

La salud como don y como tarea
P. Fernando Pascual
12-1-2026

La salud siempre tiene algo de misterioso, pues no resulta fácil comprender por qué unos viven con óptima salud y otros sufren a causa de enfermedades que nunca terminan.

Ello lleva a pensar que la salud depende de la suerte o de la fortuna. A unos les tocó el premio de una buena salud, mientras que otros “perdieron” la lotería y viven entre enfermedades.

En una visión más completa, la salud puede ser vista como regalo, como don, que recibimos de Dios sin merecerlo, y que nos debería llenar de gratitud y de un deseo sincero por emplearla bien.

La salud, que es don, también puede ser vista como tarea, como esfuerzo de uno mismo y de quienes están a nuestro lado para cuidarla, promoverla y, si alguien se ha enfermado, para recuperarla cuando sea posible.

Hablar de la salud como tarea implica asumir una serie de responsabilidades, sea para con uno mismo, sea para con otros. Para uno mismo: debo evitar comportamientos u omisiones que me pongan en peligro de enfermarme, y aceptar terapias que me curen si estoy enfermo.

Para otros: debo evitar acciones que puedan contagiarlos, o provocar en ellos daños físicos, y poner en marcha otras acciones para que puedan curarse cuando sea posible.

Notamos así que el tema de la salud nos interpela a todos y de muchas maneras, pues también se promueve la salud con una sana alimentación, con un equilibrado horario de sueño, con un descanso “merecido” (o incluso no merecido pero necesario), con una higiene eficaz, con ejercicios físicos para robustecernos.

Vemos así que la salud, recibida como don, merece ser protegida, conservada, incluso mejorada, con acciones tan sencillas como un cambio de aires, un buen paseo en la montaña, o varias pausas bien situadas en el horario de trabajo.

No siempre conservaremos la salud que deseáramos, pero sí podremos alejarnos de ciertas enfermedades, evitar comportamientos que nos dañen (o que dañen a otros), y emprender tempestivamente terapias que nos curen o, al menos, eviten dolores que invalidan.

Si hoy disfruto de buena salud, puedo dar gracias a Dios y pedirle ayuda para aprovecharla bien. Si no me encuentro del todo en forma, o si una enfermedad se ha convertido en crónica, puedo pedir a Dios que me dé paciencia y grandeza de alma para ver qué acciones buenas (aunque sean pocas y pequeñas) puedo llevar a cabo en este momento de dificultad y sufrimiento.