

PROMOCIÓN DE ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Magíster Serena Pérez Aguilar

Profesora Titular

Centro Regional Universitario de Veraguas.

Universidad de Panamá

Estudiante del Doctorado

Enfermería con Énfasis en Salud Internacional

Universidad de Panamá

Correo electrónico: serenadelc@yahoo.es

Fecha de Recibido	1 de mayo 2012
Fecha de Arbitraje	15 de mayo 2012
Fecha de Aceptación	11 de junio 2012
Fecha de Corrección del Lenguaje	30 de junio 2012

RESUMEN

Objetivo: presentar algunas estrategias para el desarrollo de estilos de vida saludables.

Metodología: revisión sistemática de publicaciones científicas derivadas de investigaciones y revisiones detalladas acerca de la promoción de la salud y los estilos de vida saludables, para lo cual se tomaron como fuentes bibliográficas: las publicaciones de la Biblioteca Virtual de Salud, bases de datos como Proquest, LILACS, Medline e índices bibliográficos como Scielo, Redalyc; que fueron publicados entre los años del 2000 a 2011. Para determinar su pertinencia, los artículos y documentos fueron revisados a partir de su resumen y los libros a partir de su tabla de contenido.

Resultados: Se realiza la discusión de los resultados encontrados basándonos en el reconocimiento de las estrategias que promuevan el desarrollo de estilos de vida saludables que favorecen el mejoramiento de las condiciones de vida para lograr mejor calidad de vida y alcanzar mantener la dignidad de la persona humana en la sociedad.

Conclusión: la promoción de la salud se constituye en una estrategia encaminada a desarrollar procesos y actividades individuales o grupales con el fin de modificar conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludables. De igual forma la promoción de la salud apunta a que las personas y colectivos para que tengan una mejor calidad de vida, considerando que los seres humanos son entidades biológicas y también entidades sociales que requieren ser intervenidas por los profesionales de la salud como un todo para así lograr personas y comunidades saludables.

Palabras Claves: Promoción de la Salud, factores de riesgo, conducta saludable (DeCS-BIREME)

PROMOTION OF STRATEGIES FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTHY AND SUSTAINABLE LIFESTYLES

ABSTRACT

Objective: To present strategies for development of healthy lifestyles.

Methodology: a systematic review of scientific publications from are search and a detailed review on health promotion and healthy lifestyles, obtained from bibliographic sources: publications from Health Library, databases such as Proquest, LILACS, Medline and Bibliographic Indexes as Scielo, Redalyc; published between the year 2000 to 2011. To determine their relevant, articles and documents reviewed from the abstracts of and the table of content of books.

Results: The discussion of the results was based on the identification of some strategies which promote the development of healthy lifestyles and the improvement of living conditions for better quality of life to maintain the dignity of the humankind.

Conclusion: Health Promotion was established as a strategy to develop processes in individuals and groups activities in order to modify risk behaviors and adopt healthy lifestyles. Likewise, the health promotion suggests that individuals and groups have a better quality of life, bearing in mind that human beings are biological entities and social organizations that need to be taken over by health professionals as a whole to developed.

Keywords: Health Promotion, Risk Factors, Health behavior (DeCS-BIREME)

INTRODUCCIÓN

Para el desarrollo de estrategias de estilos de vida saludables y sostenibles, se debe tener en cuenta que la educación constituye un pilar imprescindible para que las personas alcancen la realización del mismo. La educación tiene una función esencial en el desarrollo continuo de la persona y de las sociedades, como una vía al servicio de un desarrollo humano más armonioso, más genuino, para hacer retroceder los hábitos que conllevan a la adquisición de estilos de vida no saludables (Prieto, 2003).

La promoción de estos estilos de vida saludables implica conocer aquellos comportamientos que mejoran o socavan la salud de los individuos. Según Aliaga (2009) se entiende por conductas saludables aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. En la actualidad, se conoce un número importante de comportamientos relacionados con la salud, apresados a través de la investigación epidemiológica.

La modificación de estilos de vida conlleva beneficios muy importantes para la salud, por ende la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles se aborda desde una amplia perspectiva, con el fin de prevenir numerosas enfermedades crónicas y mejorar el estado de la salud física y mental de toda la población mundial.

En este trabajo se aborda el tema de la promoción de estilos de vida saludable y sostenible, que es respaldado por los hallazgos de la investigación científica en el área. El artículo resultará de interés para todo individuo preocupado por cambiar y mejorar su actual estilo de vida y que el mismo sea llevadero, así como el de las personas que le rodean.

La promoción de la salud es un tema que cobra vigencia en la actualidad, en razón a que se constituye en una estrategia básica para la adquisición y el desarrollo de aptitudes o habilidades personales que conlleva a cambios de comportamiento relacionados con la salud y al desarrollo de estilos de vida saludables y sostenibles, así contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que conforman una sociedad y como consecuencia se logra la disminución en el costo económico del proceso salud-enfermedad.

La promoción de la salud además de lo personal y lo conductual, tiene en cuenta como estrategia más global para su aplicación y difusión cinco componentes básicos interrelacionados entre sí, tales como: la construcción de políticas públicas saludables, la creación de entornos o ambientes favorables, el fortalecimiento de la acción comunitaria y la participación social, el desarrollo de habilidades personales para el fomento de la salud y la reorientación de los servicios de salud. (Barrios, S & Paravic, 2006).

Según Marc Lalonde, ministro canadiense de salud en 1974, señala que la promoción de la salud juega un papel fundamental dentro de las políticas públicas saludables, originadas a partir del marco conceptual y la estructura del campo de la salud, en la cual se hizo una división en cuatro componentes así: la biología humana, el medio ambiente, el estilo de vida y la organización de los servicios de atención en salud; estos fueron identificados de acuerdo a estudios de morbilidad y mortalidad y se les denominó determinantes de la salud.

La promoción de salud para el desarrollo de estrategias de estilos de vida saludable y sostenible, es motivo de análisis y discusión, debido a que esta temática se ha utilizado para realizar diversos planteamientos relacionados con la formulación de políticas públicas, intervenciones dirigidas a personas y comunidades, y para la propuesta y realización de investigaciones en salud.

El estilo de vida puede ser un patrón orientador para poder determinar los factores de riesgos que pueden conllevar a un individuo a padecer un trastorno de salud y en el caso especial a la dependencia a las drogas, lo cual nos permite con esta información saber el tipo de paciente y de esa manera, decidir una vigilancia estricta, un ingreso o un egreso, de acuerdo a la capacidad del paciente para cuidarse y cumplir las orientaciones.

MATERIAL Y MÉTODO

Se realizó una revisión sistemática de publicaciones científicas derivadas de investigaciones y revisiones detalladas acerca de la promoción de la salud y los estilos de vida saludables, para lo cual se tomaron como fuentes bibliográficas: las publicaciones de la Biblioteca Virtual de Salud, bases de datos como Proquest, LILACS, Medline e índices bibliográficos como Scielo, Redalyc que fueron publicados

entre los años del 2000 a 2011. Para determinar su pertinencia, los artículos y documentos fueron revisados a partir de su resumen y los libros a partir de su tabla de contenido, estableciendo como criterios de selección las revisiones sistemáticas y narrativas, metaanálisis, ensayos, estudios descriptivos, observacionales de calidad indexados en los últimos once años. Bajo estos criterios se revisaron 50 artículos y finalmente se seleccionaron 20 artículos, por su especial relevancia y relación con el tema objeto del presente artículo.

RESULTADOS

El análisis de los artículos se estableció, tomando en consideración ciertas características: año de publicación, país, metodología, población, elementos a estudiar, y estrategia de abordaje, (anexo 1). Al referirnos a los elementos por estudiar, queremos destacar los que nos permitieron identificar las características de la población de estudio en cada uno de los artículos analizados. De igual manera, conocer cuál fue la estrategia que se utilizó para el desarrollo del mismo. Los años analizados en esta investigación comprendieron entre 2000 al 2011, en los cuales en este período se destacan resultados en el año 2007 y 2009, con tres fuentes encontradas.

Los países de las fuentes consultadas fueron México, Colombia, Argentina, Chile, Perú, España, Estados Unidos. Y El país europeo con mayor número de publicaciones en el idioma español fue España con cinco artículos. No obstante, en la búsqueda, fue visible que los países de Latino América como México y Colombia son los que concentran el interés en la temática, dirigido a grupos vulnerables como lo son los escolares y adolescentes, integrando la participación de los docentes y a la comunidad.

En cuanto a la metodología utilizada en esta investigaciones, se encontró : que el 50% de las fuentes revisadas son investigaciones científicas basadas en la sustentación de referencias bibliográficas referente a la promoción de la salud, y de estas solo el 20% de estas publicaciones se referían a la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles.

Por otro lado, se encontró que las publicaciones revisadas el 90% centran interés por grupos vulnerables como lo son los escolares y adolescentes, integrando la participación de los docentes, la familia y a la comunidad, centradas en el individuo, concretamente en la modificación de actitudes, motivación y la planificación de un cambio de conducta.

En cuanto a la estrategia abordada en estos estudios, se pudo constatar que la implementación de políticas públicas de salud y la educación son pilares fundamentales para la implementación de estrategias de promoción para el desarrollo de estilos de vida saludables y sostenibles.

DISCUSIÓN

Al realizar esta revisión bibliográfica referente a promoción para el desarrollo los estilos de vida saludable y sostenible, según las bases de datos revisadas de salud pública, podemos señalar que no existe una gran variedad de artículos publicados que puedan demostrar que en esta última década se haya trabajado sobre este tema.

En lo que a estilos de vida saludables y sostenible se refiere, es el que está determinado por los conocimientos, la voluntad y las condiciones, los cuales se constituyen, los dos primeros como factores internos y el tercero como factor externo a la persona; la cultura en la que las personas y/o los colectivos se desenvuelven cobra importancia en el momento de tomar decisiones para modificarlas conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludables y sostenibles (Becoña, 2004).

Para alcanzar un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social, cada persona o grupo requiere identificar y llevar a cabo aspiraciones, satisfacer necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él. La salud se contempla, pues, como un recurso para la vida cotidiana, no como el objetivo de la vida; adicional a esto, la salud es un concepto positivo que enfatiza recursos sociales y personales, junto con capacidades físicas (Villalbi, 2001).

El término estilo de vida se refiere a la manera de vivir y a las pautas personales de conducta, que pueden influir positiva o negativamente sobre la salud. Para explicar los estilos de vida saludables, se encontró que las variables más importantes son: la concepción de salud percibida por una persona, el control percibido de salud, la explicación y la predicción del estado de salud.

Los estilos de vida saludables llevan a la adopción de una conducta de la promoción de la salud; sin embargo, hoy en día, en la mayoría de la población se observa con frecuencia el sedentarismo el estrés, que desencadena trastornos psicológicos (ansiedad, sueño, trastornos en la conducta alimentaria), la mal nutrición, el exceso de consumo de alcohol, el tabaquismo, el uso de sustancias psicoactivas; sumado a lo anterior, entornos parcial o totalmente nocivos, donde la violencia intrafamiliar y social, determina negativamente el fomento de estilos de vida saludables y sostenibles, ya que aunque se promueva en las personas una cultura de promoción de la salud, en algunas ocasiones, éstas no tienen las oportunidades económicas, sociales y educativas necesarias para llevar a cabo esta conducta (De Vicenzi, 2009).

En relación a la adopción de una conducta de promoción de acuerdo al 50% de los estudios revisados manifiestan que una estrategia de mucho valor para desarrollar la cultura en salud, porque permite dar conocimientos y desarrollar habilidades de adaptación y transformación para el enfrentamiento constructivo a la vida y sus agentes estresores; de entrenar a las personas para modificar el medio, mejorar el comportamiento y los estilos de vida sin comprometer la calidad de vida de las generaciones futuras (Salleras, 2003).

Una política pública saludable según la OPS (2000), es una intención continuada de acciones que modifican positivamente las estructuras que afectan la salud y sus determinantes de orden biológico, ambiental, psicosocial, estilos de vida y los relacionados con los servicios de atención en salud. Es así como las políticas públicas saludables están dirigidas hacia las personas y la comunidad, el objetivo de mejorar los niveles de salud, accesibilidad, utilización, distribución y calidad de los servicios de salud, a la vez que la participación activa y la equidad en la prestación de los mismos. Podemos hacer énfasis que la promoción de la salud es el pilar fundamental para la práctica de estilos de vida saludables y sostenibles. Kickbusch (2001), define promoción de la salud: como el desarrollo de estrategias de afrontamiento no medicalizadas y no aditivas, con una comprensión de nosotros mismos y de nuestros cuerpos según la cual, nuestros cuerpos no son únicamente entidades biológicas, sino entidades sociales, teniendo en cuenta todos los factores que influyen en la salud de las personas.

Según el 60% de los estudios revisados señalan que la Promoción de la Salud no es una función de la salud pública, que concierne exclusivamente al sector salud. Una de las formas claves para lograr que se actúe sobre los determinantes de la salud, es propiciando que los diferentes sectores responsables de definir políticas relacionadas con esos determinantes, la mantengan en su agenda y valoren las consecuencias, que pueden tener para la salud de la población. Esto implica que el sector salud esté en contacto permanente y de calidad con los diferentes sectores.

CONCLUSIONES

La promoción de la salud constituye el pilar fundamental encaminado a desarrollar procesos y actividades individuales o grupales con el fin de desarrollar factores protectores. Al mejorar los estilos de vida de las personas, se optimiza algunos aspectos como el nivel educacional, ambientes favorables y sostenibles tanto a nivel individual como para la comunidad permitiendo una mejor comprensión de las actividades de promoción de salud en la elaboración de estrategias para el desarrollo de estilos de vida saludable y sostenible.

RECOMENDACIONES

La promoción de la salud debe constituirse como una estrategia encaminada a desarrollar procesos y actividades individuales o grupales con el fin de desarrollar factores protectores y adoptar estilos de vida saludable y sostenible. Las futuras estrategias de optimización de la práctica de promoción a través de la investigación, deberían enmarcarse en una perspectiva socio ecológica, intersectorial, en la que el profesional de salud juegue un papel fundamental y complementario al del resto de los condicionantes individuales, culturales y sociales. Estas iniciativas requieren un marco teórico y metodológico apropiado para el diseño y evaluación de intervenciones complejas.

Cuadro 1. Documentos utilizados para la promoción de estilos de vida saludable y sostenible.

Año/País/ autor	Metodología	Población	Estrategia	Elementos
2000/ México N. Pender	Conferencia- Taller	Persona y comunidad	Implementación de Políticas Públicas favorables a la salud	Factores cognitivos perceptuales de los individuos, son modificados por las condiciones situacionales, personales e interpersonales
2000/ Colombia OPS	Módulo de Políticas Públicas Familia y Comunidad	Familia y Comunidad	Revisar las políticas internacionales, nacionales y locales sobre promoción	Adecuada implementación de las normas y ejecución de actividades dirigidas a la promoción
2001/ Washington Kickbusch, I.	Conferencia	Persona, y comunidad	Mejorar la salud y la calidad de vida de las personas que viven en circunstancias adversas.	Adquirir mayor control sobre su propia salud, y al mismo tiempo mejorar su salud
2003/ Colombia Prieto, A.	Modelo de Promoción	Estudiantes universitarios	Redes de participación y apoyo al fomento de la salud y la actividad física, el apoyo y la transformación político normativa .	Orientación académica hacia la formación integral.
2003/ Perú Aliaga, E.	Foro	Escolares y adolescentes	Escuelas Promotoras	Comunicación Trabajo en equipo
2004/ España Diez, Elia Peiró, Roxana	Estudio descriptivo	Adultos	Investigación científica	Conducta de las personas y su estado general de salud
2004/ Colombia Becoña, E. Vásquez, F.	Ensayo	Persona, familias y comunidades	Investigación científica	Educación Estado general de salud
2005/ Colombia Restrepo, H.	Seminario Internacional Evaluación y Políticas Públicas de Promoción para la Salud	Jóvenes, y adultos	Aplicación de la promoción de la salud a nivel poblacional e interés en políticas públicas saludables	Derechos humanos y la salud
2005/ Colombia Mantilla, L.	Estudio Cualitativo	Familia y Comunidad	Actividades individuales o grupales con el fin de modificar conductas de riesgo	El humanos como entidades biológicas y sociales que requieren ser intervenidas por los profesionales de la salud
2006/ Chile Cid, P. Merino J. Stiepovich, J.	Estudio de Descriptivo	Persona, familias y comunidades	Desarrollo de actividades educativas	Provocar en los sujetos las motivaciones necesarias para integrar conductas positivas a sus estilos de vida
2006/ Colombia Eslava, J.	Estudio descriptivo de caso transversal	Familia y comunidad	Intervenir sobre el entorno y modificar los estilos de vida	Determinantes y estado de la salud

2007/ España Sakraida, T.	Modelo de Promoción de Salud	La familia y comunidad	Actividades de información, educación y comunicación	Participación de los Agentes Comunitarios de Salud.
2007/ España Sanabria, P. González, L. Urrego, D.	Guía para el diseño y mejora proyectos pedagógicos de promoción de la salud.	Escolares Adolescentes	Proceso educativo de participación escolar Programas de pares escolares	Desarrollo de actividades deportivas, individuales y sociales básicas.
2008/ España Grandes, G. Sánchez, A. Cortada, J.	Ensayo	Persona, Familia y comunidad	Las prácticas de educación para la salud y como contribución a las prácticas de cuidados de salud.	Contribución en los procesos de la reforma sanitaria.
2008/ España Carbhalo, S.	Investigación descriptiva	Escolares y Adolescentes	Instituciones educativas que fomenta estilos de vida saludables través de una educación integral	Actividades físicas y el trabajo en equipo
2009/ Colombia OPS	Conferencia Latinoamericana	Adolescentes y jóvenes	Fortalecimiento de las capacidades de las instituciones de salud y educación y de otros actores sociales claves	Los aspectos que disminuyan los riesgos y vulnerabilidad de la población
2009/ México Villalbi, J.	Investigación Cualitativa	Estudiantes, profesores, familia y comunidad	La educación en su ámbito formal de desarrollo	Desarrollo de potencialidades y factores protectores
2009/ Brasil De Vincezi, A. Tudescola, F.	Ensayo	Escolares y jóvenes	Escuelas promotoras de salud	Desarrollo de visión más integral de los esfuerzos de promoción en la escuela
2010/ Colombia Restrepo, H.	Estudio Exploratorio	Profesionales de la Salud	Actividades individuales o grupales con el fin de modificar conductas de riesgo	Enfoque integral potenciando el desarrollo personal
2011/ Argentina Hernández, Silvia.	Panel	Escolares Adolescentes Adultos	Actividades dirigidas a favorecer factores protectores	-Trabajo en equipo multidisciplinario e intersectorial

Nota: Documentos Científicos recabados de la INTERNET, enero-febrero 2012.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aliaga E. (2003) *Políticas de promoción de la salud en el Perú: retos y perspectivas*. Reporte final. Perú: Foro Salud y el Consorcio de Investigación Económica y Social. Disponible en: <http://www.consortio.org/Observatorio/publicaciones/aliaga.pdf>
- Barrios Casas, S. & Paravic Klijn, T. (2006). *Promoción de la salud y un entorno laboral saludable*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 14(1) 136-141.
- Becoña, E. Vázquez, F. & Oblitas, L. (2004). *Promoción de los estilos de vida saludables*. En Investigación en Detalle Número 5. ALAPSA. Bogotá. Disponible en: http://www.alapsa.org/detalle/05/id_05_promocion.pdf
- Carvalho SR. (2008). *Promoción de la salud “empowerment” y educación: una reflexión crítica como contribución a la reforma sanitaria*. Rev Salud Colectiva. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed>
- Cid P, Merino JM, Stiepovich J. (2006). *Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud*. Rev Méd Chile. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v134n12/art01.pdf>
- De Vincezi A, Tudescola F. (2009). *Educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad*. Revista Iberoamericana de Educación. Disponible en: <http://www.rieoei.org/2819.htm>
- Díez Elia, Peiró Rosana. (2004). *Intervenciones para disminuir las desigualdades en salud*. GacSani España. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid>
- Eslava J. (2006). *Repensando la promoción de la salud en el sistema general de seguridad social en salud*. Rev. Salud Pública. Disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v8s2/v8s2a09.pdf>
- Grandes, G. Sánchez A, Cortada JM, Caldero C, Balague L, Millan L, et al. (2008). *Estrategias útiles para la promoción de estilos de vida saludable en atención primaria de salud*. Investigación Comisionada. Gobierno Vasco, España. Disponible en: http://www9.euskadi.net/sanidad/osteba/datos/d_08_07_estilos_vida.pdf
- Hernández, Silvia. (2011). Panel: *Políticas públicas para la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles*. Congreso Internacional de Promoción de la Salud y Prevención del Uso y Abuso de Drogas. Buenos Aires, Argentina. Disponible en: www.uai.edu.ar/.../Ponencia%20Lic%20Silvia%20Hernández

- Kickbusch I. (2001). *Promoción de la salud: una perspectiva mundial*. en: Promoción de la Salud: una antología. Publicación Científica No. 557. Washington, D.C.: OPS;. p. 15:9.
- Mantilla Castellanos, L. (2005). *Determinantes que influyen en la promoción de la salud en las instituciones educativas e impacto en la población escolar*. Disponible en: <http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm>
- Organización Panamericana de la Salud (2000) - *Módulo de políticas públicas*. Disponible en: <http://www.col.ops-oms.org/Municipios/Manizales/modpoliticas.htm>.
- OPS. (2009). - Declaración de Medellín: 4 Conferencia Latinoamericana de promoción de la salud y educación para la salud;. Disponible en: <http://new.paho.org/col/index2>
- Pender N.J. (2000). Conferencia taller dirigido a profesionales de enfermería y del área de salud. Modelo de Promoción de la Salud .
- Prieto A. (2003). Modelo de promoción de la salud, con énfasis en actividad física, para una comunidad estudiantil universitaria. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v5n3/.pdf>
- Restrepo H. (2005) *Seminario internacional evaluación y políticas públicas: respondiendo a los determinantes de la salud*. Colombia. Disponible en: <http://medicina.udea.edu.co/SYS/paginaweb/Documentos%20006/.pdf>
- Restrepo H. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables 141 Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 15, No.1, pág. 128.
- Sakraida T. (2007). Modelo de promoción de la salud en: Modelos y teorías en enfermería. 6ª ed. Madrid, Elsevier Mosby; p. 452.
- Salleras, San Martín, L. (2003): Educación Sanitaria. Principios, Métodos, Aplicaciones. Cap VI. La Modificación de los Comportamientos de Salud. Editorial Días de Santos S.A, Madrid.
- Sanabria P.A., González L.A., Urrego DZ. (2007). *Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos*. Estudio exploratorio. Revista Médica. Disponible en: <http://www.umng.edu.co/docs/revmed/vol15no2/Articulo7.pdf>
- Villalbí J. R. (2009). Promoción de la salud basada en la evidencia. Rev. Esp. Salud Pública. Disponible en: <http://www.scielosp>.