

Carta de Ottawa para la promoción de la salud

3.1

La I Conferencia Internacional sobre Promoción de Salud, reunida en Ottawa en el 21 de noviembre de 1986 presenta una carta de acción para alcanzar la salud para todos en el 2000 y más allá.

Esta Conferencia ha sido en primer lugar una respuesta a las crecientes expectativas del movimiento hacia una nueva sanidad en todo el mundo. Las discusiones se centraron en las necesidades de los países industrializados, pero tuvieron en cuenta las preocupaciones similares de otras regiones.

A continuación se exponen párrafos extraídos de la Carta de Ottawa y propuestas de actividades sobre ellos.

Promoción para la salud

«La Promoción de la Salud es el proceso de capacitar a la población para que aumente el control sobre su propia salud y la mejore. Para alcanzar un estado de completo bienestar físico, mental y social, un individuo o un grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus ambiciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar el ambiente o adaptarse a él. La salud se considera, por tanto, como un recurso para la vida diaria, no como el objetivo de la vida. La salud es un concepto positivo que valora los recursos sociales y personales así como las capacidades físicas. Por tanto, la promoción de la salud no es sólo responsabilidad del sector sanitario sino que va más allá de los estilos de vida sanos, para llegar al bienestar.»

¿Qué entiendes por...?

Estilo de vida sano.

Bienestar.

Sector sanitario.

Requisitos para la salud

«Las condiciones y recursos fundamentales para la salud son paz, albergue, educación, alimento, ingresos, un ecosistema estable, mantenimiento de sus recursos, justicia y equidad sociales. La mejora de la salud requiere una base segura en estos requisitos básicos.»

¿Pensáis que tenemos esos requisitos?

¿Qué recursos tenemos y cuáles no?

¿Cuáles son más difíciles de conseguir?

Abogar

«La buena salud es un recurso fundamental para el desarrollo social, económico y personal y una dimensión importante de la calidad de vida...»

¿Qué entiendes por calidad de vida?

¿Qué aspectos mejoran nuestra calidad de vida?



Capacitar

«La promoción de la salud se dirige a alcanzar la equidad en salud. La acción de promoción de la salud trata de reducir las diferencias en la situación sanitaria actual y asegurar iguales oportunidades y recursos que capaciten a toda la población para lograr más completo potenciar de salud. Esto supone una base sólida en un ambiente que le apoye, acceso a la información , habilidades para la vida y oportunidades para hacer elecciones saludables. La población no puede conseguir su más completo potencial de salud a menos que sea capaz de controlar aquellas cosas que determinan su salud. Esto es aplicable tanto a las mujeres como a los hombres.»

¿Pensáis que tenemos equidad en salud?

¿En qué se nota?

Cita situaciones concretas.

Mediar

«... la promoción de la salud exige la acción coordinada de todos los implicados...»

¿Quiénes piensas que están implicados en la promoción de la salud?



La acción de promoción de la salud significa establecer una política saludable

«...La acción conjunta contribuye a garantizar bienes y servicios más seguros y más sanos, servicios públicos más saludables, y ambientes más limpios y más agradables....»

Explica con tus palabras lo que esto significa.

¿Qué medidas políticas hacen falta o tomarías si fueras presidenta para mejorar nuestro medio ambiente?

¿Qué servicios públicos deberían cambiar o mejorar?

Crear ambientes favorables

«...El principio rector general para el mundo, las naciones, regiones y comunidades por igual, es la necesidad de estimular el mantenimiento recíproco, tener cuidado unos de los otros, de nuestras comunidades y de nuestro ambiente natural. La conservación de los recursos naturales en todo el mundo debería destacarse como una responsabilidad global.

La evolución de las pautas de vida, de trabajo y de ocio tienen un impacto significativo sobre la salud. El trabajo y el ocio deberían ser fuentes de salud para las personas. La forma en que la sociedad organiza el trabajo debería llevar a crear una sociedad sana. La Promoción de la Salud genera condiciones de vida y de trabajo que son seguras, estimulantes, satisfactorias y agradables....»

¿Qué diferencias hay entre las actividades de una persona de hace 50 años y las de una del 2005?

Haz una redacción en la que describas un día normal en la vida de cada una desde que se levanta hasta que se acuesta?

Ventajas e inconvenientes en cada caso.

Reforzar la acción comunitaria

«La promoción de la salud actúa a través de la acción comunitaria concreta y efectiva estableciendo prioridades, tomando decisiones, planificando estrategias y ejecutándolas para lograr una mejor salud.

El desarrollo comunitario gira sobre los recursos humanos y materiales existentes en la comunidad para potenciar la autoayuda y el apoyo social y desarrollar sistemas flexibles que refuercen la participación pública y la dirección de los asuntos sanitarios. Esto requiere el acceso total y continuo a la información, a las oportunidades de salud y a la ayuda financiera.»

¿Qué recursos humanos y materiales habría que potenciar en vuestro barrio?

¿Tiene toda la población acceso a la salud y a la ayuda financiera?

Desarrollar habilidades personales

«La promoción de la salud apoya el desarrollo personal y social mediante la información, la educación para la salud y el aumento de las habilidades para la vida. Al hacerlo, aumenta las opciones de que dispone la gente para ejercer mayor control sobre su propia salud y sobre sus ambientes y para tomar decisiones adecuadas que les lleven a la salud.

Es esencial capacitar a la gente para que aprenda a través de la vida, se prepare para todas sus etapas y haga frente a las enfermedades crónicas y lesiones. Esto tiene que facilitarse en los ambientes de la escuela, del hogar, del trabajo y de la comunidad. Hay que actuar a través de organismos educativos, profesionales, comerciales y voluntarios y dentro de las propias instituciones.»

¿Qué conocimientos consideras fundamentales enseñar en la escuela?

Reorientar los servicios sanitarios

«...El papel del sector sanitario debe orientarse cada vez más hacia la promoción de la salud, más allá de su responsabilidad de proporcionar servicios clínicos y curativos... Este cometido debería apoyar las necesidades de una vida más sana de individuos y comunidades y abrir cauces entre el sector salud y componentes ambientales más amplios...»

¿Qué cambiarías de los Centros de salud o ambulatorios, hospitales, etc.?

Entrando en el futuro

«La salud es creada y vivida por la gente a lo largo de la vida diaria, donde aprende, trabaja, juega y ama. La salud se crea cuidándose de si mismo y de otros, siendo capaz de tomar decisiones, y de controlar las circunstancias de nuestra vida y asegurando que la sociedad en la que vivimos crea condiciones que permite que todos sus miembros alcancen la salud.»

El cuidado de otros, el enfoque holístico y la ecología son temas esenciales para desarrollar estrategias de promoción de la salud. Por tanto los autores de estas estrategias deberían tener como principio rector que, en cada fase de planificación, ejecución y evaluación de las actividades de promoción de la salud, las mujeres y los hombres participen por igual.»

Busca en el diccionario:

Holístico

Ecología.

Compromiso de promoción de la salud

«Los participantes en esta conferencia se comprometen:

A entrar en la arena de la política sanitaria y abogar por un compromiso político claro a favor de la salud y la equidad en todos los sectores.

A neutralizar las presiones hacia el uso de productos nocivos, el agotamiento de recursos, las condiciones de vida y los ambientes insanos y la mala nutrición y a dirigir la atención a temas sanitarios tales como la contaminación, los riesgos ocupacionales, la vivienda y los asentamientos.»

¿Qué aspectos consideras que no se han cumplido todavía?

¿Por qué piensas que es tan difícil conseguir los objetivos marcados?





Visita a Bodegas Robles de producción ecológica por alumnado del CEPER de Alcolea

Se ha dicho que existe una relación directa entre un estado de bienestar continuo o casi constante y la salud del cuerpo; el alma y el cuerpo son dos entidades claramente corresponsables de su mutuo buen funcionamiento.

Tres de cada cuatro españoles son felices y dicen tener buena salud a tenor de la última encuesta de una empresa dedicada a investigar la actitud de los españoles ante la vida.

Europa Press recoge de este estudio una conclusión, entre otras cuestiones, y es: « los españoles se sienten sanos, felices y queridos».

Las mujeres se sienten un poco menos satisfechas, los jóvenes más que los mayores de 65 años- parece natural- aunque se diría que los jóvenes deberían estar intranquilos, inquietos y por tanto ligeramente menos felices por no haber alcanzado aún el estadio de los objetivos cumplidos o en marcha.

En el sustrato del trabajo de investigación citado planea siempre el hecho del estado de la economía individual de forma que personas con escasos recursos o con una economía comprometida o débil son menos felices.

No es baladí el hecho de la existencia en el refranero popular español de un amplio repertorio de «dichos» sobre el dinero del que podría destacar a efectos de la salud aquel que señala «el dinero hace de lo malo bueno».

El hecho concreto es que la salud puede verse afectada de forma evidente y el colon irritable es un síntoma de lo que aquí se dice.

Comer deprisa y mal, andar atareado sin darse pausa y con un control bajo del gasto de energía nerviosa, puede dar al traste con las buenas digestiones, entre otros factores y ello derivar en una cierta cronicidad que terminará por pasar una desagradable factura al cuerpo y al alma.

Solo cabe pensar aquí que el dinero, por ejemplo, en este caso la economía no debe constituirse en el único de los objetivos, ni siquiera en uno de los prioritarios porque en ello nos va la salud.

La paz y la armonía del alma con el entorno no dejará en nosotros más que salud y su principal y más rápido rastro estará en nuestro propio cuerpo al que no debemos sentir o lo que es lo mismo solo sentirlo cuando nos envíe señales de dolor, de indisposición etc.

*Carlos Pajuelo de Arcos
Diario Las Provincias, Valencia. 19-01-2007*

actividades

- 1** **Crees que si una persona es feliz tiene más salud? ¿Por qué?**
- 2** **Según el texto, ¿quiénes son los que se consideran más felices?**
- 3** **¿Por qué crees que dice que los jóvenes deberían estar más intranquilos y por tanto menos felices? Escribe un texto como mínimo de 10 renglones, explicando tus pensamientos.**

- 4 **Explica detalladamente en qué factores de la salud puede afectar la economía?**

- 5 **Pregunta a tres compañeras las siguientes cuestiones**
¿Te sientes sana, feliz y querida/o?
¿Qué situaciones te producen paz y armonía en tu alma?

- 6 **Debate: lee otra vez la parte del texto que está en negrita.**
Piensa si esto te pasa a ti o a alguna persona que tú conozcas.

- 7 **¿Estás de acuerdo con el último párrafo cuando se dice que no debemos sentir el cuerpo solamente cuando nos envíe señales de dolor?**

A muchos les da miedo envejecer

3.3

La vejez despierta miedo. Cuando un adulto alcanza la edad de jubilación representa para la persona dos cosas, por un lado ha alcanzado la vejez y, por otro lado, ya no es útil a la comunidad. El colectivo ancianos está relegado de la sociedad competitiva e individualista en la que vivimos. Un notable descenso de las tasas de mortalidad, que origina que haya más personas mayores que llegan a la edad de 65 años y la caída de la fecundidad, que originan un menor número de población joven y hace subir la proporcionalidad de las personas mayores en el conjunto de la población. Es un hecho constatado que se está produciendo un envejecimiento poblacional en los países más desarrollados. España, siguiendo esta tendencia general, experimentará durante el siglo XXI uno de los procesos más rápidos de envejecimiento del mundo, según todas las estadísticas del Instituto Nacional de Estadística. Sin embargo, las distintas ponencias e intervenciones de la Jornada de Cooperación Transfronteriza sobre Recursos Sociales de Atención al Mayor celebrada en Membrío han venido a demostrar, con un alto nivel, que ser viejo no es sinónimo de estar enfermo o de ser inútil. Sobre las personas mayores, circulan una gran cantidad de ideas erróneas acerca del envejecer y la vejez,

funcionando como mitos y prejuicios y perjudicando de esa manera al buen envejecer así como la adecuada inserción del adulto. Estos prejuicios incorporados en la mentalidad de la gente, provocan determinadas actitudes negativas frente al proceso del envejecer, acentuándose aun más con las personas de edad más avanzada.

Estas ideas negativas no surgen azarosamente, sino que son producto de la sociedad en la que vivimos, una sociedad asentada sobre la productividad, el consumo y el individualismo, con grandes adelantos tecnológicos, y donde la importancia de los recursos están puestos en los jóvenes y en los adultos que pertenecen a la vida productiva. De forma equivocada la sociedad valora únicamente aquello que le resulta productivo, por lo tanto con facilidad se tiende a considerar que las personas mayores no aportan nada, o que por el contrario representan una carga para la sociedad. Se hace una valoración negativa y poco respetuosa de las personas mayores. La sociedad moderna excluye a nuestros mayores, provocando en ellos malestar y complicaciones, falta de ilusión, de alegría, de ánimo. Pero el problema más grande que sufren es la soledad, estar ausente, sin integrarse en el grupo social y familiar como un mero sujeto pasivo. A esta situación contribuye también el que la vejez se asocie en muchos casos a pérdidas personales y al duelo que acontece tras esas pérdidas. **A veces, se pierde el interés vital por los objetivos y actividades que posibilitan la**

interacción social **provocando la apatía**, la persona se encierra en sus problemas. Esto unido a que en la sociedad actual prima lo joven, lo bello, todo sujeto que no se incluya en estos cánones está en riesgo de aislamiento social. **Por qué no podemos ver a las personas mayores asociadas al comienzo de una nueva actividad**, de transmisión de saberes, que tienen que ser escuchados e incorporados en las grandes y pequeñas cosas que conforman la sociedad. La vejez, tal y como han demostrado los diferentes ponentes invitados a la jornada, es un proceso continuo de crecimiento intelectual, emocional y psicológico. Es el momento en el cual se hace un resumen de lo que se ha vivido hasta el momento. **Es un periodo en el que se debería disfrutar de los logros alcanzados a lo largo de toda una vida** y contemplarse los frutos del trabajo personal, útiles para las generaciones que vienen.

El envejecimiento es un proceso que comienza pronto en la persona. En general, esta realidad no se tiene en cuenta. Afecta a todos y requiere una preparación, como las que requieren todas las etapas de la vida. La vejez constituye la aceptación del ciclo vital, único y exclusivo de uno mismo y de todas aquellas personas que han llegado a este proceso. Saber que todos envejecemos, prepararnos para hacerlo bien y

sacarle el mayor provecho posible a esos años, es un aspecto importante. El envejecer es un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable en el que la persona conserva un grado importante de sus capacidades, físicas, mentales, cognitivas y psíquicas. La tercera edad es en realidad un momento **propicio para dedicarse a actividades que, por falta de tiempo no se pudieron realizar antes**.

La jornada celebrada en la localidad cacereña de Membrío el pasado día 11 de Noviembre ha contribuido, por tanto, no sólo a definir un enfoque positivo y constructivo de la vejez y la dependencia, sino que, y es aún más importante, ha permitido dar a conocer una perspectiva, en la que el envejecimiento y la dependencia pueden ser el comienzo de actividades y vivencias nuevas y las mayores piezas indispensables en una sociedad que cada vez está más desvalorizada y desestructurada, que necesita visiones serenas y enraizadas, visiones que contribuyan a no simplificar una visión del mundo pobre y globalizada.

José Luis Jordana Laguna
www.elperiodicodeextremadura.com

actividades

1 Señala en el texto lo que significa envejecer.

2 Escríbelo.

3 ¿Cómo te gustaría envejecer?

El Club de los 120 años

3.4

Entre los más de 11 millones de cubanos, pasan de 2500 quienes superan la centuria, de ellos el 70 por ciento son mujeres. La mayoría cuenta con un estado nutricional adecuado y ocho viven solos, lo cual demuestra que poseen una gran vitalidad.

En septiembre de 2003 se creó en la Isla el Club de los 120 Años, en el cual se han registrado más de cinco mil integrantes de todos los continentes y entre ellos se encuentran desde niños recién nacidos hasta hombres y mujeres centenarios.

La Isla de Vivir 120 Años es el lema de esta iniciativa, que al decir de su presidente, el doctor Eugenio Selman, para alcanzar una longevidad satisfactoria se deben empezar a adoptar modos saludables de vida desde las edades más tempranas, pues cada vez que pasa un día, aún cuando se envejece, debe vivirse con la mayor calidad posible.

Abrazar hábitos de vida saludables, erradicar el tabaquismo y el alcoholismo, practicar ejercicios físicos, llevar una dieta balanceada y particularmente rica en vegetales, además de tomar parte en actividades culturales que proporcionen alegría y optimismo, quizás puedan hacer haya muchos émulos de Matusalén, quien vivió 969 años según los

textos bíblicos.

Tanto en la civilización moderna como en otras ya desaparecidas, ha existido gran interés por la longevidad.

Más allá de toda fantasía o quimera, la prolongación real de la vida del hombre estimuló aún más el deseo de extender la vida humana todo cuanto sea posible.

Se calcula que en la Era del Bronce la duración media de la existencia humana oscilaba entre los 18 y los 20 años, en tanto durante el imperio romano no superaba los 23. Ya en el medievo se incrementó a los 35 y en el siglo XIX a 44.

En la década de 1960, en los países desarrollados, la edad de los más longevos logró frisar los 70 años y actualmente las expectativas de vida en tales naciones se aproxima a los ocho decenios.

Tal impacto se debe, fundamentalmente, a la eliminación de enfermedades infecciosas en edades avanzadas y al mejoramiento del diagnóstico y el tratamiento de gran número de afecciones mortales hasta hace sólo unas pocas décadas.

Cuba es la tercera nación en el continente americano que elevó en unos 20 años la esperanza de vida de su población a casi 77 años, logro sólo superado por naciones altamente desarrollados como Canadá y Estados Unidos. (AIN) Elevados presupuestos favorecen a jubilados y pensionados.

Un millón y medio de cubanos están jubilados, el 10 por ciento de la población, y casi 400 mil

se acogen a la asistencia social. Al pago de los pensionados se destinan en el 2005, según el Presupuesto del Estado, 2.306 millones de pesos, 147 más que lo estipulado el año anterior y que representa un crecimiento de casi el siete por ciento. Mientras, a la asistencia social se presupuestan 645 millones de pesos, un 5,7% superior al 2004. En noviembre del 2005 se aumentaron las pensiones por jubilación y asistencia social a mínimos de \$164 y \$122 respectivamente

www.ambasadakube.org.rs/espanol/archivo/cuba_dar_mas_vida_a_los_anos.htm

actividades

- 1 **Subraya todas las palabras que no sepas su significado**
- 2 **¿Cuál es el lema del Club de los 120 años?**
- 3 **¿Cuáles serían los pasos a seguir para conseguirlo?**
- 4 **¿Alguna vez te has parado a pensar que el ser feliz y el estar contento influye positivamente en la salud? ¿Por qué crees que esto pasa?**
- 5 **¿Cuál se cree que era la esperanza de vida en la Era del Bronce, Imperio Romano, Medioevo, años 60, y en la actualidad?**
- 6 **Echemos una ojeada al atlas para ver dónde está Cuba, qué países están próximos, etc.**
- 7 **Consultemos en internet información sobre Cuba.**
- 8 **¿Cuántos países superan a Cuba en longevidad? ¿Qué características tienen esos países y qué los diferencian?**

9 Escribe aquí lo que más te haya interesado.

Lined writing area with horizontal blue lines and a vertical yellow margin line on the right side.

Japón nos enseña cómo dar más años a la vida y más vida a los años

3.5

Una dieta de 1.800 calorías diarias en 206 alimentos, Tai Chi y genética hace de Okinawa la población más longeva del mundo. Con una esperanza de vida promedio de 81,2 años (86 para las mujeres; 78 para los hombres) Okinawa mantiene uno de los récords mundiales en longevidad. Los datos demográficos de Okinawa fueron suficientemente llamativos para que en 1976 el Ministerio de Salud japonés ordenara que se investigara el fenómeno. Desde entonces, un grupo de investigadores, dirigido por el cardiólogo y geriatra Makoto Suzuki –y al que se sumaron, a mediados de los noventa, los doctores canadienses D. Craig y Bradley Willcox–, ha estudiado a más de 600 centenarios para descubrir las claves de su impresionante buena salud. Los resultados quedaron plasmados en El Programa Okinawa, un libro bestseller publicado por estos tres especialistas en Estados Unidos el 2001 y luego en más de una docena de otros países.

El Programa Okinawa –que combina una propuesta de dieta sana con información práctica sobre cómo ponerse en forma

practicando Tai Chi o reducir el estrés, entre otros– tiene la ventaja de fundarse en un estudio empírico cuyos resultados son muy concretos. El secreto de la longevidad y buena salud de los okinawenses se debe en parte a su genética, pero sobre todo a sus ganas de vivir, sus hábitos y su estilo de vida. Por eso, El Programa Okinawa (así como El plan de dieta de Okinawa, publicado en 2004) entrega claves útiles para todos, que permiten no sólo mantener la línea y el bienestar durante años, sino que durante décadas. Los okinawenses comen más variedad de alimentos, especialmente frutas, vegetales y abundante pescado. Tienen hábitos de trabajo al aire libre y controlan el estrés con meditación y prácticas (véase recuadro: «Secretos para vivir...»). Los especialistas consideran que ese estilo de vida se puede imitar.

Un estudio de los pobladores de la isla japonesa de Okinawa reveló algunos patrones de vida que les permiten alcanzar promedios de vida récord a nivel mundial. He aquí algunos de sus secretos:

Comer bien: Dieta vegetariana, pocas calorías (1.800 diarias), bajo tres principios: «kuten gwa» o comer pequeñas porciones. «nuchi gusui», alimentarse como si la comida tuviera poder sanador, y «harahachi bu»: comer hasta estar satisfecho en un 80%. La

variedad es importante, unos 206 alimentos consumen en Okinawa. Hay que comer cinco porciones diarias de fruta y verdura, pescado, soja, cereales y algas. Limitar el consumo de lácteos y carnes, para que la ingesta de grasa sea sólo 25% de la alimentación, versus el 35% de las dietas occidentales. Se evita comer muy salado, tomar sake y comer el postre.

Más carbohidratos: Camote y frijoles son recomendables. En Okinawa no se restringe el consumo de carbohidratos, pero son de los buenos. «Cuando se privilegian los buenos carbohidratos y las buenas grasas y se evitan las dietas bajas en esos alimentos, en vez de perder agua uno pierde grasa. De ahí la importancia de los alimentos ricos en fibra.

Tomar té: Negro, verde o blanco. Tiene la ventaja de contener muchos antioxidantes protectores. Por eso se recomienda su consumo, pero no más de cuatro a cinco tazas diarias, preferiblemente después de las comidas.

Ejercicio al aire libre: Nada de encerrarse en un gimnasio y subirse a una trotadora. **La receta del bienestar de los habitantes está en jardinear, caminar, artes marciales y de tai chi**, son algunos de los factores que les **permiten mantener su buena salud cardiovascular**.

Ser Zen: Bajando el nivel del estrés. Su optimismo es notable y les ayuda a mantenerse jóvenes y con energía. Parte de esa capacidad viene de sus fuertes redes sociales y alta participación en la vida comunitaria. «Especialmente los viejos, se cuidan unos a otros».

*Reír: Tienen humor y meditan.
www.costarica.capitalfinanciero.com
En: Salud, Longevidad, Alimentación,
Internacional, Espiritualidad
Diciembre 8, 2006*

actividades

- 1 Cuales son las características que hacen de la población de Okinawa la más longeva del mundo?
- 2 En qué se diferencia el estilo de vida japonés y en qué se parece al nuestro.
- 3 ¿Qué deberíamos copiar de ellos?
- 4 ¿Cómo se llama el pueblo dónde la gente vive más tiempo?
¿En qué país está?
- 5 ¿Por qué crees que se vive allí más tiempo?
- 6 Señala los secretos de los pobladores de la isla japonesa de Okijam para vivir más años.

Las abuelas y la salud

3.6

En la mayoría de las sociedades no occidentales, las mujeres mayores juegan un papel importante en la vida familiar y en la de la comunidad, especialmente aconsejando y educando a las mujeres jóvenes en todos los aspectos del bienestar familiar. Las abuelas ejercen una fuerte influencia, no sólo sobre las prácticas de las mujeres jóvenes, sino también sobre aquellas de los jóvenes padres y otros hombres en la familia. Sin embargo, en los países en desarrollo, los programas de salud y educación preescolar focalizan siempre su atención en mujeres en edad reproductiva y en sus hijos, excluyendo a las mujeres mayores de edad.

Experiencias recientes con comunidades de África del oeste y Asia **han revelado la importancia de las abuelas «líderes» en promover la salud y el bienestar en las familias.** Estas experiencias muestran también que las abuelas están abiertas a nuevas ideas cuando



están involucradas y cuando se usa métodos participativos basados en el respeto y el diálogo.

En un cierto número de culturas y países la participación de las abuelas ha sido asociada con un mejoramiento en el bienestar de la madre y del niño. Por ejemplo, en Senegal y Malí, la participación de las abuelas ha contribuido a una mejora en la dieta y el estado nutricional de las mujeres embarazadas y de los niños pequeños. En Laos, la participación de las abuelas condujo a un mejoramiento en las prácticas de los cuidados domésticos para diarreas, reduciendo así el riesgo de mortalidad infantil.

La misión del Proyecto Abuelas (GMP) es reconocer y fortalecer los conocimientos y el papel de las abuelas en el mejoramiento de la salud y el bienestar de mujeres y niños en países en desarrollo.

*The Grandmother Project.
Strong Grandmother healthy Communities.
2007*

Mitos sobre la salud

3.7

Hay gente enferma por tener buena salud. Y cuidarse está bien, pero con alegría y con respeto por aquellos que no comparten los mismos principios y costumbres de vida.

Ser un cascarrabias también enferma o es estar enfermo. Ser un obsesionado con la salud es un problema mental de urgencia psicológica.

Además, como paradoja, la ciencia ha avanzado tanto, que cada día es más difícil encontrar a una persona sana. Todos de alguna manera, estamos enfermos de algo. (Hasta los gerentes y empleados de las Empresas Prestadoras de Salud).

Hay quienes derrochan salud como príncipes rusos en carnaval de agua en Popayán. La gastan sin miramientos ni preocupaciones, pero sólo cuando quedan en la inopia, sin pocos recursos, es cuando aprecian que tener salud es lo más importante en la vida, porque lo demás viene por añadidura, como dicen las abuelas.

Cuando uno va al médico no busca la felicidad, busca ayuda para aliviar un dolor o un sufrimiento y por eso pide respeto, pero cuando la consideración no se da, el alma se exaspera, y las personas llenas de miedo entran en cólera y hay que gritar, amenazar o demandar para acceder al servicio. San Camilo decía que los enfermos hacen ver el rostro de Dios, por eso los profesionales de salud (incluyendo los administrativos) deberían estar más cerca de los enfermos para ser más pacientes, más respetuosos.

Las enfermedades van y vienen como la lluvia, pero la salud es como el sol que ilumina, dicen los africanos; y que el gobierno no lo entienda y haya tanta ineficiencia hospitalaria es contradictorio. Los hombres, mujeres y niños necesitamos la salud y la libertad tanto como la vida misma.


Ya lo dice el refranero: «la salud no tiene precio, y el que la arriesga es un necio».

Marco Antonio Valencia

Opinión La salud

Publicado por Editor portal Web Unicauca

Reelaborado y adaptado por Lola Estepa



Mito. Las enfermedades crónicas afectan solamente a los ricos.

Realidad. Cuatro de cada cinco personas que mueren a causa de enfermedades crónicas viven en países de ingresos bajos y medianos.

Mito. Las enfermedades crónicas afectan principalmente a las personas mayores.

Realidad. Una cuarta parte de los hombres y las mujeres que mueren cada año tienen menos de 60 años. Las enfermedades crónicas acortan la vida, dejan huérfanos a los niños y tienen un costo para las economías cifrado en miles de millones de dólares.

La buena noticia es que las personas pueden prevenir y combatir las enfermedades crónicas en gran medida reduciendo tres riesgos, el consumo de tabaco, la alimentación poco sana y la falta de actividad física. Como prioridad fundamental de la OMS -conjuntamente con los países, el sector privado, la sociedad civil y otros interesados- está trabajando en varias iniciativas clave para detener la creciente epidemia de enfermedades crónicas.

Hecho. Está previsto que las defunciones causadas por enfermedades crónicas aumenten un 17% en todo el mundo durante los próximos diez años.

Los cambios en el régimen alimentario, la inactividad física y el consumo de tabaco que se han producido en los países ricos y pobres han aumentado drásticamente los riesgos de padecer enfermedades crónicas tales como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, cáncer y diabetes. En la actualidad, más de la mitad de las defunciones que se producen en el mundo cada año, alrededor de 35 millones de un total de 58 en 2005, se deben a enfermedades crónicas.

Estrategia Mundial sobre el Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud.

En 2004, la OMS publicó su estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud para ayudar en la lucha contra las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer y las afecciones relacionadas con la obesidad. La estrategia anima a las personas a aumentar su actividad física y seguir una dieta más sana.

OMS Trabajar en pro de la salud
www.who.int



actividades

- 1 Comenta el párrafo en negrita. ¿Crees que esto que se dice es verdad? Arguméntalo con casos concretos. ¿Te ha pasado a ti alguna vez?
- 2 ¿Qué mejorarías de la Sanidad Pública?

Lined writing area with 20 horizontal blue lines. A vertical orange bar is located on the right side of the page.

La violencia es un factor de riesgo para la salud de las mujeres

3.8

Cada cultura tiene sus dichos y canciones sobre la importancia del hogar, así como la comodidad y la seguridad que encontramos en él. Sin embargo, para muchas mujeres, el hogar es un lugar de dolor y humillación.

Como demuestra sobradamente este informe, la violencia contra la mujer infligida por su pareja es común, se halla generalizada y sus repercusiones son de gran alcance. Esta violencia, que con demasiada frecuencia se ha ocultado detrás de puertas cerradas y se ha evitado en los discursos públicos, no puede negarse por más tiempo ya que forma parte de la vida cotidiana de millones de mujeres.

Dicha violencia es un importante factor de riesgo para la mala salud de las mujeres y debería prestarse más atención a este asunto.

El sector salud posee un potencial único para tratar la violencia ejercida contra la mujer, en particular a través de los servicios de salud reproductiva, a los que acuden la mayoría de las mujeres en algún momento de su vida. El Estudio indica, sin embargo, que este potencial está todavía lejos de lograrse. Ello se debe en parte a que el estigma y el miedo provocan

que numerosas mujeres se muestren reacias a revelar sus sufrimientos. Pero también se debe a que muy pocos médicos, enfermeras y demás personal de salud cuentan con la sensibilidad y la formación necesarias para reconocer la violencia como la causa subyacente de los problemas de salud de las mujeres, o pueden prestarles ayuda, en particular en lugares donde no existen servicios de protección o de seguimiento posterior

La consecuencia como la causa de la desigualdad de género. Los programas de prevención primaria, donde se abordan las desigualdades de género y las numerosas causas de la violencia, se introducen cambios en las legislaciones y se prestan servicios a las mujeres maltratadas, son todos ellos esenciales en este sentido. El Objetivo de Desarrollo del Milenio sobre la educación de las niñas, la igualdad de género y la potenciación de la capacidad de acción de la mujer es un reflejo del reconocimiento de la comunidad internacional de que la salud y las cuestiones de género y desarrollo están estrechamente conectadas entre sí.

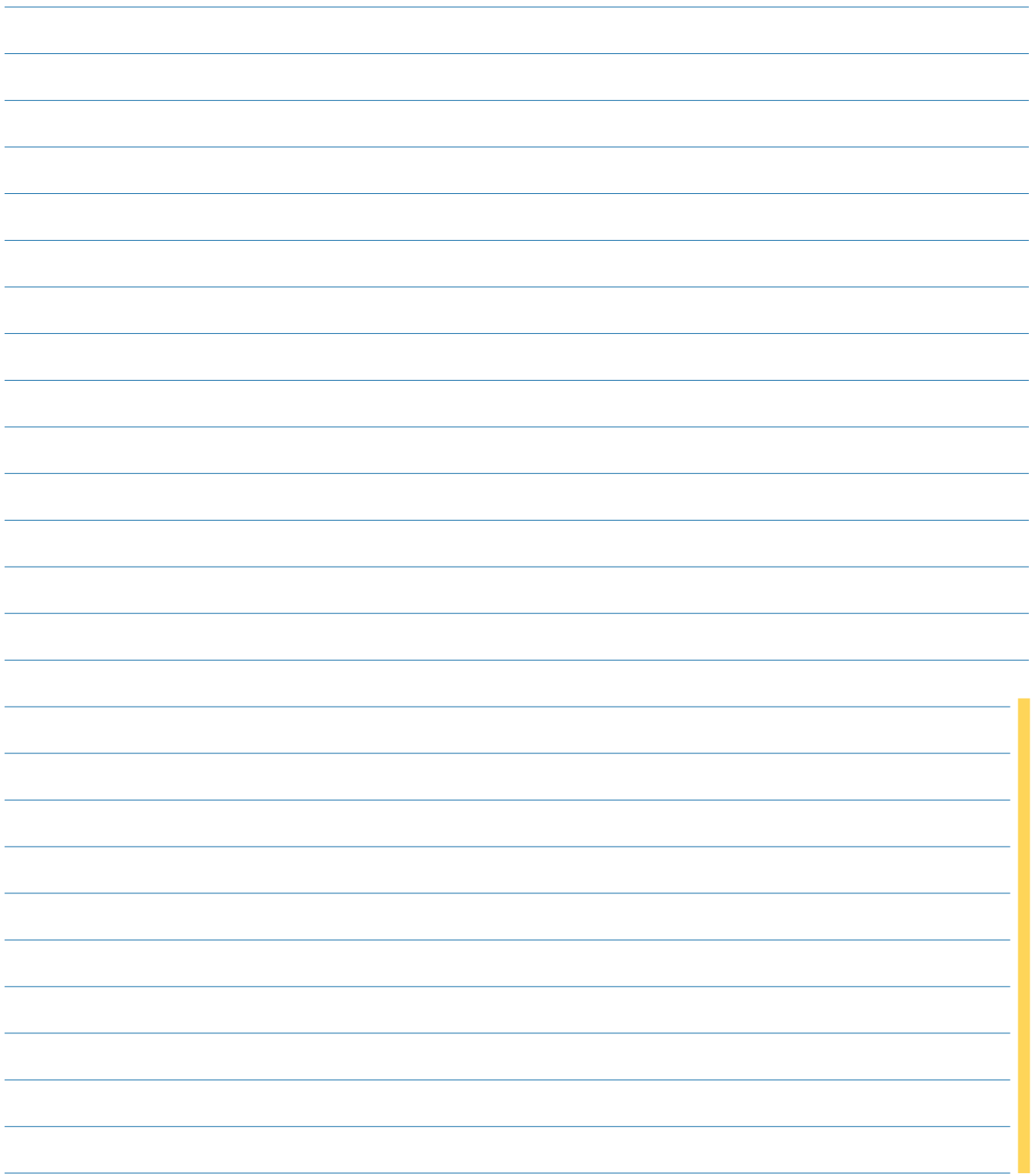
La OMS considera la prevención de la violencia en general, y la violencia contra la mujer en particular, como una importante prioridad. Ofrece conocimientos técnicos especializados a países que desean combatir la violencia, e insta a los donantes internacionales a que apoyen esta labor. La OMS continúa

subrayando la importancia de que se realicen estudios orientados hacia la acción y basados en guías éticas, como este Estudio, para que comprendamos mejor el problema y sepamos cómo actuar. También insta encarecidamente al sector y a los servicios de salud a que asuman una función más destacada a la hora de responder a las necesidades de las muchas mujeres que viven relaciones violentas.

*Joy Phumaphi
Subdirector General, Salud de la
Familia y la Comunidad, OMS.
Estudio multipaís de la OMS sobre
salud de la mujer y violencia doméstica
contra la mujer.*

actividades

- 1 ¿Estás de acuerdo con lo que se dice en el texto?**
- 2 ¿Cómo piensas que se debería ayudar a la mujer que sufre violencia en casa?**
- 3 ¿Qué piensas que deberían aprender los más jóvenes de los mayores?**
- 4 ¿Si pudieras, cómo solucionarías la violencia contra las mujeres?**



A sheet of white paper with 22 horizontal blue lines. A vertical yellow margin line is positioned on the right side of the page, starting from the first blue line and extending to the last blue line.

