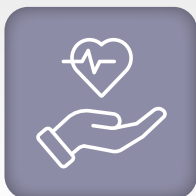


Promoción de la salud, prevención de la enfermedad y fomento de estilos de vida saludables

Promoción de la salud, prevención de la enfermedad y fomento de estilos de vida saludables

Los procesos de prevención son determinantes para asegurar de manera pertinente los aspectos más prioritarios y comunes en los cambios de las condiciones de salud de los trabajadores, representan una gran oportunidad de establecer a tiempo mecanismos de control sobre los casos comunes o que puedan empeorarse con la labor en la población trabajadora.

¿Qué es la promoción de la salud y prevención de la enfermedad?



Es el mecanismo por medio del cual se le proporciona a las empresas y sus integrantes los medios necesarios para lograr un mejor bienestar y condiciones adecuadas de salud física, mental y social a través de controles específicos que permitan satisfacer sus necesidades y favorecer su adaptación al medio ambiente.



Importancia de las actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad

Las actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad deben ser vistas integralmente y ser abordadas por todos los actores de la sociedad y cada uno de sus circuitos productivos como directrices de gran valor y requerimiento social y técnico; con el fin de contribuir a la reducción del riesgo que tenemos de presentar cambios en nuestra salud como consecuencia de enfermedades no transmisibles.



Etapas de la prevención

- Un primer espacio de prevención o prevención primaria, en la cual tiene en cuenta a toda la población que se localice en cualquier tipo de comunidad, y se realicen intervenciones integrales sobre todas las esferas de la salud; en este tiempo el objetivo es garantizar que la población sana, continúe siendo sana.
- Un segundo tiempo de prevención o prevención secundaria, en la cual se busca intervenir a la población que presenta patologías en proceso diagnóstico, mediante estudios tempranos; en este tiempo el objetivo es garantizar que la población comprometida con procesos patológicos logre encontrar un equilibrio en su condición de salud y restablecer su capacidad funcional y calidad de vida.
- Un tercer tiempo de prevención, prevención terciaria, en la cual se busca intervenir a la población que presenta patologías ya diagnosticadas, principalmente componentes crónicos que afecten la salud; en este tiempo el objetivo es garantizar el manejo y control eficiente de la enfermedad, previniendo su deterioro.

Estilos de vida saludables

Importancia de mantener unos adecuados estilos de vida saludables

Para poder establecer una condición favorable en la salud de todos nosotros, es importante encontrar un equilibrio en el desarrollo de nuestras actividades cotidianas; entre las cuales se encuentran los procesos de alimentación, de práctica de actividad física regular y otros en relación a espacios de esparcimiento sano, los cuales a veces se ven puestos en riesgo por la exposición al consumo de agentes externos nocivos para la salud, como lo son el tabaco, el alcohol y las sustancias psicoactivas.

Es por eso que día a día es fundamental entender y aprender como disponer de los espacios y tiempos para cada una de ellas, mediante la planeación y organización de nuestras jornadas, con lo cual podremos determinar el éxito en el cumplimiento de su desarrollo, alcanzando nuestro bienestar de manera integral.

Elementos de respuesta para el desarrollo de los estilos de vida saludables (tips)

En el desarrollo cotidiano de las actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad se hace fundamental la implementación de medidas que favorezcan la promoción de estilos de vida saludables, como son:

1. Desarrollo de actividad física regular

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda la realización de una actividad física regular de manera semanal con una intensidad de por lo menos 150 minutos hasta 300 minutos de actividad física aeróbica; la anterior recomendación incluye a las personas que presenten patologías.

2. Estímulo y facilidad en el acceso de una alimentación saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que la población maneje un consumo de diferentes grupos alimentarios, mediante el manejo de dietas de consumo sanas y equilibradas; para la población adulta se recomienda un consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras por día.

3. Consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas (SPA)

Actualmente nos vemos cada vez más expuestos al riesgo de estar en contacto directo o indirecto con ambientes donde se promueva o comparta el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas; lo cual pone en un nivel de alto riesgo el bienestar y la salud de cada uno de nosotros. Por lo anterior es importante evaluar las condiciones de exposición para promover mecanismos de control que permitan disminuir el riesgo de interacción con estos elementos, que a pesar de ser informados como nocivos para la salud, continúan siendo aceptados y convalidados socialmente.





Debemos entender la importancia de los controles tanto individuales como colectivos que se proyecten desde las esferas intra y extralaborales con el fin de proyectar un desarrollo integral de nuestra salud de quienes comparten alrededor nuestro.

4. Adecuada higiene al dormir

Un aspecto muy importante en relación al cuidado integral de la persona, es mantener espacios y tiempos adecuados para dormir; poder determinar un horario de inicio de conciliación del sueño y del despertar es fundamental, no solo por un buen descanso, sino, por proporcionar tiempos de regeneración celular adecuados y necesarios para nuestro desarrollo fisiológico y funcional en nuestro día a día.



Riesgo cardiovascular y enfermedades no transmisibles

En los últimos años ha sido creciente el número de personas que han incrementado su riesgo cardiovascular y metabólico, a partir de los malos hábitos y prácticas cotidianas. Lamentablemente el entorno social ha favorecido y permitido la sobreexposición de elementos y prácticas nocivas, que junto con la predisposición personal nos convierten en víctimas directas de nuestra forma de vida.

El manejo deficiente de los procesos integrales de prevención determina en mediano y largo plazo la probabilidad en la aparición de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, así como de otras enfermedades de orígenes no metabólicas, pero sí de gran impacto y deterioro, como son por ejemplo las enfermedades endocrinas y autoinmunes.

Debemos tomar conciencia de nuestro actuar y de la relación de permisividad y de tiempos con elementos de riesgo, para que podamos encontrar la manera de establecer controles integrales que proyecten un mejoramiento en nuestra condición de vida y entorno personal y laboral.

Mecanismos de interacción en el ámbito laboral

Es clave que dentro de los procesos de interacción del trabajador y de sus actividades laborales se logren desarrollar mecanismos que permitan encontrar un equilibrio responsable entre la planeación y los tiempos de ejecución de los procesos productivos, un buen análisis y una buena organización de las actividades, van a determinar no solo el éxito en la dinámica de resultados, sino, que van a proyectar en el trabajador una mayor confianza y adherencia a los procesos productivos y de aseguramiento interno.

Se deben dinamizar las actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en el ámbito laboral, por lo que es clave para el éxito de este programa llevar a cabo la validación y análisis periódico de la morbilidad laboral entendiéndola como el reporte de los cambios en la condición de salud no asociada a la pérdida de días laborales y del ausentismo laboral como mecanismo de visualización de eventos generados y que deban intervenir de manera prioritaria en los programas de salud y vigilancias epidemiológicas respectivas.

Mediante estas herramientas de seguimiento e intervención se permite observar de manera oportuna cuáles enfermedades y grupos mórbidos se ven afectados en cada uno de los trabajadores y de qué manera podemos encontrar mecanismos de mejoramiento sobre cada uno de los efectores.



Bibliografía

- Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, 21 de noviembre de 1986.
- <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- <https://www.jordanbarres.com/blog/claves-mantener-estilo-vida-saludable>