**Un Comparación del Estado de Salud en Costa Rica y los Estados Unidos**

La salud puede ser un concepto amplio y confuso. Tiene muchas definiciones, subgrupos e influencias que pueden afectar positiva o negativamente a la experiencia de salud de un individuo. Estas experiencias de salud difieren de una persona a otra, de una familia a otra e incluso de un país a otro. Hay muchos factores y mediciones críticas que hay que tener en cuenta para entender la salud de toda una nación. Algunos factores importantes de la salud son la diversidad de la población, el medio ambiente, la disponibilidad de asistencia sanitaria y las creencias y prácticas culturales en torno a la salud (Lawrence, 2014). La salud nacional puede indicarse a través de mediciones o índices específicos como la esperanza de vida al nacer, las tasas de mortalidad materna, las tasas de mortalidad infantil y el gasto nacional en esfuerzos de salud pública.

 Hay muchas diferencias entre los países de Costa Rica y Estados Unidos, por lo que no es difícil imaginar que el estado de salud entre estas dos naciones también es diferente. A pesar de que Estados Unidos gasta más del doble que Costa Rica en sanidad, experimentan más resultados sanitarios negativos (Tikkanen y Abrams, 2020). ¿Cómo es posible que una nación que destina más dinero a la sanidad pública tenga peor salud en general? ¿Qué factores pueden atribuirse al éxito de la sanidad en Costa Rica? ¿Cómo difieren las experiencias individuales en materia de salud de un ciudadano de Estados Unidos a un ciudadano de Costa Rica? ¿Qué puede aprenderse de la salud costarricense y aplicarse a la salud en Estados Unidos?

 Para obtener una comprensión precisa del estado actual de la salud en los Estados Unidos es importante revisar los factores críticos y las tasas mencionadas anteriormente. La tasa actual de esperanza de vida total al nacer es de 76,1 años (Centros para el Control de Enfermedades [CCE], 2022). La tasa de mortalidad materna es de 13,8 muertes por cada 100.000 nacidos vivos (CCE, 2020). La tasa de mortalidad infantil es de 5,4 muertes por cada 1.000 nacimientos (CCE, 2022). El sistema sanitario de Estados Unidos es principalmente privado, con una pequeña opción pública. Los servicios sanitarios no están ampliamente disponibles para la población con menores ingresos, especialmente cuando el seguro no es proporcionado por su empleador. Culturalmente, Estados Unidos valora más la estética de la salud que la realidad de una vida sana. Dado que la vida sana es tan exclusiva de la población más rica de Estados Unidos, muchas personas pobres y de diferentes razas tienen peores experiencias de salud que sus homólogos más ricos y blancos. Además de las causas sociales de la mala salud, la dieta nacional de los ciudadanos de Estados Unidos no apoya un estilo de vida saludable. Se hace hincapié en el consumo de carnes por encima de las verduras, así como en alimentarse de la forma más cómoda y asequible posible. Esta dieta suele ser calórica sin ser nutricionalmente densa. El resultado de una asistencia sanitaria inaccesible y costosa, combinada con una dieta basada en la comodidad, es un alto índice de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes y problemas fisiológicos asociados a un peso corporal elevado.

 En comparación, el sistema sanitario de Costa Rica es universal. La esperanza de vida al nacer es de 80,75 años (Naciones Unidos, 2022). La tasa de mortalidad materna es de 27,0 por cada 100.000 nacidos vivos (El Banco Mundial, 2022). La tasa de mortalidad infantil es de 6,7 muertes por cada 1.000 nacidos vivos (Naciones Unidos, 2022). Tuve la oportunidad de entrevistar a dos personas que han pasado toda su vida viviendo en Costa Rica. Ambas dieron declaraciones que indicaban que la salud es extremadamente importante en la cultura de Costa Rica. "Sí, es una cultura con mucho énfasis en salud y vivir saludable". Ambos entrevistados también coincidieron en que acudir al médico con regularidad y mantener la salud a través del ejercicio y la dieta era primordial en el enfoque de la salud de todos los ticos. Además de una asistencia sanitaria ampliamente disponible y un estilo de vida saludable culturalmente integrado, Costa Rica también cuenta con un entorno propicio para llevar una vida más sana y feliz. Hay amplias extensiones de selva tropical, montañas, volcanes y playas que la gente puede visitar para hacer ejercicio o relajarse. Costa Rica es también el hogar de la cultura de Pura Vida. Los costarricenses son educados en un estilo de vida que les anima a no preocuparse demasiado por nada y a tomarse la vida a su propio ritmo. Esta forma de vivir es drásticamente diferente a la de Estados Unidos. Cada vez más estadounidenses sufren de estrés, ansiedad, depresión y agotamiento debido a la presión cultural de tener una carrera, una familia, hacer crecer su riqueza y vivir su vida para trabajar. Es habitual dar prioridad al trabajo y a ganar dinero sobre el cuidado de uno mismo.

 En Costa Rica no sólo se disfruta de mejores experiencias en materia de salud que en Estados Unidos, sino que también se goza de más salud con un coste nacional menor. Costa Rica gasta aproximadamente el 7% de su Producto Interno Bruto (PIB) en esfuerzos de salud pública, mientras que Estados Unidos gasta más del 16% del PIB en salud pública (El Banco Mundial, 2022). Aunque Estados Unidos gasta más en sanidad, no lo hace en el lugar adecuado. A diferencia de Costa Rica, Estados Unidos gasta la mayor parte de su presupuesto nacional de salud en tratamientos médicos en lugar de medicina preventiva. Los tratamientos médicos en Estados Unidos son innovadores y pueden ser muy eficaces, pero también son increíblemente costosos para el paciente. La medicina preventiva está diseñada para evitar que la enfermedad se convierta en un problema, manteniendo la salud de la persona. La medicina preventiva reduce las posibilidades de que una persona enferme en primer lugar, ya sea por un resfriado o por enfermedades crónicas como las cardiopatías (VanderZanden et al, 2021). La diferencia de cuesta entre la atención preventiva y el tratamiento médico puede explicar por qué Estados Unidos gasta más dinero en salud con resultados pobres para sus ciudadanos.

Hay muchas razones por las que la salud en Costa Rica y en Estados Unidos son diferentes. Estas diferencias pueden atribuirse en gran medida a la cultura que rodea la salud y el bienestar, la prioridad del autocuidado y la disponibilidad de recursos para mantener la salud, incluyendo el acceso a los profesionales de la salud, el acceso a la naturaleza, el ejercicio regular y la dieta. Creo que Estados Unidos puede aprender mucho de Costa Rica en su enfoque de la salud. Centrarse en la atención preventiva, poner la asistencia sanitaria a disposición de todos los ciudadanos y fomentar una cultura que dé prioridad al bienestar son algunas de las formas en que Estados Unidos puede seguir el ejemplo de Costa Rica para mejorar la salud de su población.

*Citaciones*

Centers for Disease Control and Prevention. (2022, August 31). Life expectancy in the U.S. dropped for the second year in a row in 2021. Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved October 15, 2022, from https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/nchs\_press\_releases/2022/20220831.htm

Centers for Disease Control and Prevention. (2022, February 23). Maternal mortality rates in the United States, 2020. Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved October 15, 2022, from https://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/maternal-mortality/2020/maternal-mortality-rates-2020.htm#:~:text=Rates%20in%202020%20were%2013.8,for%20women%20under%20age%2025.

Centers for Disease Control and Prevention. (2022, June 22). Infant mortality. Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved October 15, 2022, from https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/infantmortality.htm

Lawrence, R. J. (2014, July 18). Understanding Environmental Quality through quality of life (QOL) studies. Reference Module in Earth Systems and Environmental Sciences. Retrieved October 15, 2022, from https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780124095489091399

Tikkanen, R., &amp; Abrams, M. K. (2020, January 30). U.S. health care from a global perspective, 2019: Higher spending, worse outcomes? U.S. Health Care from a Global Perspective, 2019 | Commonwealth Fund. Retrieved October 15, 2022, from https://www.commonwealthfund.org/publications/issue-briefs/2020/jan/us-health-care-global-perspective-2019

United Nations. (2022). World population prospects - population division. United Nations. Retrieved October 15, 2022, from https://population.un.org/wpp/

VanderZanden, A., Pesec, M., Abrams, M., Bitton, A., Kennedy, A., Ratcliffe, H., Zephyrine, L., &amp; Schwarz, D. (2021, March 16). What does community-oriented primary health care look like? lessons from Costa Rica. Community-Oriented Primary Health Care Lessons from Costa Rica. Retrieved October 15, 2022, from https://www.commonwealthfund.org/publications/case-study/2021/mar/community-oriented-primary-care-lessons-costa-rica

The World Bank. (2022). World development indicators. WDI - Home. Retrieved October 15, 2022, from https://datatopics.worldbank.org/world-development-indicators/

The World Bank. (2022, January 30). Current health expenditure (% of GDP) - costa rica . Current health expenditure (% of GDP) - Costa Rica. Retrieved October 15, 2022, from https://data.worldbank.org/indicator/SH.XPD.CHEX.GD.ZS?locations=CR

The World Bank. (2022, January 30). Current health expenditure (% of GDP) - united states. Current health expenditure (% of GDP) - United States. Retrieved October 15, 2022, from https://data.worldbank.org/indicator/SH.XPD.CHEX.GD.ZS?locations=US