



## CAPÍTULO 7

# Construyendo estilos de vida saludables

**El Plan CEIBAL también  
contribuye a la salud**

# Construyendo estilos de vida saludables

## El Plan CEIBAL también contribuye a la salud

por Mario González

### **Una nueva concepción de la salud**

Durante mucho tiempo se creyó que la salud era cosa de los médicos; que, cuidando el cuerpo y consultando al servicio de salud cuando nos sentíamos mal, alcanzaba.

Posteriormente aprendimos que teníamos que preservar nuestra salud, practicando medidas preventivas para no enfermarnos.

En forma más reciente se ha incorporado el concepto de promoción de salud como “la acción social, educativa y política que incrementa la conciencia pública sobre la salud, promueve estilos de vida saludables y la acción comunitaria a favor de la salud; brinda oportunidades y poder a la gente para que ejerza sus derechos y responsabilidades para la formación de ambientes, sistemas y políticas que sean favorables a la salud y bienestar” (Organización Mundial de la Salud).

Esta nueva forma de ver a la salud se caracteriza por un enfoque integral, en el que no solo cuenta lo biológico, sino



Esta nueva forma de ver a la salud se caracteriza por un enfoque integral, en el que no solo cuenta lo biológico, sino lo social en la conformación de la salud individual y colectiva.

lo social en la conformación de la salud individual y colectiva.

Adquieren importancia los principales determinantes de la salud: el ambiente, los estilos de vida y la participación activa de las personas para la obtención y mantenimiento de la salud.

La Educación para la Salud (acciones educativas intencionadas a mejorar la salud) y las Tecnologías de la Información y la Comunicación contribuyen al fomento de la salud de la comunidad. Particularmente interesante resulta la modalidad de aprender a mantener la salud a través del juego, estrategia llamada de edu-entretenimiento, por la que se adquieren nuevos conocimientos y habilidades para estar sano.

### Estilos de vida saludables

Es más fácil adquirir buenos hábitos de vida desde los primeros años que cambiarlos cuando somos grandes. Aunque también esto es posible.

De allí la importancia de que, a medida que vamos creciendo, tengamos que ir aprendiendo cómo cuidarnos.

Entre los principales estilos de vida recomendados encontramos:

- *Compartir ambientes sanos y seguros.* El hogar, la Escuela, el barrio, los lugares de trabajo y de recreación deben ser lo más saludables posible, teniendo en cuenta la higiene ambiental, eliminando adecuadamente los residuos, previniendo accidentes, manteniendo los espacios cerrados libres de humo de tabaco y estableciendo relaciones personales armónicas, ya que el ambiente no es solo un espacio físico, sino también social.
- *Mantener una alimentación saludable y equilibrada.* En todas las edades es fundamental incorporar frutas y verduras -porque son muy saludables-



a nuestra alimentación diaria, tratando de reducir el consumo de alimentos con alto contenido de grasa saturada, colesterol y sal. Es de suma importancia lograr un equilibrio entre el consumo de carnes, frutas, verduras y cereales. Para ello se recomienda seguir las indicaciones de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ministerio de Salud Pública.

La ingesta de grasa saturada hace que esta se concentre en las paredes de los vasos sanguíneos, tapándolos y ocasionando enfermedades cardiovasculares.

Por este motivo se aconseja quitar la grasa visible de la carne antes de prepararla e incluso la piel al pollo, prefiriendo hervir o asar los alimentos en lugar de freírlos. Condimentar los alimentos con hierbas aromáticas (ajo, cebolla, laurel, etc.) en lugar de sal, dado que esta puede producir hipertensión arterial.

Debemos prestar atención a las meriendas que les brindamos a nuestros niños. Hay que evitar las papitas saladas, los alfajores con grasa saturada y golosinas cargadas de azúcares.

- *Realizar actividad física periódica.* Para mantenernos sanos debemos realizar actividad física en forma diaria durante toda la vida. No hay un solo ejercicio físico recomendado, aunque algunos de ellos son más fáciles y no son costosos para su práctica.

Es muy beneficiosa una caminata diaria a paso sostenido (realizada con agilidad) durante media hora. Solo requiere de ganas y de un calzado cómodo. Si un niño o adulto piensa realizar una actividad física más exigente o comenzar a practicar un deporte, es recomendable realizarse un control médico antes de iniciarla.

## La actividad física diaria mantiene a nuestro organismo en forma, tonifica nuestro sistema óseo y muscular, mejora la circulación sanguínea, mantiene el peso adecuado y previene enfermedades...

La actividad física diaria mantiene a nuestro organismo en forma, tonifica nuestro sistema óseo y muscular, mejora la circulación sanguínea, mantiene el peso adecuado y previene enfermedades (obesidad, colesterol elevado, hipertensión arterial). Es importante controlar el tiempo que los niños y jóvenes pasan frente a los

videojuegos, computadora y televisor.

- *Cuidar nuestro cuerpo.* Conocer y practicar medidas básicas de higiene personal para mantenernos sanos y no contraer enfermedades (baño diario e higiene bucal). Cuando las condiciones no permitan realizar un baño diario debemos procurar extremar las medidas de higiene a nuestro alcance.

El correcto cepillado con pasta dental fluorada después de cada comida permite que mantengamos la salud bucal. La caries es una enfermedad muy común que puede ser prevenida con un correcto cepillado y no consumiendo alimentos azucarados entre horas (golosinas, refrescos, etc.).



- *Prevenir accidentes comunes en la infancia.* Es necesario prevenir accidentes en el hogar, en la Escuela y en la zona donde el niño vive. Para ello es aconsejable realizar un relevamiento del Centro educativo, del hogar y del barrio o zona en que vivimos, con "mirada crítica", tratando de identificar cuáles pueden ser los potenciales riesgos, para eliminarlos (Ej.: identificar canaletas y pozos de terreno, así como aljibes o pozos de agua, para colocarles protección). A nivel del hogar hay que prestar atención a la cocina en relación a la fuente de calor tanto para elaborar los alimentos como para caldear los ambientes, y a los utensilios punzantes que utilizamos. No dejar al alcance de los niños, líquidos calientes, fósforos, sustancias inflamables, braseros, envases con sustancias tóxicas (detergentes, insecticidas, desinfectantes, etc.). Mantener en el hogar, aquellos medicamentos que se vayan a utilizar y ubicarlos lejos del alcance de los niños. En los

hogares del medio rural o suburbano, observar que las sustancias tóxicas usadas en la agricultura o con fines veterinarios estén ubicadas solo al alcance de los adultos. Durante el período invernal es aconsejable evitar intoxicaciones manteniendo los ambientes con alguna ventilación, no permitiendo

## Los accidentes de tránsito requieren una especial atención, dado que constituyen la primera causa de muerte en niños y jóvenes.

la acumulación de monóxido de carbono, producto de la combustión de la fuente que produce calor. Los accidentes de tránsito requieren una especial atención, dado que constituyen la primera causa de muerte en niños y jóvenes. Cada vez a más temprana edad, los niños son víctimas de los accidentes de tránsito, ya sea como peatones o

como acompañantes de conductores. Debe extremarse el conocimiento y cumplimiento de las normas del tránsito. Los padres y responsables de los escolares deben elegir "el camino más seguro" que el niño debe transitar para ir del hogar a la Escuela, teniendo en cuenta las variaciones

que pueden suceder con el tiempo en las calles o caminos, por reformas y obras que pudieran ocasionar riesgos.

### Prevención de enfermedades

El control médico y odontológico periódico permite la vigilancia del crecimiento y desarrollo de los escolares.

Los profesionales de la salud evalúan el estado de salud del niño, detectan oportunamente algún riesgo o síntoma, y recomiendan a los padres las acciones adecuadas a seguir.

Otro recurso eficaz y al alcance de todos es mantener nuestras vacunas al día. Nos protegen de graves enfermedades y están disponibles en forma gratuita en todos los servicios de salud públicos y privados del país. Por lo general no tienen efectos adversos, solo en algunos casos se presentan molestias pasajeras.

Existen muchas enfermedades controladas que requieren de medidas preventivas por parte de la población, por ejemplo, algunas de ellas de carácter estacional (infecciones respiratorias agudas), otras que están circunscriptas a áreas geográficas específicas (Leptospirosis y Hantavirus en áreas rurales y suburbanas) y otras que amenazan ingresar al territorio (Dengue y Cólera).

Para cada una de estas enfermedades es particularmente necesario estar informado sobre cómo se transmiten y previenen.



### Seguimiento del crecimiento

La vigilancia del crecimiento y desarrollo del niño por parte del equipo de salud es fundamental.

Permite evaluar el estado de salud y recetar alguna medicación si es necesaria.

Solo el médico es el responsable de asignar el consumo de los medicamentos, y la administración de los mismos debe ser especialmente controlada por los padres, cumpliendo con lo indicado, sin alterar la administración ni suspenderla.

Esta recomendación abarca, incluso, la administración de suplementos con vitaminas. Si bien existe la percepción de que las vitaminas son aliados importantes de la salud, no es recomendable que la familia decida dar vitaminas a los niños por su propia cuenta.

Al tener una alimentación equilibrada, el escolar está recibiendo las vitaminas necesarias para su crecimiento saludable.

Tanto docentes como padres deben estar alerta frente a dificultades de visión, audición y atención del niño,

Solo el médico es el responsable de asignar el consumo de los medicamentos, y la administración de los mismos debe ser especialmente controlada por los padres, cumpliendo con lo indicado, sin alterar la administración ni suspenderla.

para hacer una consulta en el servicio de salud más cercano y comprobar si se requiere algún estudio o tratamiento especial.

### **Recursos clave para estar informados**

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación que acerca el Plan CEIBAL son elementos clave para contribuir a cuidar la salud.

Los escolares y padres pueden obtener información importante en los sitios web seleccionados que aparecen más adelante. Allí encontrarán información sobre alimentación saludable, recetas de cómo elaborar platos sencillos y sanos, mensajes a tener en cuenta sobre cuidados

integrales de la salud, programas preventivos en desarrollo, prevención específica de diversas enfermedades, autocuidado en relación al uso racional de medicamentos, prevención de adicciones, entre otros.

Para obtener mayor información, consultar los siguientes sitios web:  
Ministerio de Salud Pública:  
<http://www.msp.gub.uy>  
OPS/OMS: <http://www.paho.org>  
Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer: <http://www.urucan.org.uy>  
Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular:  
<http://www.cardiosalud.org>  
Comisión Honoraria de Lucha Antituberculosa y Enfermedades Prevalentes: <http://www.chlaep.org.uy>

## **Mario González Sobera**

Magíster en Salud Pública y en Educación para la Salud (Escuela de Salud Pública, Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, Santiago de Chile, 1994).

Maestro (Institutos Normales, Montevideo, 1971).

Consultor en Promoción de Salud de OPS/OMS en Uruguay.

Coordinador del Área Educación para la Salud de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular.