

Estilos de vida y Sostenibilidad: La gestión de la salud



Universidad
de Alcalá

ECOCAMPUS

El enfoque de la salud pública centrado en la prevención está dando un giro. La tendencia tradicional del siglo XX, que sustentándose en la protección y la prevención, pone el énfasis en la reducción de los factores de riesgo con el fin de detener el avance de esos factores, atenuar sus consecuencias o generar barreras para la enfermedad, está dando poco a poco, pasos hacia el enfoque de la salud pública positiva.

Las personas son capaces de hacer cosas por su salud aprendiendo a responder a los retos del ambiente.

Atención en el origen de la salud (salutogénesis) o en el origen de la enfermedad

Prevención \neq Promoción



“Imposición de normas” (no beber, no fumar, colesterol, etc.)



Salud pública positiva, salutogénesis, activos en salud

La salud positiva es una forma de ver las acciones en salud, focalizando la mirada hacia lo que hace que las personas, las familias y las comunidades aumenten el control sobre su salud y la mejoren (Hernán, 2010).

En éste modelo, que revitaliza la promoción de la salud va a ganar valor la idea de *activos para la salud*

Un ***activo para la salud*** se puede definir como cualquier factor o recurso que potencie la capacidad de los individuos, de las comunidades y poblaciones para mantener la salud y el bienestar. (Morgan A. Ziglio E. 2008)



Desde este enfoque de salud y medio ambiente, se deben considerar los comportamientos psicosociales, ergonómicos y de seguridad, y todos los relacionados con el entorno social y económico. El entorno puede tener recursos que potencien la capacidad de los individuos, comunidades y poblaciones para mantener su salud y bienestar.

Es necesario capacitar y empoderar a las personas, y conseguir entornos saludables que fomenten la calidad de vida y que hagan que la opción saludable sea la más fácil de conseguir. Es necesario que sean fáciles y accesibles a todos las opciones que busquen el bienestar, el crecimiento y el envejecimiento saludables, usando como referencia las potenciales fuentes de salud (activos)



En resumen, queremos trabajar para poder vivir más felices.



“Identificación y aprovechamiento de los recursos o activos con los que cuentan las personas y los colectivos para mejorar su nivel de salud y bienestar” (Ley 16/2011 de Salud Pública de Andalucía, art. 68.5)

- ACTIVIDAD FÍSICA
- DIETA, ALIMENTACIÓN
- ESTILOS DE CONVIVENCIA
- OCIO (ÁREAS VERDES, etc.)

...





Enfatizar el desarrollo de políticas y actividades basadas e las capacidades, habilidades y recursos de las personas y las comunidades, con la finalidad de descubrir los recursos, incluyendo a los recursos ambientales, existentes en el territorio



Capacidad para resistir (resiliencia, respuesta a retos del ambiente) conecta con la base del modelo salutogénico de Aaron Antonovsky (1987).

RESILIENCIA → ACTIVOS DE SALUD
INTERNOS/EXTERNOS (autoestima, autoeficacia,
optimismo, apoyo familiar, redes sociales)
protegen a las personas de
los efectos negativos de las situaciones
adversas (Luthar S, 2006).



Mapa de activos o fortalezas de la comunidad

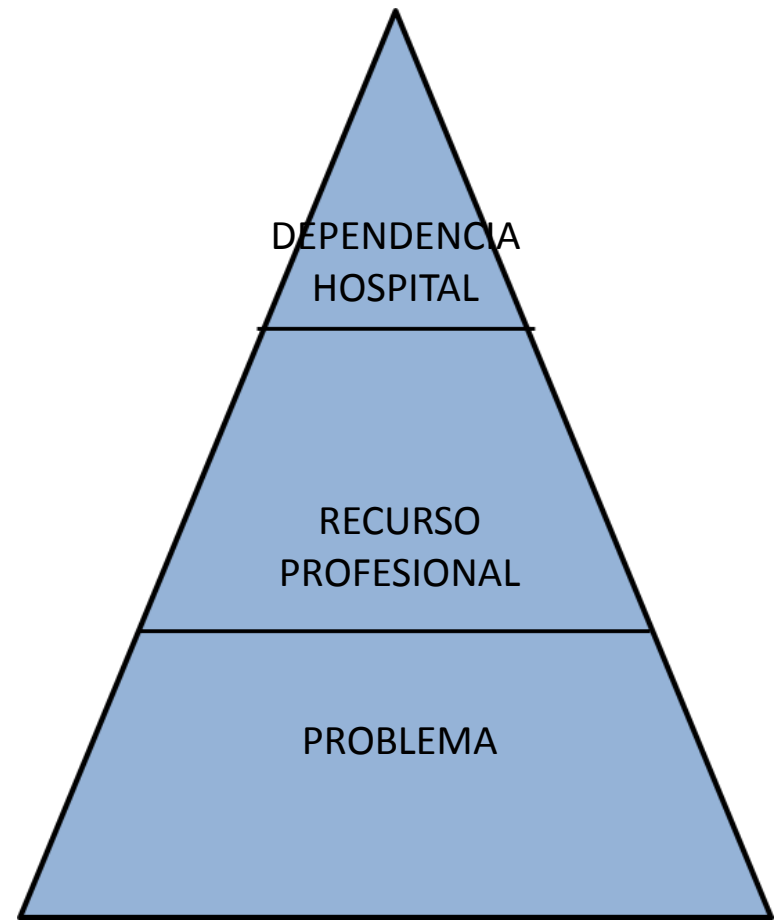
para descubrir capacidades y talentos individuales, colectivos y ambientales existentes en el contexto. Es un proceso diferente a la práctica de inventariar y diagnosticar las deficiencias de individuos y comunidades (tradicionalmente utilizado en los diagnósticos de salud). Este método reconoce que cada comunidad tiene talentos, habilidades, intereses y experiencias que constituyen un valioso arsenal que puede usarse y es un valor del contexto. El inventario o mapa de activos va más allá de la lista de problemas y necesidades de las comunidades para la asignación de recursos que se sustentan en el modelo experto o profesional.

Mapa de activos como proceso de empoderamiento, capacitación, participación y responsabilidad, no sólo individual sino también de las asociaciones ciudadanas, iglesias, clubes, grupos culturales, escuelas, bibliotecas, hospitales, universidades, gimnasios, comedores, parques, etc.





El modelo de activos



El modelo del déficit

Perspectivas de los modelos del déficit y activos (Hernán, M. 2010)



Esta visión positiva de la salud en los momentos y contextos más idóneos del desarrollo vital o río de la vida (Lindstrom, B. y Eriksson, M 2009), será más proclive a dar resultados en salud si concentra esfuerzos en las etapas o situaciones clave del crecimiento en los que se puede aprender a vivir más saludablemente. Por eso destacamos el trabajo de la promoción de la salud hacia la Infancia y la adolescencia, en busca de las competencias y los activos para afrontar retos de la vida. La potencialidad del crecimiento y desarrollo vital saludable puede ser fortalecida si existe una base segura para vivir.



Activos para la salud en los escolares de países nórdicos(Lindstrom y Eriksson, 2009):

- **Desarrollo de actividad física**
- **Peso en rango normalizado.**
 - **Salud sexual.**
 - **Autopercepción de salud**
 - **Autopercepción de felicidad**
 - **Contribuir con la comunidad**
- **Relaciones positivas en la familia**
 - **Valores sociales positivos**
- **Buenas relaciones con los padres, amigos**
- **Percepción significativa de la vida**
 - **Satisfacción con la vida**
 - **Interrelación con otros**
 - **No evidencia de depresión**
 - **No tentativas del suicidio**
- **No problemas de salud mental o emocional**
 - **No embarazo precoz**





Más allá de estos elementos de discusión y los desafíos y retos generados, es evidente que hoy el modelo positivo va a ser el desencadenante de intervenciones sustentadas en los determinantes sociales de la salud y en los procesos de promoción de la salud ligados a otras políticas que se hacen en sectores no sanitarios. Deben analizarse las implicaciones en la salud en todas las políticas. Reforzar y utilizar las fortalezas de los individuos, las comunidades y las naciones, sustentándose en las oportunidades para mantener la salud o mejorarla, empieza a ser más sugerente que seguir sumando esfuerzos para combatir el déficit. Ambos enfoques se complementan y en ese complemento puede residir y éxito de las futuras acciones en promoción de la salud.



Referencias:

Formación en Salutogénesis y activos para la salud. Mariano Hernán, Antony Morgan y Ángel Luis Mena. EASP.

Los Activos para la salud. Mariano Hernán García y Carmen Lineros González.





¡GRACIAS!