

**PROMOCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA LA
PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS MEDIANTE
ACTIVIDADES DIDÁCTICAS Y RECREATIVAS**

**PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES FOR THE PREVENTION OF
CHRONIC DISEASES THROUGH EDUCATIONAL AND RECREATIONAL
ACTIVITIES**

Aury Salazar¹

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo general definir estrategias de promoción de los estilos de vida saludables, para la prevención de las enfermedades crónicas mediante actividades didácticas y recreativas en la comunidad Cástulo Mármol Ferrer Santa Ana de Coro en el estado Falcón. El trabajo pertenece a una investigación descriptiva, sustentado en un diseño de estudio transversal. La muestra estuvo representada por todos los habitantes que residen en la manzana de la calle Sur, entre Proyecto y San Rafael, de la comunidad antes mencionada. Se diseñó un instrumento para la recolección de los datos constituido por un cuestionario con escala tipo Likert. Los resultados arrojados demuestran que un estilo de vida saludable puede llevarse de manera sencilla y económica involucrando, la actividad física, el descanso y buenos hábitos alimenticios.

Palabras Clave: *Estilos de vida, enfermedades crónicas, actividades didácticas y recreativas.*

ABSTRACT

The present work has as a general objective to define strategies for the promotion of healthy lifestyles, for the prevention of chronic diseases through educational and recreational activities in the Cástulo Mármol Ferrer Santa Ana de Coro community in the Falcón state. The work belongs to a descriptive investigation, supported by a cross-sectional study design. The sample was represented by all the inhabitants who reside in the block of South Street, between Proyecto and San Rafael, of the aforementioned community. An instrument was designed for data collection consisting of a questionnaire with a Likert-type scale. The results obtained show that a healthy lifestyle can be carried out in a simple and economical way, involving physical activity, rest and good eating habits.

Keywords: Lifestyles, chronic diseases, educational and recreational activities.

INTRODUCCIÓN

El abordaje de la promoción de los estilos de vida saludables, para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles en la comunidad Cástulo Mármol Ferrer Santa Ana de Coro en el estado Falcón, constituye una de las políticas que se contempla en los planes de atención en el sistema de salud pública nacional, tal como se expresa en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) “La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida”.

Durante los últimos 30 años la abundante evidencia epidemiológica ha sido acumulada sobre la asociación directa entre la inactividad física y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

En el mismo orden de ideas, la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986), considera los estilos de vida saludable como componentes importantes de intervención para promover la salud. “La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo”. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Las enfermedades crónicas no transmisibles son patologías de larga duración cuya evolución es generalmente lenta. Representan una verdadera epidemia que va en aumento debido al envejecimiento de la población y los modos de vida actuales que acentúan el sedentarismo y la inadecuada alimentación, entre otros factores. En su conjunto son responsables del 60% de las muertes en el mundo cada año. El 80% de estas ocurren en países de bajos y medianos

ingresos; citados en el Manual para el cuidado de personas con enfermedades crónicas no transmisibles de la OMS (2017).

Por otra parte, dado el panorama epidemiológico que actualmente presentan las enfermedades crónico-degenerativas, es necesario seguir promoviendo de manera permanente los estilos de vida saludables como la actividad física y la alimentación sana, a fin de disminuir los factores de riesgo como sobrepeso u obesidad, hipertensión y diabetes, asociados al síndrome metabólico. Morales, (2012). Teniendo en cuenta los altos niveles de mortalidad, morbilidad y enfermedades crónicas degenerativas en poblaciones de mujeres gestantes, niños, hombres y adultos mayores es necesario conocer las dinámicas de cada población de tal forma que con la información obtenida se les pueda orientar por medio de una estrategia dirigida a adoptar un estilo de vida y hábitos saludables.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La Promoción de la Salud constituye un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva. Carta de Ottawa (OMS) en 1986.

Es interesante señalar, que durante la Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud (PS) celebrada en Ottawa, Canadá, se aprobó la Carta de Ottawa en 1986, documento que plantea los campos de acción y las acciones fundamentales de PS, centradas en la elaboración de políticas públicas saludables, creación de ambientes favorables a la salud, desarrollo de habilidades personales, refuerzo de la acción comunitaria y reorientación de los servicios de salud; estas acciones resaltan el enfoque multisectorial que rige a la PS donde gobiernos, sectores sanitarios, sociales, económicos y comunidades aportan y participan de las acciones en salud, si bien algunas dependen de factores ambientales, gubernamentales y de la regulación de los sistema sanitarios, la PS

potencializa los recursos humanos con que cuentan las personas para la participación efectiva en salud.

El abordaje de la promoción de los estilos de vida saludables, para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles en la comunidad Cástulo Mármol Ferrer Santa Ana de Coro en el Estado Falcón, constituye una de las políticas que se contempla en los planes de atención en el sistema de salud pública nacional, tal como se expresa en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) “La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida”.

En consecuencia el Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República.

El derecho a la salud muestra signos contradictorios. Existen avances sustantivos en materia de cobertura y universalización de la red de atención primaria, así como algunas medidas estatales orientadas a enfrentar la fragmentación del sistema público nacional de salud. Pese a ello, es enorme el déficit presupuestario y de eficacia institucional, que acarrear permanentes fallas en los insumos, equipos y medicamentos y que obstaculizan la adecuada atención de los sectores populares, particularmente en el nivel hospitalario. La discriminación de la población de las zonas rurales del país sigue expresándose en su menor acceso a presupuesto, personal e infraestructura de salud.

En este contexto la promoción de estilos de vida saludable representa un conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas, lo que implica realizar actividad física frecuente y regularmente,

mantener un peso razonable, alimentarse adecuadamente, son acciones positivas de un estilo de vida saludable.

En caso contrario a juicio de Sanabria (2012) el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, el excesivo consumo de alcohol y de alimentos ricos en grasas y azúcares, son algunos comportamientos que deterioran la calidad de vida y la salud. La adopción de un hábito saludable frecuentemente contribuye a incorporar otros que también lo son. Del mismo modo, es común que los hábitos perjudiciales no se practiquen aisladamente sino que sean parte de un estilo de vida no saludable. (Mozo 2007)

Hay evidencias científicas indiscutibles de que un estilo de vida saludable mejora el bienestar general, la calidad de vida y disminuye el riesgo, entre otras cosas, de enfermarse de diabetes, de padecer enfermedades cardiovasculares y de contraer cáncer.

Los cuidados preventivos, son diferentes acciones que se llevan a cabo en adultos sanos, con el propósito de evaluar los factores de riesgo para enfermarse según edad y sexo. Se deben realizar a lo largo del ciclo vital con el propósito de reducir la morbimortalidad asociada a aquellas enfermedades o condiciones prevenibles o controlables. Su objetivo es evitar la ocurrencia de las enfermedades crónicas no transmisibles, reduciendo la exposición a factores de riesgo, modificando conductas o indicando inmunizaciones; considerando características como grupo etario, sexo, estilos de vida y conducta entre otras.

MATERIALES Y METODOS

Esta investigación se desarrolló bajo una metodología cuantitativa que se orienta hacia la recolección de datos, búsqueda de resultados; empleando métodos y técnicas confiables, mensurables y comparables, haciendo uso de procedimientos estadísticos. Por ello, esta investigación es de tipo descriptivo con un diseño no experimental. De la misma forma podemos agregar que se trata de

un estudio transversal, según Seehorn (2013) señala: La investigación transversal implica la recogida de datos durante una cantidad de tiempo limitada. Estos tipos de estudios son útiles para describir un efecto particular en una población en particular en un momento determinado en el tiempo.

La población del estudio, queda representada según lo expresado por Hernández (2000), citado en Castro (2003), expresa que "si la población es menor a cincuenta (50) individuos, la población es igual a la muestra" (p.69). Por tanto, en el estudio la población es igual a la muestra, la cual estuvo representada por todos los habitantes que residen en la manzana de la calle Sur, entre Proyecto y San Rafael, consta de 6 viviendas vecinas dentro de la Comunidad Cástulo Mármol Ferrer, municipio Miranda, en la ciudad de Santa Ana de Coro, estado Falcón, Venezuela. Se diseñó un instrumento para la recolección de los datos constituido por un cuestionario con escala tipo Likert de 14 preguntas, 9 de conocimiento, referente a nutrición, salud y enfermedades, para indagar el nivel de información o cultura respecto al tema de estudio que manejan los sujetos de la muestra, y otras 5 preguntas que dieron a conocer las determinadas conductas que pueden desarrollar estas personas en dadas circunstancias de su vida cotidiana.

CONCLUSIONES

Con el estudio se concluye que las enfermedades crónicas no trasmisibles, son enfermedades de larga duración y progresión lenta, el cual no se sabe con certeza el plazo a partir del cual la enfermedad puede llamarse crónica, las principales de ellas son cardiacas, el cáncer, la obesidad, presión arterial y la diabetes donde estas son las causas principales de mortalidad en el mundo.

Es de vital importancia que las personas generen procesos de concienciación sobre las enfermedades crónicas y una forma de prevenir dichas enfermedades no trasmisibles es promover actividades didácticas y recreativas en

las instituciones de la salud como también en las instituciones educativas para formar reflexiones y aprendizaje significativos en los ciudadanos y así promover una salud integral como está consagrado en la legislación venezolana.

Para finalizar es necesario promover la práctica de actividad física y sana alimentación en los hogares por medio de recomendaciones planteadas por los médicos y los docentes de las instituciones territoriales que hacen vida en la comunidad en estudio como es: Cástulo Mármol Ferrer Santa Ana de Coro en el estado Falcón.

Asimismo, es fundamental construir una estrategia didáctica que sensibilice en torno a estilos de vida saludable; mediante actividades didácticas y recreativas donde se debe caracterizar la población y la propia propuesta a desarrollar en los diferentes territorios comunales en estudio.

Las enfermedades crónicas no trasmisibles tienen un origen común: un estilo de vida poco saludable, a continuación se destacan estas enfermedades:

Enfermedades crónicas no trasmisibles	Análisis
1. Diabetes	Actualmente estas enfermedades representan la primera causa de muerte en muchos países a nivel mundial, siendo una de las principales causas de mortalidad y morbilidad en Venezuela, infligiendo enormes costos al sistema de salud. La razón es que la mayoría de estas enfermedades son conocidas como silenciosas, generalmente son asintomáticas y la persona no siente ningún malestar ni molestia, hasta que es demasiado tarde.
2. Enfermedades Cardiovasculares	
3. Dislipidemia (alteración de las grasas en la sangre)	
4. Enfermedades Cerebro-vasculares	
5. Cáncer	
6. Hipertensión arterial	
7. Obesidad	

<p>8. Enfermedades mentales</p> <p>9. Osteoporosis</p> <p>10. Enfermedades respiratorias crónicas</p> <p>11. Enfermedades músculo esqueléticas</p> <p>12. Enfermedad bronquial obstructiva crónica</p> <p>13. Cirrosis</p> <p>14. Enfermedades Renales.</p>	<p>-Casi las enfermedades todas tiene un origen común: LOS MALOS HÁBITOS DE VIDA, como lo son: la mala alimentación y modos de vida poco saludables como: el sedentarismo, el cigarrillo y el alcohol.</p> <p>-Los factores de riesgos que se presentan en las enfermedades crónicas no transmisibles; son ciertas circunstancias o condiciones que hacen que una persona tenga mayor probabilidad de padecer una enfermedad. Cuando a una persona se le asocian mayores números de factores de riesgo, la enfermedad aparecerá más rápido y su manejo será difícil.</p> <p>-Promover procesos de sensibilización y concienciación sobre la importancia para el bienestar personal y social. Podrán reconocer las posibilidades que les ofrece su entorno para adquirir un estilo de vida activo saludable y, así, desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan crear y diseñar estrategias, acciones y espacios para la construcción de comunidades activas sustentables.</p>
---	---

Fuente: Análisis propio Octubre 2021.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asamblea Nacional. Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 5453. (Extraordinario) marzo 24, 2000.

Calpa A, y et al. (2019). *Promoción de Estilos de Vida Saludables: Estrategias y Escenarios*. Colombia. [En línea] <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1012171/promocion-de-estilos-de-vida-saludables-estrategias-y-escenarios.pdf>

Castro, M. (2003). *El proyecto de investigación y su esquema de elaboración*. (2ª.ed.). Caracas: Uyapal.

García, J. y et al. (2015). *Metodología de la investigación, bioestadística y bioinformática en ciencias médicas y de la salud*, 2e. [En línea] <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1721§ionid=115929> (VENEZUELA).

Hernández, R. y et al. (2000). *Metodología de la investigación*. 6ta edición. México D.F. McGraw Hill Education.

Morales, A. (2012). *Estrategia Didáctica para Sensibilizar Hacia los Estilos de Vida Saludable Aplicada a las Docentes de Primaria del Colegio Marco Tulio Fernández Sede D. Bogotá*. Colombia: Universidad Libre. Trabajo de grado para optar a Licenciada en Educación. [En línea] <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9150/PROYECTO%20DE%20GRADO%20CAROLINA%20MORALES.pdf?sequence=1>

Mozo R. y et al. (2007). *Hipertensión arterial asociada con otros factores de riesgo cardiovascular*.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Conferencia Internacional de Promoción de la Salud Pública Educ. Salud*. Canadá: OMS; 2001. [En línea] <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-promocionde-la-salud-1986-SP.pdf>.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2000). *Quinta Conferencia Mundial de Promoción de la salud: hacia una mayor equidad*. México: 2000. [En línea] <http://www.bvsde.ops-oms.org/bvsdeps/fulltext/conf5.pdf>.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado. Ginebra: OMS; 2005. [En línea] http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf

Organización Mundial de la Salud. OMS. (2017). *Manual educativo para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles*. [En línea] https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34520/9789503802397_spa.pdf

Sanabria, M. (2012). *Sistematización de experiencias en las prácticas médicas de estudiantes de medicina comunitaria*. Material Inédito. UNELLEZ.

Seehorn, A. (2013). *Transversal Investigation methods*. Consultado el día 6 de Noviembre de 2013. Hora: 4:52pm. [En línea] http://www.ehowenespanol.com/metodos-investigacion-transversal-info_232819/