Importancia de la promoción de la salud y su impacto en la educación superior.

The importance of health promotion and its impact on higher education.

Magíster Marivi S. Espino B.

E-mail: marivi.espino@isaeuniversidad.ac.pa
<http://orcid.org/0009-0000-3154-2935>

DOI: <https://doi.org/10.61454/espila.2023.6.1.004>

RESUMEN

La salud como derecho fundamental de los seres humanos es uno de los pilares fundamentales en el desarrollo académico para el buen desempeño dentro de la comunidad educativa. En Panamá, se registra un incremento de enfermedades crónicas no transmisibles entre adultos, jóvenes y muchos de los que se encuentran en estudios a nivel superior. Es importante retomar como parte de la agenda educativa la promoción de la salud a través de actividades y programas que permitan acceder a la información sobre los principales problemas de salud; igualmente, de sus consecuencias dentro de los procesos educativos.

Palabras claves: Enfermedades crónicas, Estilo de vida, Promoción de la salud, Salud pública y Comunidad educativa

ABSTRACT

Health as a fundamental right of human beings is one of the fundamental pillars in academic development for good performance within the educational community. In Panama, there is an increase in chronic non-communicable diseases among young adults, many of whom are in higher education. It is important to retake as part of the educational agenda the promotion of health through activities and programs that allow access to information on the main health problems and their consequences within the educational processes.

Keywords: Chronic diseases, Lifestyle, Health promotion, Public health, Public health, Educational community.

INTRODUCCIÓN

La Numerosos factores externos influyen en la salud, entre los que están en el entorno, el estilo de vida, factor socio económico y políticos que afectan el estado de salud; de igual forma, el bienestar de las personas, estos factores son conocidos como los determinantes sociales de la salud. Promover la salud en diferentes sectores dentro de la sociedad como los centros de estudio de nivel superior es una estrategia de gran valor; para sensibilizar y concienciar a estudiantes, administrativos y toda la comunidad educativa sobre los determinantes sociales de la salud, de esta manera colaborar en la reducción de las inequidades en salud, mejorando la calidad de vida.

Entre los principales problemas de salud que afectan a la población adulta están las enfermedades no transmisibles como la hipertensión arterial, diabetes mellitus y cáncer.

Al realizar un análisis de los antecedentes sobre salud y los determinantes sociales, se evidencia que se han elaborado varios modelos que describen las relaciones existentes entre la sociedad y los determinantes de salud; así como la necesidad de tratarlos a través de diferentes enfoques como campañas para modificar estilos de vida, acceso a alimentación saludable, actividades deportivas, apoyándose siempre en los avances tecnológicos como las redes sociales y otros medios de comunicación.

Las universidades son centros educativos idóneos para la promoción de hábitos saludables y nuevos aprendizajes sobre las principales causas de enfermedades y sus consecuencias en el ámbito educativo.

IMPORTANCIA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y SUS ANTECEDENTES

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla (OPS/OMS, s.f.)

Cuando se manifiesta de promoción de la salud, es importante mencionar como referencia la Carta de Ottawa, que es un documento elaborado en 1986, por la OMS, con el objetivo “salud para todos en el año 2000”, y que presenta acciones que buscan proporcionar a las naciones los medios para mejorar su salud. Este documento surge de una profunda reflexión sobre la salud pública, reconociendo los factores sociales y ambientales, e incorporando los estilos de vida como elementos fundamentales de la promoción de la salud. (Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, s.f.)

En Panamá se adoptó en septiembre del 2015, la agenda 2030, y los ODS como parte de la agenda nacional. La agenda 2030, aprobada en septiembre de 2015, por la asamblea general de las naciones unidas, establece una visión transformadora hacia la sostenibilidad económica, social y ambiental de los 193 estados, miembros de las naciones unidas que la suscribieron; por otro lado, es la guía de referencia para el trabajo de la comunidad internacional hasta el año 2030. (unidas, Acerca de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, s.f.).

A pesar de los esfuerzos del Estado en su lucha por mejorar estándares de salud y equidad para todos, es evidente que se ha dejado todo el peso de la promoción de la salud al sector sanitario, que actualmente sufre por la mala distribución de los recursos y la falta de políticas públicas que elaboren estrategias participativas para promover la prevención en salud dentro de la sociedad. El incremento de la población adulta joven con morbilidades demuestra la necesidad de que otros sectores se involucren en la Promoción de la Salud, y son las universidades las que tienen gran capacidad de preparar herramientas educativas como ferias de salud, foros de participación estudiantil y docente, programas de educación continua en promoción de estilos de vida saludable.

En Panamá, las enfermedades crónicas no transmisibles son un problema de salud pública que se mantiene en aumento; de igual manera, son las principales causas de muerte en edades productivas en el país. En un informe del INEC, entre el año 2005 y 2009, fallecieron unas 73 mil 906 personas a causa de

enfermedades no transmisibles, principalmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, cáncer y demás enfermedades respiratorias crónicas. Los grupos de edad de mayor riesgo están entre los 20 y 60 años.

De aquí la importancia de educar sobre promoción en salud a la comunidad educativa a nivel superior; en vista de que los estudiantes, personal docente y administrativa, está entre los grupos de edad de mayor riesgo. (CSS)

LA UNIVERSIDAD COMO PROMOTOR DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

La universidad como Institución clave para promoción de educación para la salud, debe elaborar programas educativos para fomentar aprendizajes sobre cómo llevar un estilo de vida saludable, que involucre temas como la alimentación, el sedentarismo y sus consecuencias; asimismo, la importancia de la actividad física como parte de la rutina diaria.

La alimentación es el proceso por medio del cual, obtenemos e ingerimos alimentos. Este proceso es consciente y voluntario, esto quiere alegar que está en nuestras manos modificar la calidad de la alimentación que llevamos. Al comer, debemos buscar una dieta variada y rica en nutrientes que permitan el buen funcionamiento de nuestro organismo. Para esto, es de gran importancia reconocer la diferencia que existe entre los alimentos naturales, los procesados y ultra procesados; tal como los beneficios y daños que producen cada uno en nuestra salud. Por poseer bajo contenido nutricional, los alimentos procesados y ultra procesados deben evitarse, la base de una dieta saludable debe estar compuesta por alimentos naturales o mínimamente procesados. El consumo de los alimentos con altos contenidos de azúcares, sal y grasas trans como en el caso de los alimentos ultra procesados, son la principal causa de obesidad, lo que se traduce en patologías; tales como diabetes, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, dislipidemias, entre otras.

En la universidad, los comedores o lugares de venta de alimentos y refrescos, deben ser promotores del consumo de productos saludables; de igual manera, debe promoverse en los centros universitarios la actividad física a través de espacio de libre esparcimiento como parques, entornos saludables o cancha deportiva para disminuir el sedentarismo, principal causante de la obesidad. El sedentarismo es un estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o falta de ejercicio. Se ha demostrado que más de la mitad de la población adulta es sedentaria. El sedentarismo se da en aquellos periodos en los que mientras permanecemos despiertos realizamos poca o ninguna actividad; por ejemplo, permanecer largos periodos sentados. Al pasar largos periodos de inactividad el cuerpo se vuelve perezoso y se adapta a permanecer inactivo. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define como sedentaria a aquella persona que efectúa menos de noventa minutos de actividad física semanal. (Geographic, 2023)

Factores que pueden llevar al sedentarismo:

- Jornadas laborales o educativas extensas
- Poco interés por realizar actividades físicas o practicar algún deporte.
- Uso excesivo de redes sociales y equipos tecnológicos.
- Falta de área de recreación cercanas (playas, parques y ciclovías).

IMPACTO DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL NIVEL SUPERIOR

Tomando en cuenta que la educación superior es uno de los pilares para la transformación social de las personas, con la ayuda del desarrollo de habilidades, aprendizajes, disciplina, intercambio y transferencia de conocimientos, resulta en un impacto positivo para la comunidad educativa la promoción de la salud.

Entre los objetivos principales de promover la salud en la Universidad, está en aumentar la conciencia colectiva de los problemas de salud que más afectan a la

comunidad educativa, y crear espacios de participación social. Al promover la salud, buenos hábitos y estilos de vida saludable que se incrementa la producción, disminuyen el ausentismo, las incapacidades, las bajas laborales y se favorece la Implementación de acciones; asimismo, estrategias de cambios que permitan la toma de decisiones colectivas, mayor respeto y compromiso para atender los determinantes sociales de la salud; y así aumentar los estándares en la calidad educativa.

CONCLUSIONES

Promover la salud dentro de la Universidad genera un impacto positivo dentro de la comunidad educativa, fomentando cambios en los estilos de vida al aportar nuevos aprendizajes en salud. Como parte de la sociedad, debemos actuar como agentes de cambio para mejorar la salud y estilos de vida en administrativos, docentes y estudiantes; por intermedio de procesos participativos, que busquen Implementar el enfoque en ISAE sobre la promoción de la salud.

Entre las estrategias recomendadas está la de Identificar los problemas de salud que más afectan a docentes y a la población estudiantes (ejemplo: alimentación inadecuada y sedentarismo), identificar debilidades y fomentar el trabajo en equipo para comprobar prioridades, establecer objetivos; además, estrategias en consonancia con las fortalezas y las necesidades existentes.

BIBLIOGRAFÍA

Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. (s.f.). Obtenido de <https://isg.org.ar/wp-content/uploads/2011/08/Carta-Ottawa.pdf>

CSS. (s.f.). *Vida saludable.* Obtenido de <https://vivesaludable.css.gob.pa/2020/05/22/enfermedades-crónicas-no-transmisibles-como-un-problema-de-salud-pública/>

Geographic, N. (7 de Febrero de 2023). *National Geographic.* Obtenido de <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/02/como-afecta-el-sedentarismo-al-cuerpo>

OPS/OMS. (s.f.). *OPS.* Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/promoción-salud>

Unidas, N. (s.f.). *Acerca de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.* Obtenido de <https://www.cepal.org/es/temas/agenda-2030-desarrollo-sostenible/acerca-la-agenda-2030-desarrollo-sostenible>

Unidas, N. (s.f.). *Acerca de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.* Obtenido de <https://www.cepal.org/es/temas/agenda-2030-desarrollo-sostenible/acerca-la-agenda-2030-desarrollo-sostenible>