

INSTITUTO SUPERIOR DE CIENCIAS MÉDICAS  
“DR. SERAFÍN RUIZ DE ZÁRATE RUIZ”  
SANTA CLARA, VILLA CLARA

## COMUNICACIÓN

### ESTILOS DE VIDA SANOS. EMPEZAR BIEN TEMPRANO PARA LOGRAR MEJORES RESULTADOS.

Por:

Dra. Eva Josefina Quintero Fleites

Especialista de II Grado en Pediatría. Miembro Titular de la Sociedad Cubana de Pediatría. Profesora Auxiliar del Departamento de Medicina General Integral de la Facultad de Ciencias Médicas de Villa Clara y Asesora metodológica del Vice-Rectorado Docente del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Villa Clara. Master en Atención Primaria de Salud.

***Descriptores DeCS:***

ESTILO DE VIDA  
FACTORES DE RIESGO

***Subject headings:***

LIFE STYLE  
RISK FACTORS

Por todos es conocido que en Cuba y otros países de las Américas<sup>1,2</sup>, las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte para todas las edades, seguidas por los tumores malignos, las enfermedades cerebrovasculares y los accidentes, con altas tasas de mortalidad y, además, causa de años de vida potencialmente perdidos; en ocasiones provocan invalidez importante o, al menos, una mala calidad de vida. Por otra parte, cuando se analizan estas defunciones se identifican diversos factores de riesgo presentes, que son muy similares, como el hábito de fumar, la ingestión de bebidas alcohólicas, las dietas inadecuadas, el sedentarismo y el estrés, por mencionar sólo algunos.

Se conoce, además, que una vez establecidos estos estilos de vida no saludables resulta extraordinariamente difícil su eliminación, y son múltiples los trabajos de deshabitación alcohólica, tabáquica, así como diversos programas costosos realizados en otros países, como los de Carelia del Norte<sup>3</sup>. ¿Resultaría mejor comenzar a educar a los niños desde las edades tempranas, para que desarrollen estilos de vida saludables ?.

En muchos países del mundo se están desarrollando las escuelas promotoras de salud, con iniciativas interesantes descritas en la bibliografía<sup>4-7</sup>, pero sería oportuno valorar el inicio más precoz de estas actividades, apoyados por los maestros de preescolar y las familias, mediante juguetes idóneos, para hacerles llegar a los pequeñitos mensajes de salud apropiados, que los motiven e interesen.

Asistimos a un mundo donde predomina la violencia, el robo, las riñas, la mentira, la descortesía, además de que comienza, cada vez más temprano, la adquisición de hábitos tóxicos, como el de fumar y la ingestión de bebidas alcohólicas, y en muchos países el consumo de drogas, por lo que apremia que se tomen medidas de promoción de salud que propicien la creación de ambientes saludables, con medios idóneos (a nuestro parecer juguetes con mensajes de salud), y programas educativos dirigidos a niños desde edades tempranas, a los cuales se les ofrezca una continuidad en las escuelas, en los hogares, en los

centros de salud, en las comunidades, para que entre todos, de forma intersectorial, podamos ofrecer un futuro mejor para los niños de hoy, que serán los profesionales del futuro, los dirigentes, los gobernantes, los ciudadanos del mañana, los que serán sanos o enfermos de acuerdo con lo que seamos capaces de hacer por ellos; serán violentos, generarán odio y problemas sociales, o por el contrario, contribuirán a formar familias más sanas, donde primen las buenas relaciones, el amor y la buena comunicación entre los integrantes del núcleo familiar y en sus comunidades.

Sería oportuno preguntarnos a qué juegan nuestros hijos o nietos, a qué dedican su tiempo libre. Sería interesante que en lugar de ofrecerles juguetes que propicien la violencia o la superficialidad, se lograra desarrollar en los niños intereses por el cuidado de la salud y por realizar labores como promotores de salud en sus familias y comunidades.

Hace muchos años, la formación de los médicos, como su posterior preparación para una especialidad, resultaba eminentemente biologicista, por lo que nuestros profesionales, eminentes clínicos y pediatras, dedicaban su mayor esfuerzo a la curación de sus pacientes, que sufrían de muchas enfermedades totalmente prevenibles, y que hoy, al menos en Cuba, han sido eliminadas del cuadro de salud<sup>2</sup>. Al tener el privilegio de mostrar tasas ínfimas de mortalidad infantil y preescolar, los pediatras tienen ante sí un reto que resulta interesante, a la vez que promete. Con una mirada de futuro nos tendríamos que preguntar: ¿Además de seguir ofreciendo atención médica integral a todos los niños que están bajo nuestra responsabilidad, qué función debe y puede desarrollar el pediatra?; ¿puede contribuir a mejorar los indicadores de mortalidad de los años venideros?; ¿puede desarrollar programas que mejoren la calidad de vida de los niños y sus familiares?; ¿cuál es la vía para lograr niños más saludables, en entornos más sanos y con programas educativos acordes a esta edad?.

Mucho se ha escrito sobre promoción de salud, desde que H. Sigerist la declarara como una de las acciones de la atención médica en el año 1945. En Ottawa, Canadá, se desarrolla la Primera Conferencia Mundial de promoción de salud<sup>8</sup> y en ella se plantea que consiste en proporcionar a los pueblos (los niños en este caso) los medios necesarios (los juguetes idóneos) para mejorar su salud y ejercer un mejor control sobre la misma. Otras conferencias se han celebrado en años sucesivos: la de Australia, Sudsvall, Indonesia y la última V Conferencia Mundial en México<sup>8</sup>, y todas han abogado porque se cumpla lo planteado en Ottawa. Mucho se ha insistido en que es imprescindible la participación de la comunidad –que según algunos es el camino, mientras la educación para la salud es el vehículo o la herramienta–, para lograr la promoción de salud. Mediante la unión de los diferentes sectores se puede alcanzar la meta de salud para todos, aplicando el concepto dinámico de salud.

El reto de hoy es cómo hacer acciones concretas que logren generaciones más sanas. Nosotros planteamos que es imprescindible comenzar a aplicar desde edades tempranas programas educativos atractivos, sustentados con juguetes que contribuyan a obtener conocimientos sobre el cuidado de la salud, para obtener el resultado deseado.

Powell<sup>9</sup> plantea que los programas serán más efectivos cuando seamos capaces de dirigirlos a grupos diana (en este caso los niños), en un ambiente sano (círculo, escuela u hogar) y con una estrategia especial; pero si, además, hacemos que más de un sector se incorpore a la acción de promover salud, mayor potencia tendrán las acciones realizadas y mejores serán los resultados.

Martí<sup>10</sup> en el siglo XIX, planteó una frase muy hermosa que resume el sentir de este trabajo: “Para los niños trabajamos, porque los niños son los que saben querer, porque los niños son la esperanza del mundo”. Es un llamado al trabajo con los niños, con visión de futuro, a la creatividad, a la lucha por incorporar juguetes que contribuyan al autocuidado de la salud del niño, con lo que se logrará una próxima generación más sana y que los niños se conviertan en promotores de salud de sus familias y comunidades.

### ***Referencias bibliográficas***

1. Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades y daños a la Salud. En: La Salud en las Américas. Washington DC: OPS; 1998. p. 171 (Publicación Científica No 569)

2. Cuba. Ministerio de Salud Pública. Anuario Estadístico. La Habana: Dirección Nacional de Estadísticas; 1998.
3. Vortiainen E, Puska P, Jausilahti P, Korhonen HJ, Tuomilehto J, Nissinen A. Tendencias de veinte años de los factores de riesgo coronario en Carelia del Norte y otras zonas de Finlandia. *Int J Epidemiol* 1996;23(3):495-504.
4. Cerqueira MT. Las escuelas promotoras de la salud en las Américas. *Salud Mundial* 1996; 49(4):12-13
5. Organización Mundial de la Salud. Escuelas promotoras de la salud: entornos saludables y mejor salud para las generaciones futuras. Washington DC: OPS; 1998 (Comunicación para la Salud 13)
6. Componentes educativos de los programas para la promoción de la salud escolar. *Rev Panam Salud Pú* 1997;2(3):209-14.
7. Werner D, Bower D. Los niños como promotores de la salud. En: *Aprendiendo a promover salud*. California: Fundación Hesperian; 1991. p. 445.
8. Informe de la Quinta Conferencia Mundial de promoción de salud: Hacia una mayor equidad. México 5-9 junio 2000.
9. Powell KE, Kreuter MW, Stephens T, Martí B, Heinemann L. Dimensiones de la promoción de salud aplicadas a la actividad física. En: *Promoción de salud: una antología*. Washington DC: OPS; 1996 (Publicación Científica 557).
10. Martí Pérez J. A los niños que leen la Edad de Oro. En: *Edad de Oro*. La Habana: Gente Nueva; 1959.