

La educación y la promoción de la salud

Dr. Jesús Humberto Del Real Sánchez

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (la OMS), la salud puede ser definida como el “*estado de bienestar, físico, mental y social*” y no sólo como ausencia de enfermedad.

La medicina actual se preocupa fundamentalmente por el primer axioma, el “*físico o biológico*” dejando en un segundo lugar a los demás factores, olvidándose de que la enfermedad, es el resultado de la interrelación de los factores genéticos (hereditarios) con el medio ambiente tanto en sus aspectos físicos (ecológicos), como con los factores psicológicos, y sociales.

En el ejercicio de la medicina existen varias etapas: *la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación*. Si entre los diferentes aspectos de la enfermedad, la medicina actual se preocupa fundamentalmente por los aspectos físicos o biológicos, en lo relativo a las etapas o fases de la enfermedad se preocupa fundamentalmente por los aspectos “*curativos*” y poco hace por la prevención, el diagnóstico temprano y la rehabilitación.

La salud pública es la rama de la medicina que se encarga de la prevención de las enfermedades. Aunque se ha repetido en múltiples ocasiones que la medicina preventiva es una prioridad, ya que es mejor “*prevenir que remediar*”, poco se hace en la realidad. En general, estos programas requieren tiempo para ver sus resultados y la medicina preventiva continúa siendo un tema del que muchos hablan, pero sobre el que prácticamente se hace poco, exceptuando los programas de “*vacunación*”. Por esto estamos reclamando una mayor atención para una de las áreas más importante en los cuidados de salud.

La prevención

La prevención de las enfermedades tiene varias fases o etapas que son:

- a) *Prevención primaria*: aquella serie de medidas que eviten la aparición de enfermedades;
- b) *Prevención secundaria*: aquella serie de procedimientos para hacer elaborar un diagnóstico de la enfermedad que permitan un tratamiento oportuno y eviten las secuelas;
- c) *Prevención terciaria*, que comprende las medidas y los tratamientos enfocados a rehabilitar al individuo de las secuelas resultantes de la enfermedad.

Educación a la salud y prevención de la enfermedad

Dentro de la prevención primaria, ubicamos “*la educación y la promoción de la salud*”.

La Educación está dedicada fundamentalmente a la difusión del conocimiento de los aspectos anatómicos y funcionales del cuerpo humano, y a los cuidados y

medidas generales de higiene y de nutrición para mantener un buen estado de salud evitando las enfermedades (incluyendo las llamadas “*enfermedades sociales*”).

De acuerdo con la “Carta de Ottawa de 1986”, la “*Promoción de la Salud*” puede ser definida como el “*proceso que proporciona a la población los medios necesarios para poder ejercer un papel central sobre su propia salud y así poder mejorarla*” y fomentar políticas públicas saludables, la creación de entornos favorables para la salud, el reforzamiento de la acción comunitaria y el desarrollo de las habilidades personales y la reorientación de los servicios de salud.

Para poder comprender los programas de promoción de la salud, debemos entender primero cómo se desarrolla la enfermedad y cuáles son los factores que determinan su aparición, para poder estar en condiciones de diseñar las medidas y las estrategias que nos permitan mejorar las condiciones de salud de nuestra comunidad y reducir la aparición de la enfermedad y las consecuencias de ésta. La interrelación entre la naturaleza y nuestro organismo condiciona un determinado estilo de vida, el cual puede favorecer u obstaculizar el desarrollo de una determinada enfermedad.

La promoción de la salud comprende diversas acciones: informar a la población sobre la importancia de las decisiones individuales, familiares y colectivas para mejorar la salud, así como fomentar la participación responsable de los individuos en actividades comunitarias encaminadas a proteger el derecho a la salud. Estos programas bien llevados producen cambios en los determinantes de la salud, tanto en aquellos que las personas pueden controlar directamente (alimentación, ejercicio físico, higiene personal, etc.), como también en aquellos determinantes que están fuera de su control directo, como serían las condiciones sociales, económicas y el entorno de la comunidad.

A fin de hacer más eficaces los programas de promoción de la salud, para mejorar el estado de salud de las personas y su calidad de vida, así como también poder ofrecer soluciones rentables a los problemas de salud, las evidencias nos indican que:

- Algunos “escenarios” como los centros de enseñanza, los lugares de trabajo y las comunidades, ofrecen un medio práctico y adecuado para promocionar la salud.
- Para garantizar una eficacia real, es necesario que las personas incluidas sean el punto de enfoque, tanto de los programas de acción en materia de promoción de la salud, como en los procesos de la toma de decisiones.
- Es necesario ofrecer un acceso real a la educación y a la información, con un lenguaje sencillo y adecuado al nivel educacional del grupo.
- La promoción de la salud es una “inversión”, un elemento esencial en el desarrollo social y económico.

Aunque ciertos factores están fuera del control de la persona (como la contaminación, y las condiciones generales, políticas y socioeconómicas del país), una conciencia social, que haga de la salud una prioridad social, puede poner en marcha una serie de estrategias para la promoción de la salud como: una política de salud pública

más saludable y medidas legislativas para mejorar la salud o un entorno laboral que favorezca la salud y evite determinados riesgos.

Factores que inciden en el estado de salud o enfermedad

Para apoyar las políticas de “salud para todos”, la OMS ha recopilado las evidencias de las influencias de algunos determinantes sociales de la salud de la población:

1. Las personas que están en la parte más baja de la escala socio-económica tienen por lo menos el doble de *riesgo de una enfermedad* grave y de una muerte prematura que las que están situadas en la parte más alta de la escala socio-económica.

2. La *ansiedad* y la *inseguridad*, la *baja autoestima*, el *aislamiento* social y la falta de control sobre las condiciones de trabajo y de vida, tienen importantes efectos sobre la salud.

3. Los cimientos de la salud del adulto se establecen durante la *etapa prenatal y en la niñez*, por lo que el apoyo emocional durante estas etapas de la vida es muy importante, y la carencia de este apoyo disminuirá el crecimiento físico y emocional del individuo.

4. El proceso de *exclusión o aislamiento social* tiene importantes consecuencias sobre la salud. El daño a la salud se produce no solamente por la privación de bienes materiales, sino también por los problemas psicológicos y sociales ligados a la pobreza.

5. El *estrés en el trabajo* juega un importante papel en las diferencias en salud. El ausentismo y una muerte prematura están relacionados con el status social.

6. La seguridad en el empleo incrementa la salud, el bienestar y la satisfacción. La *inseguridad en el trabajo* incrementa los problemas de salud mental, particularmente la depresión y la ansiedad.

7. La amistad, las *buenas relaciones sociales* y las *redes de apoyo social*, mejoran la salud en el hogar, el trabajo y en la comunidad.

8. El uso del *alcohol* y las *drogas* es una respuesta al fracaso social y un factor importante en el agravamiento de las desigualdades sociales. La drogadicción muchas veces es un espejismo para escapar del estrés y de la adversidad, pero sólo consigue que estas situaciones empeoren.

9. La *escasez de alimentos y su poca variedad* producen desnutrición y enfermedades por deficiencia alimenticia y en el otro extremo la obesidad. En México, mientras que un 25% de la población está desnutrida, otro 25% es obeso.

10. Andar en bicicleta además de ser un ejercicio, contribuye a disminuir la *contaminación*. El uso del transporte público, en lugar del automóvil, mejora el aire que respiramos.

No olvidemos que la **promoción de salud** es un “**proceso**” y no un “acto instantáneo”, por lo que los resultados no se van a ver de la noche a la mañana. Sin embargo, existen evidencias de programas de promoción de la salud que han demostrado disminuir en forma importante los índices de algunas enfermedades.

Todo lo anterior nos hace reflexionar sobre la obligación moral de ser solidarios, especialmente con los que menos tienen, que son los pobres y los enfermos.

