

## UNA BÚSQUEDA INCESANTE: LA CALIDAD DE VIDA

Jorge Yarce

“Calidad de vida” es un concepto de hace medio siglo, que ha venido tomando fuerza en las dos últimas décadas al poner el bienestar y la felicidad de la persona en el centro de las preocupaciones sociales. Además, es parte de una vuelta a la búsqueda del sentido de la vida como una preocupación dominante en la existencia personal.

Se ha convertido poco a poco en un concepto integrador de condiciones subjetivas y objetivas del bienestar de la persona. Ahí entran la salud física y mental tan claramente como la posibilidad del ejercicio de la libertad humana.

Se encuentra muy cercano al concepto de felicidad, recalcando la satisfacción de necesidades centrales de la persona y la forma de sentir esas necesidades como realizadas, no sólo como mera aspiración.

Calidad de vida según la Organización Mundial de la Salud, OMS es: *"La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas e inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno"*.

### Algo más que lo material

Podemos usar como sinónimo de calidad de vida el término bienestar subjetivo pero se queda corto si no insistimos en que se trata de algo que va más allá de una conquista física o material. Siempre dentro del logro de metas humanas que pueden ser valoradas socialmente pero con algo trascendente que escapa a esa observación.

Por eso hablar de calidad de vida, supone tomar este término en un sentido más biográfico que biológico, porque encierra los

sueños , aspiraciones y expectativas, lo mismo que la capacidad de planear el futuro y de construir el propio mundo, que es parte de la ilusión que anida en todo ser humano.

Indica una especie de red de satisfacciones que hacen sentir feliz a una persona. Tiene que ver con el bienestar físico y mental, afectivo y social, ecológico, de seguridad, educación y recreación pero, sobre todo, con cómo la persona humana siente que ha logrado esas condiciones básicas de vida, que varían según las diferentes sociedades y culturas.

No es, por eso, posible la estandarización de un elemento con tanta carga subjetiva. Aunque las ciencias sociales traten por todos los medios de establecer parámetros para su aplicación, no es lo mismo cómo se plantea la calidad de vida en una sociedad en grado de extrema pobreza que en un país desarrollado, aunque en ambos pueda hablarse de objetivos básicos comunes a la calidad vida.

Vivimos en una sociedad donde hay muchas personas que no tienen casi nada y otros que lo tienen casi todo, hablando en términos económicos y físicos. Entre unos y otros hay un gran abismo, muchas veces insalvable. Tal vez en los primeros ni siquiera podamos hablar de calidad de vida porque falta lo fundamental en términos físicos. No se alcanza a plantear el tema de la calidad de vida porque en lo primero es lograr sobrevivir y no hay lugar a otras discusiones.

### Una búsqueda incesante

Con frecuencia escuchamos historias de personas que han dejado la ciudad para vivir en el campo o que han cambiado de trabajo para evitar el estrés y llevar una vida más calmada, que han renunciado a un tren incesante de actividades para poder disfrutar más de su vida en familia o de sus amistades. Y es común que el comentario que surja a raíz de esas decisiones sea que esas personas lo han hecho en busca de una mayor calidad de vida.

Cuando se piensa en la calidad de vida, en una primera instancia, se tiene en la cabeza una vida más tranquila, sin tanta agitación, con menor posibilidad de agotamiento físico producido por las tensiones de la vida, pudiendo disfrutar de una mayor libertad de movimientos, y con mayor paz interior. Y, como ya se insinuó, lo que está en juego claramente es el disfrute y vivencia del ejercicio de la libertad.

De ahí que podríamos decir, en una primer intento de explicación, que la calidad de vida es el conjunto de circunstancias (físicas, económicas, intelectuales, afectivas, culturales, espirituales y sociales) que permiten a la persona el ejercicio auténtico de su libertad, entendida ésta no sólo como el poder elegir los fines y bienes para su felicidad sino como su capacidad de comprometerse con los demás y su aspiración a una progresiva paz interior y a una mayor realización personal en términos de felicidad y de madurez.

No podemos definir la calidad de vida sólo en términos de lo que le interesa a la persona individualmente. Es necesario tener en cuenta su relación con el otro, es decir, su inserción en el ámbito familiar, laboral y de relaciones sociales. Es un concepto que tiene mucho de subjetivo pero igualmente posee unos componentes ligados necesariamente al entorno social, al medio ambiente, a la cultura y a los valores espirituales.

La Medicina y las ciencias de la salud han permitido aumentar la edad promedio y la esperanza de vida, pero esto no es suficiente. Importa mucho el tipo de vida que se vive, es decir, poder establecer si la persona dispone de esa libertad de acción y de disfrute de lo que hace, tiene o logra, matizado por sus circunstancias económicas y sociales y por las oportunidades que se le van presentando a lo largo de la vida.

A título de ejemplo, sólo en el terreno de la salud, la calidad de vida en algunos países se centra en la eliminación de enfermedades ancestrales que padece la mayoría de la población por falta de recursos elementales como el agua potable. En otras, en cambio, donde se ha logrado un mejor nivel de vida

material, los esfuerzos se aplican a la disminución de las enfermedades mentales.

### Características y componentes

En la calidad de vida entran en juego factores cuantitativos y cualitativos, siendo más detectables los primeros (alimento, vivienda, salud, trabajo, educación, movilidad, servicios, recreación, nivel de seguridad, etc.) que los segundos: todo el ámbito de la satisfacción y de cómo se siente la persona, si ha logrado o no la felicidad, o al menos unos niveles básicos que en principio hacen posible que se esté en camino de conseguirla y si se ha perfeccionado espiritualmente

En los segundos, aunque hay muchas circunstancias que facilitan la calidad de vida, hay crisis en cuanto a falta de felicidad. Las personas no se sienten bien, a pesar de tener todas esas cosas. A veces, son las mismas circunstancias en que viven las que dificultan lograr un equilibrio vital que les de verdadera satisfacción. Curiosamente, ni el trabajo, ni el descanso, ni las relaciones sociales les aportan la armonía necesaria en la vida.

La vida urbana y sus lógicas complicaciones (movilización, transporte, congestión, horarios exigentes, etc.) son un ejemplo de situaciones que contribuyen, a veces, a hacer más difícil el disfrute de las cosas sencillas de la vida por el tipo de agitación que normalmente conllevan.

Es claro que importa pensar en una calidad de vida que sea detectable en la inmensa mayoría de la población. De lo contrario se trataría de un concepto elitista y no de una realidad social aplicable a todos. No es pues algo para medir sólo según la cantidad sino, sobre todo, según la calidad. Posee componentes intangibles, difíciles de medir, pero no difíciles de advertir en la vida de las personas.

Se entiende que para hablar de calidad de vida la persona debe tener satisfechas sus necesidades básicas y que esto pueda medirse en términos económicos y sociales. Por ejemplo por la disponibilidad de agua potable, de alimentación, de vivienda, el

acceso a los diferentes niveles de la educación, el monto de la renta per cápita, el respeto a los derechos humanos, la posibilidad de empleo, de seguridad social, todo lo cual podríamos decir que constituye un bienestar económico y social básico e indispensable, sin el cual no existe calidad de vida.

Nos encontramos, pues, ante un tema que se puede y debe abordar desde muy diferentes puntos de vista y en el que las condiciones de vida misma adquieren sentidos diferentes de una sociedad y de una cultura a otra.

Desde luego que al enumerar características o contenidos hay que advertir, de un lado, que se trata de un concepto subjetivo en el que cuenta mucho la satisfacción individual y la propia percepción del bienestar alcanzado. Y, del otro, que es un concepto que ha venido desarrollando un cierto bagaje común a través de las diferentes sociedades y culturas.

Por ejemplo la aceptación de factores físicos relacionados con la salud o con la situación económica, con la familia y con la inserción en las organizaciones sociales o con factores de orden psicológico y espiritual como lo relacionado con la realización afectiva y el equilibrio emocional de la persona.

Es decir, que la calidad de vida tiene que ver con todos los factores de la vida y de la integración que se haga de ellos por parte de cada persona. Además, cada uno va modelando esa calidad de vida según las diferentes edades y épocas, de modo que se trata de algo vivo, dinámico y cambiante que no se puede someter a reglas fijas sino a orientaciones y descripciones generales.

Por otra parte la calidad de vida siempre está interrelacionada con los demás, no es algo que pueda mirarse como una conquista al margen del contexto y de las relaciones, pues éstas mismas son indispensables para el logro de esa calidad.

#### Del equilibrio a la armonía

Más que hacer un listado de componentes de la calidad de vida, lo cual de todas maneras queda insinuado al enumerar las áreas

fundamentales de las necesidades humanas, lo que importa es subrayar la búsqueda de un equilibrio entre todas ellas.

Equilibrio difícil pero necesario y que tiene unos indicadores de tipo subjetivo, sobre todo la satisfacción y las manifestaciones de madurez intelectual y emocional que son comprobables por las demás personas, así como la fecundidad de las relaciones interpersonales y sociales.

Pero siendo el equilibrio tan importante habría que añadirle el término armonía para destacar no sólo la adecuada presencia y proporción de los factores que permiten la calidad de vida sino la adquisición y progresivo enriquecimiento interior proveniente de un estilo de vida coherente.

Es, por decirlo así, un componente tanto estético como ético que hace ver que hay un sentido de la vida y que se busca la plenitud de ser. Siendo realistas cabe pensar en que no se trata sólo de aspirar a un nivel de bienestar que pueda medirse de alguna manera objetiva, sino de examinar el nivel de "bienestar", es decir, del logro de las aspiraciones más altas del ser humano en términos espirituales, lo más consistente en términos de satisfacción, felicidad y paz interior.

En ese sentido "calidad de vida" se convierte en un principio organizador con base en el cual se puede dirimir la capacidad de logro de una persona, de una organización o de una sociedad para que en ella los individuos vivan y busquen el perfeccionamiento como personas y como miembros de una comunidad de un modo razonablemente aceptable.

Desde ahí puede entenderse mejor por qué la búsqueda de la calidad de vida se ha vuelto un indicador importante en las decisiones sobre en qué trabajar, cómo trabajar, para qué trabajar, cómo manejar la propia vida, la salud, el ejercicio, la enfermedad y el descanso, la vida familiar y social. La calidad de vida nos reta a buscar la felicidad con ayuda de los demás, a través de un camino complejo, desde una visión integral del bienestar humano y de la fuerza espiritual de la persona.