

# ÍNDICE

	<u>Página</u>
1. INTRODUCCIÓN .....	7
2. DEFINICIONES SOCIALES DE SALUD .....	13
2.1. La salud designa una realidad compleja y variable .....	15
2.2. Salud en tanto que bienestar personal .....	20
2.2.1. Un equilibrio corporal y emocional .....	20
2.2.2. Una socialidad rural .....	22
2.2.3. Una calidad de vida natural .....	24
2.3. Aspectos básicos que inciden en la salud: alimentación, ejercicio y ritmo de vida .....	25
2.3.1. La alimentación: fuente de salud y prevención .....	26
2.3.2. El ejercicio físico: una cuestión controvertida .....	29
2.3.3. Ritmo de vida: estrés y relaciones personales: .....	32
2.4. La enfermedad: irrupción en la cotidianeidad .....	36
3. LAS REDES FAMILIARES: SALUD Y CUIDADO INSEPARABLES .	41
3.1. El cuidado de una misma en la generación intermedia .....	44
3.1.1. La dificultad de contar con «tiempo propio» .....	44
3.1.2. Cuidarse mirando al futuro .....	48
3.1.3. Ignorar el cuidado de una misma .....	49
3.2. Las mujeres mayores cuidándose a sí mismas .....	49
3.2.1. El cuidado como algo nuevo .....	49
3.2.2. Las prácticas de cuidado .....	52
3.3. El cuidado de las personas mayores visto desde sí mismas .....	52
3.3.1. Incertidumbre y preocupación .....	53

3.3.2. El derecho a ser cuidadas y el rechazo a las residencias y centros de día .....	54
3.3.3. Permanecer en el hogar con apoyo externo .....	58
3.4. Las cuidadoras .....	59
3.4.1. Cuidan a mayores .....	59
3.4.2. Cuidan a la familia .....	69
3.4.3. ¿Se cuidan a sí mismas? .....	75
3.4.4. ¿Cómo vislumbran su cuidado en el futuro? .....	77
4. LA RED SANITARIA .....	79
4.1. Dispersión de equipamientos y servicios .....	81
4.2. Tres enfoques generacionales .....	83
4.2.1. Generación Mayor: Figura del médico y uso de los servicios sanitarios .....	83
4.2.2. Generación Intermedia: La figura del médico es para los demás .....	86
4.2.3. Generación Joven: Relación esporádica con el sistema sanitario .....	87
4.3. Atención profesional .....	88
4.3.1. La importancia de una «buena atención» .....	88
4.3.2. La figura de la enfermera .....	90
4.3.3. Personal sanitario a domicilio .....	91
4.3.4. Atención telefónica del personal sanitario .....	91
4.3.5. Idioma de atención sanitaria: Euskera/Castellano .....	91
4.4. Ámbito hospitalario .....	92
4.5. Sanidad privada .....	92
4.6. Terapias complementarias .....	93
4.7. Cuestiones específicas de determinados colectivos .....	94
5. SÍNTESIS Y ELEMENTOS A DESTACAR .....	95
Anexo metodológico .....	101
Referencias Bibliográficas .....	111