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80527307.pdf>.

Redalyc. Cadavid Gómez Hernán Darío, *Marketing de emociones. La forma de lograr fidelidad de los clientes*. [En línea] [Consulta 16 de marzo de 2014] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1650/165013657008.pdf>.

Redalyc. Jiménez-Torres, Manuel G.; Martínez, M. Pilar; Miró, et al. *Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento*. [En línea] [Consulta: 8 de diciembre del 2013] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723161004>.

Redalyc. López, Mariana Beatriz; Arán Filippetti, Vanessa; Richaud, María Cristina *Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados*. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79929780004>.

Redalyc. Piqueras Rodríguez José Antonio, Martínez González Agustín Ernesto; et al. *Ansiedad, depresión y salud*.” [En línea] [Consulta: 2 de enero del 2014] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604002>.

Redalyc. René Gallardo Vergara, *Naturaleza del Estado del ánimo*. [En línea] [Consulta 7 de diciembre de 2013] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179317886004>.

Redalyc. Rodríguez Hernández, Mynor, *La actividad física en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial*. [En línea] [Consulta: 20 de diciembre del 2013] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/666/66624662008.pdf>.

SCIELO. Salvador Juan, *Un enfoque socio-antropológico sobre la vida cotidiana: automatismos, rutinas y elecciones*. [En línea] [Consulta: 24 de marzo del 2014] Disponible <http://www2.scielo.org.ve/pdf/ea/v17n3/art04.pdf>.

Redalyc. Shanker Stuart, Reygadas Pedro. *La red de la racionalidad: la emoción y el lenguaje*. [En línea] [Consulta: 18 de febrero del 2014] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/351/35102403.pdf>.

Angélica Mandujano Sánchez, Luis Camarillo Solache, Mario A. Mandujano, *Historia de las epidemias en el México antiguo, algunos aspectos biológicos y sociales*. 2003, [En línea] [PDF] [Consulta: 14 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.uam.mx/difusion/revista/abr2003/mandujano.pdf>.

Redalyc, Ferreira-Vorkapic, Rangé Camila, Bernard *Mente Alerta, Mente Tranquila, ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de*

ansiedad? 2010, [En línea] [PDF] [Consulta: 16 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798002.pdf>.

Redalyc, Sánchez-David, Carlos E., *La muerte negra. "el avance de la peste"*, 2008, [En línea] [PDF] [Consulta: 7 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/910/91016118.pdf>.

Sivananda Yoga. *The life of a Master, 2014*, [En línea] [PDF] [Consulta: 7 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.sivananda.org/teachings/swami-sivananda.html>.

The official website. B.K.S. Iyengar Yoga. *Our Guruji*, 2014, [En línea] [Consulta: 8 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.bksiyengar.com/modules/guruji/guru.htm>.

Redalyc, Tovar Guzmán, Víctor; Bustamante Montes, Patricia *Historia del cólera en el mundo y México*, 2000, [En línea] [PDF] [Consulta: 15 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/104/10401813.pdf>.

Aguilar, Guido, Musso, Andrea, *la meditación como proceso cognitivo-conductual* Suma Psicológica [en línea] 2008,: [Fecha de consulta: 19 de febrero de 2016] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604010>.

Brito, Cristian *yoga en el tratamiento de adicciones. La experiencia de dos años de práctica de yoga con pacientes del centro de rehabilitación takiwasi*, 2010, [En línea] [PDF] [Consulta: 18 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1710/171015625012.pdf>.

Zubeidat, Ihab, Sierra, Juan Carlos, Ortega, Virgilio, *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar* Revista *Mal-estar E Subjetividades* 2003, [en línea] [Fecha de consulta: 19 de febrero de 2016] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>.

Notimex, *Demanda de comida preparada crece en México*, 2013, [En línea] [Consulta: 7 de febrero del 2016] Disponible en: <http://pulsoslp.com.mx/2013/12/28/demanda-de-comida-preparada-crece-en-mexico/>.

Punarnava, *Ayurveda*, 2014, [En línea] [Consulta: 7 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.punarnava.net/ayurveda.html>.

Emir Olivares Alonso *para La Jornada en internet bajo el título: Los mexicanos tienen predisposición genética a la obesidad, según estudio UNAM*. 2012, [En línea] [Consulta: 13 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2012/08/02/ciencias/a15n1cie>.

CNN México, Los mexicanos se preocupan por su alimentación, pero no por el ejercicio, 2011, [En línea] [Consulta: 4 de febrero del 2016] Disponible en: <http://mexico.cnn.com/salud/2011/06/20/los-mexicanos-se-preocupan-por-su-alimentacion-pero-no-por-el-ejercicio>.

Cooperación y Desarrollo Económico. (OCDE). “Índice para una vida mejor.” [En línea] [PDF] [Consulta: 13 de febrero del 2016] Disponible en: http://www.oecd.org/centrodemexico/%C3%8Dndice%20para%20una%20Vida%20Mejor%20resumen_130529.pdf.

OMS, *Urbanización y salud*, 2010, [En línea] [Consulta: 7 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.who.int/bulletin/volumes/88/4/10-010410/es/>.

Lan Tian Centre, *El hospital “sin medicinas” más grande del mundo*, 2014, Disponible en: <http://www.alquimiainterna.com/el-hospital-sin-medicinas-mas-grande-del-mundo/>.

INEGI, *Actividades económicas*, 2009, [En línea] [Consulta: 19 de febrero del 2016] Disponible en: <http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/df/economia/>

Forbes, *Obesidad, un problema de 5,500 mdd para México, 2015:* , [En línea] [Consulta: 9 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.forbes.com.mx/obesidad-un-problema-de-5500-mdd-para-mexico/>.

FUENTE: SUIVE/DGE/Secretaría de Salud/Estados Unidos Mexicanos *Veinte principales causas de enfermedad Nacional, por grupos de edad Estados Unidos Mexicanos* 2014 , [En línea] [PDF] [Consulta: 7 de febrero del 2016] Disponible en: http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/anuario/2014/morbilidad/nacional/veinte_principal_es_causas_enfermedad_nacional_grupo_edad.pdf.

Luisa Estrada, *Colonias populares, imaginarios colectivos. La geografía de la percepción como una herramienta para la producción plástica*. México. 2012. UNAM Posgrado en Artes Visuales. , [En línea] [Consulta: 6 de febrero del 2016] Disponible en: <http://132.248.9.195/ptd2012/junio/099082929/099082929.pdf#search=%22imaginario%20colectivo%22>.

Baladona, Demuestran que la obesidad se hereda durante generaciones, 2014, [En línea] [Consulta: 7 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.abc.es/salud/noticias/20141205/abci-azucar-padres-hijos-201412051213.html>.

Berenzon, Shoshana; Saavedra, Nayelhi, et al; Presencia de la herbolaria en el tratamiento de los problemas emocionales: Entrevista a los curanderos urbanos, 2002, [En línea] [Consulta: 5 de febrero del 2016] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/582/58212508.pdf>.

Revista ¿Cómo ves? *La comida chatarra es adictiva*. [En línea] [Consulta: 15 de marzo del 2014] Disponible en: http://www.comoves.unam.mx/assets/revista/138/rafagas_138.pdf.

Revista ¿Cómo ves? Online. No. 154, *El chocolate es inocente*. [En línea] [Consulta: 20 de abril del 2014] Disponible en: <http://www.comoves.unam.mx/numeros/aquiestamos/154>

Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, Gustavo Atencio Sariol, et al. *Yogaterapia de la hipertensión arterial esencial*. [En línea] [Consulta 20 de febrero del 2014] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03001996000100005&script=sci_arttext&tlng=pt.

SCIELO. Carlos Peña Coto, et al., *Infarto agudo del miocardio por estrés laboral*. [En línea] [Consulta 23 de febrero del 2014] Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152012000200012&script=sci_arttext.

Secretaría de Salud, *Anuarios de morbilidad*. [En línea] [PDF] [Consulta: 2 de febrero del 2010] Disponible en: http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/dgae/infoepid/inf_sisvea.html.

Self-Realization Fellowship, *Comienzo de su misión mundial*. [En línea] [Consulta 17 de marzo del 2014] Disponible en: http://www.yogananda-srf.org/pybio/Comienzo_de_su_misi%C3%B3n_mundial.aspx#.U1BCKIV5OSp.

Siddha Yoga. *Gurumayi-chidvilasananda*, [En línea] [Consulta 14 de abril del 2014] Disponible en: <http://www.siddhayoga.org/gurumayi-chidvilasananda>.

Sociedad Geográfica de las Indias. Singh Amsajeet, *Las castas en India*. [En línea] [Consulta 31 de marzo del 2014] Disponible en: <http://www.lasociedadgeografica.com/blog/tradiciones/las-castas-en-india-sociedad-geografica-de-las-indias/>.

Secretaría de Salud, *El desayuno saludable*. [En línea] [Consulta 15 de febrero del 2015] Disponible en: <http://www.saludsonora.gob.mx/portal2/index.php/secretaria/estructura-organica/23-healthy-center/60-desayuno>.

Thorwald Dethefsen; Dahlke Rudiger, *La enfermedad como camino*. Documento en Word.

Tobo-Medina Natalia, Canaval-Eraza-Gladys Eugenia, *Las emociones y el estrés en personas con enfermedad coronaria*, [En línea] [Consulta: 20 de abril del 2013] Disponible en: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1603/2121>.

Velarde Samuel F. *Sociología de la vida cotidiana*. Sincronía Invierno 2006. [En línea] [Consulta: 26 de abril del 2012]. Disponible en: <http://sincronia.cucsh.udg.mx/velardew06.html>.

Yoga Sivananda, Buenos Aires. *Bhakti Yoga*. [En línea] [Consulta: 10 de marzo del 2014] Disponible en: <http://www.sivananda.org.ar/ique-es-el-yoga/las-4-sendas-del-yoga/bhakti-yoga>.

Zygmunt Bauman, *El arte de la vida*, [En línea] [PDF] [Consulta: 10 de septiembre del 2015] Disponible en: <http://ebiblioteca.org/?/ver/16583>.

Zygmunt Bauman, *Trabajo, consumismo y nuevos pobres*, [En línea] [PDF] [Consulta: 8 de septiembre del 2015] Disponible en: <https://alaizquierdadelarazon.files.wordpress.com/2013/01/zygmunt-bauman-trabajo-consumismo-y-nuevos-pobres-libro-completo.pdf>.

Conferencias asistidas

Seminario: Congreso Internacional: Los riesgos de la salud en una megametrópolis.
Impartido en la Facultad de Medicina de la UNAM los días 25 y 26 de agosto en el 2011.

Congreso Internacional: “*Atención Primaria de la Salud*.”
Impartido en la Facultad de Medicina de la UNAM los días: 25 y 26 de Octubre del 2014.

Anexos

Anexo 1. Explicaciones

- **Diferencia entre enfermedad y padecimiento.**

En este apartado se explica parte del funcionamiento fisiológico del cuerpo humano referente a las necesidades orgánicas relacionadas directamente con la vida cotidiana y la HA.

*Para los clínicos **enfermedad** es un artificio didáctico y operativo que sólo existe en los libros y que adquiere identidad a partir de esa descripción.*

Fuente: Medicina Interna de México Volumen 24, núm. 5, septiembre-octubre 2008, disponible en: <http://www.nietoeditores.com.mx/download/med%20interna/Sep-Oct2008/Med%20Int%20Mex-327-8.pdf> [Consulta: 2 de diciembre del 2010].

Mientras que un padecimiento:

Es lo que el paciente efectivamente tiene. Puede estar formado por varias enfermedades simultáneas, por un sólo fragmento de la enfermedad o no corresponder a ninguna enfermedad conocida. (Interna de México, 2010: <http://www.nietoeditores.com.mx/>).

Además de eso:

La mayoría de los padecimientos se consideran crónicos, lo que significa que no son curables y productores de invalidez o discapacidad; acompañan al sujeto a lo largo del tiempo y más allá de esto, se convierten en constitutivos de su vida... (Fernández,1999: p. 104.)

- **Imaginario colectivo.**

A pesar de que este extracto no es de quien genera el término *Imaginario Colectivo* muestra sus componentes, de una manera eficiente, fácil de entender y por lo tanto de asimilar, ya que involucra ejemplos de la vida cotidiana.

***Imaginario:** se puede definir como algo que no es real y que sólo existe en la imaginación; la imaginación, por otra parte, es un proceso que permite al hombre manipular información intrínsecamente, es decir sin que sean necesarios los estímulos del ambiente; al decir que no es real, entonces es utópico, ya que supera o mejora las posibilidades de la realidad, un imaginario puede ser un contexto alterno que se desarrolla en las ideas y que puede materializarse por medio de la creatividad, el imaginario s fantasía y sueño, una realidad aparte en donde habita un ideal modelo perfecto o escape del contexto en el que estamos inmersos; en el imaginario se resuelven nuestros problemas nuestros miedos, el imaginario surge de nuestra realidad tangible, se decide de nuestros problemas:*

[...] los imaginarios se generalizan en ellos surgen respuesta o soluciones que se muestran en la conducta de lo habitante, ya que parten de lo que acontece a diario, expectativa de vida en la ciudad e nutre el imaginario a manera de círculo vicioso en una cadena imparable de realidad e imaginación

Los imaginarios están condicionados por el pasado, se manifiestan en el presente y s proyectan hacia el futuro, funcionan como una manera de interpretar lo que se observa, así como una manera de ampliar las situaciones de lo cotidiano para hacerlas más digeribles; el imaginario es pues una puerta para representar la ciudad e interpretarla de acuerdo a nuestras experiencias, el imaginario también es una muestra de la idiosincrasia del mexicano, que en el mejor de los casos es creativo y con un buen sentido del humor en el momento de afrontar la realidad:

La sociedad es sensible a lo que ve, a lo que oye a lo que huele, a lo que siente y actúa en consecuencia, [...] ⁶

La vida cotidiana proporciona un sin fin de estímulos visuales que se condensan en el imaginario colectivo de los habitantes de la urbe, y que crean redes neuronales que van estableciendo conexiones y relaciones entre la realidad vivida y lo imaginado [...]

Fuente: Estrada, 2012: <http://132.248.9.195/>.

- **Modo de vida impuesto por las relaciones sociales capitalistas**

En el capítulo 2.2.1 se lee:

El modo de vida abarca todos los aspectos de los cuales se construye una persona, como lo son: el tiempo, su familia, sus emociones, en qué gasta su salario, sus pasatiempos, las cosas que le gustan, las que no. Implica todo lo relacionado con la manera en la que vive su vida, en la que crece, cómo es que siente su entorno, cómo se dirige hacia los demás, su trato, y la manera en la que aprende las lecciones que le brinda la experiencia del constante encuentro con otras personas en un medio en común; el trabajo en el que labora, cómo se desempeña en él, la concepción de sí mismo, y más aspectos que implican, influyen y se desarrollan cuando una persona toma cada decisión para ejecutar una acción y postura en su vida.

Ya que habitamos en un medio social determinado por las fluctuaciones de la economía y sus formas de producción, en la siguiente cita podremos observar desde la perspectiva de Marx cómo esas fluctuaciones y formas determinan gran parte del modo de vida de una persona.

Los hombres contraen determinadas relaciones necesarias e independientes de su voluntad, relaciones de producción que corresponden a una determinada fase de desarrollo de sus fuerzas productivas materiales. El conjunto de estas relaciones de producción forman la estructura económica de la sociedad, la base real sobre la que se levanta la super estructura jurídica y política a la que corresponden determinadas formas de conciencia social. El modo de producción de la vida material condiciona el proceso de la vida social, política, y espiritual en general no es la conciencia del hombre la que determina su ser, sino por el contrario, el ser social es lo que determina su conciencia. (Marx, 1951: pag. 333)

Si combinamos los aspectos del modo de vida con la perspectiva anterior encontramos como resultado de la interacción entre personas una relación social basada en el capital económico, monetario, financiero capitalista, enfocado en la producción a gran escala y por lo tanto el consumo a gran escala por lo que entra en juego la satisfacción de necesidades (básicas o creadas por el creado para que permanezca activo el círculo del consumismo) y los satisfactores (productos).

El resultado un modo de vida social delimitado por las condiciones capitalistas del mercado, un mercado que fomenta en la persona el consumismo desmedido de productos

- **20 principales causas de enfermedad**

Veinte principales causas de enfermedad Nacional, por grupos de edad Estados Unidos Mexicanos

Año: 2014.

Población General

- 1) Infecciones respiratorias agudas.
- 2) Infecciones intestinales por otros organismos y las mal definidas.
- 3) Infección de vías urinarias.
- 4) Úlceras, gastritis y duodenitis.
- 5) Gingivitis y enfermedades periodontales.
- 6) Otitis media aguda.
- 7) Hipertensión arterial.
- 8) Conjuntivitis.
- 9) Diabetes mellitus no insulino dependiente (Tipo II).
- 10) Obesidad.
- 11) Vulvovaginitis aguda.
- 12) Asma y estado asmático.
- 13) Intoxicación por picadura de alacrán.
- 14) Amebiasis intestinal.
- 15) Candidiasis urogenital.
- 16) Síndrome febril.
- 17) Varicela.
- 18) Otras helmintiasis.
- 19) Neumonías y bronconeumonías.
- 20) Faringitis y amigdalitis estreptocócicas.

FUENTE: SUIVE/DGE/Secretaría de Salud/Estados Unidos Mexicanos, 2014.

- **Funcionamiento del sistema nervioso simpático**

Funcionamiento del Sistema Nervioso Simpático.

Fuente: *Funcionamiento del Sistema Nervioso Simpático*. Disponible en: <http://demedicina.com/sistema-nervioso-simpatico-y-parasimpatico/>

Este sistema nos prepara para la acción. Este es el sistema que media en la respuesta de estrés hormonal. Las conductas de lucha y de huida están mediadas por el sistema simpático. Aumenta la frecuencia de latidos del corazón, dilata los bronquios y las pupilas. Estimula las glándulas suprarrenales. La sudoración

excesiva o hiperhidrosis en manos, axilas o cara se relaciona con una hiperestimulación del sistema simpático.

- **Extracto del libro “Inteligencia Emocional” escrito por: Daniel Goleman.**

Inteligencia Emocional

Fragmento Completo.

El enojo aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas. [...] miedo, la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de «quedarse frío») y fluye a la musculatura esquelética larga —como las piernas, por ejemplo- favoreciendo así la huida.

Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, para calibrar, tal vez, si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada. Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, sumiéndolo en la inquietud y predisponiéndolo para la acción, mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada.

El amor, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático (el opuesto fisiológico de la respuesta de «lucha-o-huida» propia del miedo y de la ira). La pauta de reacción parasimpática —ligada a la «respuesta de relajación»— engloba un amplio conjunto de reacciones que implican a todo el cuerpo y que dan lugar a un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia. [...] La principal función de la tristeza consiste en ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable (como la muerte de un ser querido o un gran desengaño).

La tristeza provoca la disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales —especialmente las diversiones y los placeres— y, cuanto más se profundiza y se acerca a la depresión, más se enlentece el metabolismo corporal. Este encierro introspectivo nos brinda así la oportunidad de llorar una pérdida o una esperanza frustrada, sopesar sus consecuencias y planificar; cuando la energía retorna, un nuevo comienzo.

Fuente: Daniel Goleman, *Inteligencia Emocional*, [pag.182], Disponible en: <http://www.danepraire.com>.

- **Análisis sobre cultura y mercado.**

Gilberto Jiménez en su libro Teoría y análisis de la cultura, opta por dos conceptos sobre la misma que nos conducen hacia la formación de hábitos, (los cuales son causales importantes de la HA en esta tesis) “el concepto de cultura como un concepto de símbolos y significados y el concepto de cultura como práctica” ya que la construcción del exterior de una persona, esa *fachada* se construye de lenguaje no verbal cargado de símbolos y significados que los demás interpretamos con base en nuestros conocimientos adquiridos en la vida cotidiana o por la academia. (p. 379)

Para explicar el mercado recurrimos a “Marx en el tercer libro de El Capital y en el Manifiesto Comunista, el mercado mundial es condición y presupuesto del capital como relación social.” (Pascual, 2010: pag. 7) y define al mercado como “la escena en la que se desarrolla el proceso de cambio [...] la mercancía e un valor de uso *real*; su existencia como valor *sólo* se revela *de un modo ideal en el precio*, que las refiere a su *forma real de valor* al oro [...] a su vez el material oro no interesa más que como materialización de valor, como dinero. En su aspecto *real* es por tanto valor de cambio” (Carlos Marx, El capital I, p.65) lo que atribuye características y significados hacia cualquier tipo de mercancía con la que se comercie en el mercado, a la que dados sus atributos se le asigna un precio encontrando un comprador.

Ya que el mercado obedece a las tendencias de la economía mundial tanto en precios como mercancía, involucra directamente a la oferta y la demanda para satisfacer el consumo de productos que sacian tanto las necesidades básicas como las creadas para una sociedad consumista de productos en su mayoría desechables aunque cargados de significado para el consumidor. Por lo tanto incluye la generación de la marca, el *sentido* de un *símbolo*, su logo junto con el lema de la empresa con el que se deben de sentir identificados los compradores inclusive desde antes de que un producto salga a la venta.

En un mercado sumamente competitivo con muchas marcas y precios diferentes es necesario que el producto sobresalga de entre los demás, por lo cual la compañía que esta detrás de él se vale de los medios posibles para que el comprador elija su producto por encima de otros. Eso incluye la innovación constante y por lo tanto productos nuevos en el mercado en un corto tiempo, como lo es el caso de la tecnología o zapatos.

De tal forma que los equipos especializados en ventas logran que el comprador adquiera su producto casi tan rápido como sale a la venta al mercado, lo cual dota al consumidor ante las demás personas de poder adquisitivo, y según el costo de lo adquirido lo sitúa como un referente económico de manera inmediata en un estrato socioeconómico debido a la carga significativa del producto transmitida al consumidor, creando así una

cultura del mercado, cargada de símbolos, significados y prácticas que a la larga generan hábitos.

- **Extracto sobre Respiración Profunda**

Fuente: del libro: B.K.S. Iyengar, *Luz sobre el Pranayama.*: p. 99

Los pulmones al completo son utilizados al máximo de su capacidad.

En la respiración pranayámica, la contracción diafragmática se retrasa hasta después de la contracción consciente de los músculos de la pared abdominal anterior y lateral. Estos músculos se hallan conectados diagonalmente a la caja torácica por encima, y a la pelvis por debajo. Tal acción hace descender y estabiliza la cúpula del diafragma, que tiene su origen en el margen inferior de las costillas; por otro lado, dicha acción empuja hacia arriba los órganos abdominales, aumentando la capacidad del tórax.

- **Meditación**

- Introspección: La meditación no es un intento de analizarse a uno mismo, puesto que no sólo omite toda forma de análisis intencional y consciente, sino que además no busca explorar nada en particular; ni llegar a ninguna conclusión.*
- Reflexión: la reflexión implica elaborar un tema de manera consciente, analizarlo con fines de aclaración y aplicación y de obtener conclusiones, fines que son distintos de los de la meditación.*
- Pensamiento: Meditar no es pensar; por el contrario, no pensar es un requisito para meditar. Cuando se dice “lo voy a meditar” como sinónimo de “lo voy a pensar”, no se está hablando de meditación, sino de un proceso lógico, racional y activo. Eso no es a lo que se refiere la meditación.*
- Análisis y discriminación: analizar y discriminar son procesos cognoscitivos que requieren de observación activa. La meditación es un proceso de observación pasiva.*
- Concentración: La concentración implica presión y tensión, lo cual es diametralmente opuesto a la meditación, que consiste en fluir y dejar ser.*
- Visualización e imaginaria: es frecuente que se hable de meditaciones guiadas, que son en realidad inducciones pseudo-hipnóticas, descripción de ambientes encubiertos que buscan evocar estados de paz, tranquilidad, relajación física y emocional y que conducen al individuo a una profunda sensación de paz, que también caracteriza la*

meditación. Sin embargo, el hecho de ser guiada, dirigida y visualizada, representa algo distinto a la meditación, que justamente se caracteriza por la falta de guía racional, lógica y secuencial.

- g) Meditar es un estado acrítico de auto-observación. Se observa el pensamiento, pero sin pensar; el sentimiento, sin involucrarse en él; y se observa cualquier contenido cognoscitivo, sensorial, emocional, fisiológico o conductual, de manera pasiva. Puede considerarse una técnica mientras el meditador no ha logrado el estado de conciencia meditativo. Cuando se alcanza, puede inducirse a voluntad, por lo que la técnica que no es la meditación deja de ser necesaria.*

Fuente: Guido; 2008. pp. 241-258.

- **Descripción de “actividades físicas ligeras”**

- **Actividades Físicas Ligeras**

Probablemente estas actividades son las más importantes especialmente si se tiene en cuenta que serán las encargadas de motivar y crear un grado de aceptación y adhesión a la actividad física en aquellas personas que por diversas circunstancias están comenzando un programa. Recomendadas para acondicionamiento básico o rehabilitación cardíaca, por esta razón sus efectos son considerados regenerativos.

El metabolismo energético más utilizado en estas actividades es el de los ácidos grasos. La intensidad de trabajo es baja con un rango del ritmo cardíaco del 50% al 60% de la FC máx. Se recomienda realizarlas con una frecuencia mínima de 3 sesiones a la semana, y una duración aproximada de 45 a 60 minutos que incluyen la fase inicial de preparación y calentamiento, la fase central o principal y la fase final o de vuelta a la calma.

El sistema de entrenamiento para desarrollar la capacidad aeróbica es continuo aunque durante las primeras sesiones se utiliza el método fraccionado con pequeños intervalos de descanso, para permitir el proceso de adaptación al esfuerzo. Inicialmente, se sugiere una progresión de las cargas, manteniendo los tiempos y las intensidades durante tres a cuatro semanas, combinando el trabajo aeróbico (carrera suave o de baja intensidad con caminata). Es importante destacar que al igual que en las demás consideraciones deberá primar el principio de la individualidad (respetando la capacidad funcional y la condición física propia de cada sujeto).

Para lograr un acondicionamiento general de los diversos grupos musculares, se considera importante realizar un trabajo con una frecuencia de 2 sesiones por semana, con cargas de intensidad comprendidas entre el 40% y el 50% de la máxima repetición (utilizar un método indirecto con cargas submáxima para

determinar el %IRM, como por el ejemplo el propuesto por Brzycki (1993) en donde $\%IRM = 102.78 - 2.78 \times \text{No. de repeticiones}$, y se procede a identificar los volúmenes de acuerdo con el % requerido, realizando en un tiempo de 20 a 30 segundos el número de repeticiones que alcance con una velocidad lenta y un movimiento continuo, durante este periodo se busca producir los efectos esperados, garantizándose la estimulación durante el tiempo necesario para la utilización de los diferentes sistemas energéticos y además posibilitando el reclutamiento de un número importante de fibras musculares, promoviendo la síntesis de proteínas y aumentando la capacidad funcional de la célula, logrando con esto, regular los procesos metabólicos en el músculo esquelético mediante los estímulos complejos del ejercicio físico sistemático.

Los ejercicios de flexibilidad deberán estar involucrados en cada una de las sesiones dentro de una dinámica de preparación y recuperación. La flexibilidad es un componente importante de la condición física. Los ejercicios de extensión suave, sostenidos durante 10 a 15 segundos de 3 a 5 series por grupo muscular, son la mejor manera para promover la flexibilidad y reducir la tensión muscular; también reducen el riesgo de sufrir lesiones en músculos, tendones y articulaciones.

Algunas consideraciones importantes para realizar correcta y eficientemente los ejercicios de flexibilidad son:

- Seleccionar los ejercicios de estiramientos más adecuados acorde con los grupos musculares que serán trabajados.*
- Estirar antes durante y después de cada sesión.*
- Realizar cada estiramiento lentamente.*
- No rebotar.*
- Cada sesión de extensión debe durar de 10 a 20 minutos.*
- Manejar una respiración rítmica, lenta y controlada.*
- Identificar un grado de tensión que sea confortable.*
- Suspender inmediatamente el ejercicio si causa un fuerte dolor.*

Las actividades ligeras logran con bajas intensidades de esfuerzo aumentar la resistencia y mejorar la velocidad.

Los beneficios fisiológicos apuntan al mejoramiento del funcionamiento y eficacia del sistema cardiovascular, respiratorio, glandular y muscular, que también

afectan los sistemas energéticos para una eficiente utilización de los combustibles. El bienestar fisiológico se verá beneficiado con la realización de estas actividades, especialmente si se tiene en cuenta que se requiere la utilización de una combinación más elevada de calorías grasas que calorías de carbohidratos. Por otra parte, se mejorara la condición física aumentando la capacidad para resistir a estímulos de esfuerzo prolongados.

El descanso es parte fundamental de cualquier programa de actividad física para la salud, por esta razón, debe existir una compensación entre las exigencias del trabajo físico realizado y el tiempo necesario para provocar una completa recuperación, respaldando al proceso de adaptación biológica y asimilación del ejercicio físico, permitiendo alcanzar un equilibrio del nivel funcional (estabilidad fisiológica). Los descansos son primordiales para conseguir nuestros objetivos.

Fuente: CONADE - SEP. 2014: <http://www.conade.gob.mx/>.

- **Actividad Física Moderada**

Las actividades físicas moderadas se recomiendan para el mantenimiento físico de cualquier persona que tenga un mínimo de condición física, es decir, posean una capacidad básica que les permite resistir a estímulos de esfuerzo prolongados, soportan o vencen resistencias moderadas y cuentan con un buen índice de recuperación.

Abarcan del 60% al 70% de la FC_{máx}, permitiendo con estas intensidades recoger los efectos positivos del ejercicio aeróbico, manteniendo un equilibrio entre el consumo y el aporte de oxígeno. Comienzan a producirse las adaptaciones más importantes en función de la calidad y de la cantidad de trabajo realizado. Los efectos del ejercicio en estas actividades se constituyen en la base para poder entrenar otros aspectos de la condición física, donde se exigen esfuerzos de mayor intensidad.

Los ejercicios físicos de fuerza se realizan con intensidades de carga entre el 60% y 70% de la máxima repetición, destinando un tiempo de 15 a 20 segundos por serie con velocidad lenta e intervalos de recuperación de 30 segundos a 3 minutos y una frecuencia de 3 sesiones por semana.

El tiempo de duración de las actividades físicas moderadas esta entre los 30 y 60 minutos.

Estas actividades utilizan un alto porcentaje de grasas como substrato energético y su intensidad de esfuerzo se estima considerable, con un notable

consumo de energía. El metabolismo energético es el de los ácidos grasos el de los hidratos de carbono, si el nivel de intensidad es elevado la utilización de los hidratos de carbono será mayor.

Fuente: CONADE - SEP. 2014: <http://www.conade.gob.mx/>.

Anexo 2. Glosario

- **Ansiedad.**

La ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia para la Psicología; su incorporación es tardía, siendo tratado sólo desde 1920, abordándose desde distintas perspectivas. Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín anxietas, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986). En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo,

Fyente: Zubeidat, 2003: pp. 10 - 59.

- **Empatía**

La capacidad de experimentar las emociones que otra persona está sintiendo es tanto psicológica como mental y se asienta en el hecho de compartir el estado interno de la otra persona. Esta danza biológica tiene lugar cuando una persona empatiza con otra, es decir, cuando comparte sutilmente el estado fisiológico de la persona con la que está conectada.

Fuente: Goleman, 2013: pag.30.

- **Inteligencia Social**

Si queremos tener una comprensión más plena de la inteligencia social, deberemos revisar el concepto, asegurándonos de que también incluye aptitudes no cognitivas [...] Como dice Richard Davidson, director del Laboratory for Affective Neuroscience de la University of Wisconsin: «Todas las emociones son sociales. Resulta imposible separar la causa de una emoción del mundo de las relaciones, porque son las relaciones sociales las que movilizan nuestras emociones».

Los ingredientes fundamentales de la inteligencia social pueden agruparse, en mi opinión, en dos grandes categorías, la conciencia social (es decir, lo que sentimos sobre los demás) y la aptitud social (es decir, lo que hacemos con esa conciencia). La inteligencia social La conciencia social se refiere al espectro de la conciencia interpersonal que abarca desde la capacidad instantánea de experimentar el estado interior de otra persona hasta llegar a comprender sus sentimientos y pensamientos e incluso situaciones socialmente más complejas. La conciencia social está compuesta, en mi opinión, por los siguientes ítems:

Empatía primordial: Sentir lo que sienten los demás; interpretar adecuadamente las señales emocionales no verbales.

Sintonía: Escuchar de manera totalmente receptiva; conectar con los demás.

Exactitud empática: Comprender los pensamientos, sentimientos e intenciones de los demás.

Cognición social: Entender el funcionamiento del mundo social.

Fuente: Goleman, 2013: pag. 90.

- **Aptitud social**

Se basa en la conciencia social que posibilita interacciones sencillas y eficaces. El espectro de aptitudes sociales incluye:

Sincronía: Relacionarse fácilmente a un nivel no verbal.

Presentación de uno mismo: Saber presentarnos a los demás.

Influencia: Dar forma adecuada a las interacciones sociales.

Interés por los demás: Interesarse por las necesidades de los demás y actuar en consecuencia.

Tanto el dominio de la conciencia social como el de la aptitud social van desde las competencias básicas características de la vía inferior hasta las articulaciones más

complejas propias de la vía superior. Así, por ejemplo, la sincronía y la empatía primordial son capacidades exclusivas de la vía inferior, mientras que la exactitud empática y la influencia combinan las vías superior e inferior.

Fuente: Goleman, 2013: <http://www.danepraire.com>.

• **Nivel de ingresos**

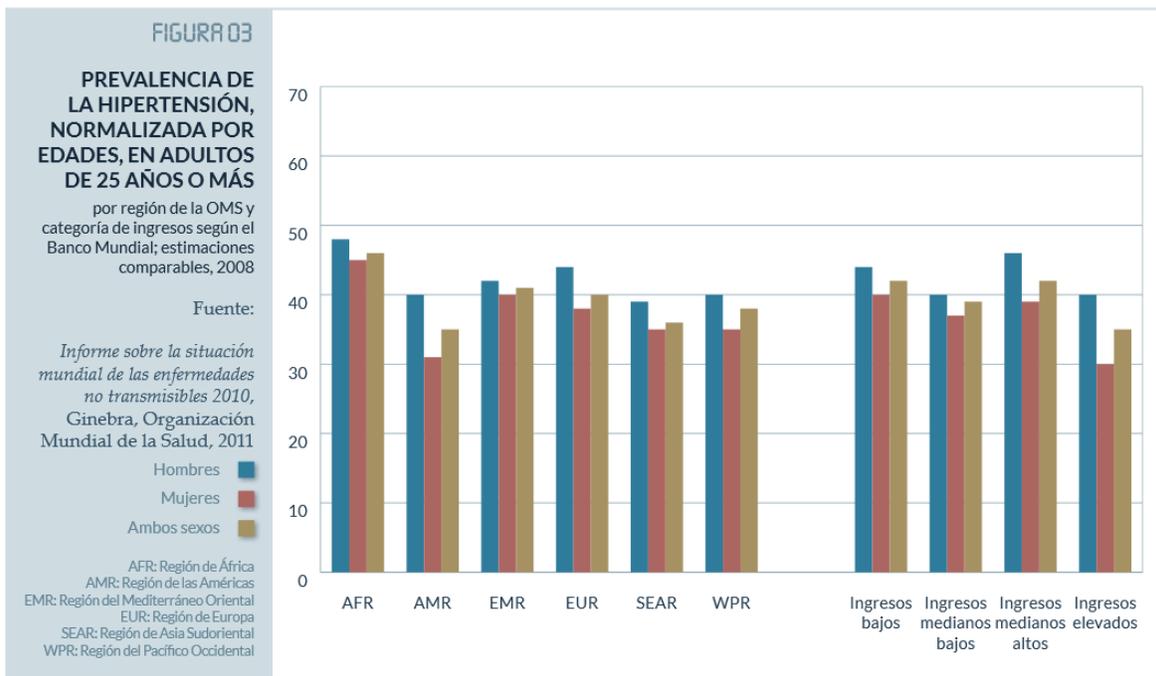
*Medición de la percepción monetaria mensual de los ocupados en relación con el **salario mínimo**.*

Se clasifica en: hasta un salario mínimo, más de 1 hasta 2 salarios mínimos, más de 2 hasta 3 salarios mínimos, más de 3 hasta 5 salarios mínimos, más de 5 salarios mínimos.

Fuente: INEGI, 2015: <http://www3.inegi.org.mx/>.

Anexo 3. Gráfico.

- Gráfico prevalencia HA en los continentes.



Fuente: OMS, 2013: <http://apps.who.int/>