



Conductas saludables y prevención de enfermedades

Erica Aladino. Educadora para la salud. Responsable de relaciones externas de Eupharlaw

Posibles razones para dar cuenta de las discrepancias entre intención y conducta en la Prevención y Promoción de la Salud

A través de años de investigación y de exhaustivas observaciones, el concepto de calidad de vida incluye conocer ciertas pautas que hacen posible la mejora a corto y a largo plazo de la salud y del bienestar general del individuo y a través de éste, de la sociedad, baste decir que conocer, saber y estar alerta y prevenido son bases importantes pero la puesta en práctica, el mantenimiento, el desarrollo pausado de cada una de las conductas saludables se hace: "*arduo camino por caminar*", es algo así como "*del dicho al hecho hay mucho trecho*".

Entre la intención consciente elegida de llevar a cabo una acción y la conducta en sí obtenida hay una larga lista de factores que intervienen:

- 1) El falseamiento de las declaraciones de la intención: en realidad no son intenciones ni siquiera proposiciones así mismo y mucho menos de carácter realista. También puede pasar que la valoración general no potencie la continuidad del proceso porque el coste y lo que se apuesta es muy alto, en la mayoría de las decisiones que se toman hay un acuerdo con la personalidad del individuo con su manera de ver la vida, con lo que se cree, con las expectativas con las que cuenta, con la vulnerabilidad o no a determinadas cosas, con un entorno potenciador que ayuda a moldear o a mantener "a" o "b" conductas cuando éstas tienen efectos de aceptación colectiva se hacen habituales y se continúan con ellas hasta ser parte del comportamiento.
- 2) Si ocurre lo contrario crece el malestar del individuo que automáticamente no se siente acogido y éste se convierte en un fuerte estímulo externo que da empuje a intentar conseguir la aceptación de los demás.
Para llevar a cabo la adopción y el mantenimiento de conductas saludables en este caso, se precisa ir conociendo y eliminando sesgos que restan vulnerabilidad en el individuo frente al peligro de la conducta de riesgo, elaborar un plan de mantenimiento de la motivación, de los refuerzos, de la atención y focalización de aquellos que estarán prefijados como meta, valorando los pequeños logros para poder conseguir grandes avances.
- 3) En realidad llegar a reconocer que se está actuando irresponsablemente pone de manifiesto un cambio de creencias sobre sí mismo y una apertura- oportunidad para obtener el control de su comportamiento el ir eliminando las distorsiones cognitivas que no favorecen la conducta saludable, se hace imprescindible para cada una de las etapas intentar mantener el propósito.
- 4) Aplazar la inmediatez de las consecuencias biológica-placenteras que por lo general tienen las conductas de riesgo por todo un esquema cognitivo que incluya procesos de autorregulación y estrategias de autocontrol que puedan llevarse a cabo y que el individuo adopte como suyas (no impuestas) y cuyos avances le vayan permitiendo satisfacción de manera gradual.

Considero oportuno nombrar un grupo que creo que sí puede lograr la congruencia entre intención y conducta que aquí se pide: aquellos que piensan en proyectos a largo plazo, aquellos que piensan en una longevidad no como el final de sus días sino como un tiempo para dedicárselo así mismos en este grupo la garantía, por así decirlo, viene dada por la estrecha relación, conocimiento que se haya ido adquiriendo del propio cuerpo, de su funcionamiento, de sus capacidades interrelacionadas con emociones, motivaciones, pensamientos y creencias firmes de que en realidad siempre se pueden conseguir mejores cosas.