

S A L U D P U B L I C A

**PROPUESTA DE UN PLAN DE
PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS
DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
PARA ADOLESCENTES**

Aida Escobar Salas *

Jenny Wong Ma. **

S U M M A R Y

The non transmittable chronic diseases are a health problem each time more prevailing in the world. The biologicistic attentions to these problems have only conducted to the uncontrolled elevation of costs for interment, drugs and expensive technology. Due to this, healthy human conducts must be promoted since childhood and adolescence, strengthening feeding aspects, physical activity, smoking prevention; not only by means of understanding the benefits of the organism, but through a real modification of activities and practices of permanent characters. A proposal for a promotional health plan to encourage healthy life styles oriented to adolescents is elaborated.

I N T R O D U C C I Ó N

Existe una estrecha relación entre la enfermedad cardiovascular y los estilos de vida inadecuados, cuya materialización en la práctica médica la constituyen los factores de riesgo, como son: el tabaquismo, la dieta rica en grasas saturadas y azúcares, el sedentarismo, la obesidad, el estrés psíquico asociado a una sociedad "globalizada" con aumento tecnológico exponencial, crecimiento poblacional no planificado, contaminación ambiental, y deterioro de los recursos naturales entre otros. Todo se conjuga en un círculo vicioso que conlleva la aparición de enfer-

medades crónico-degenerativas a edades cada vez más tempranas. Las formas de vida no saludables las adquiere el individuo a edad temprana, su acción se ejerce en el organismo durante años, y su manifestación clínica en general es hasta en la cuarta o quinta década de la vida. El objetivo general consiste en elaborar un plan de promoción de la salud para fomentar estilos de vida saludables mediante coordinación con el sector educativo, orientado a los adolescentes de secundaria. El recurso humano es el más importante: se dispondrá de un equipo de salud integrado por uno o más médicos, una o más enfermeras, la trabajadora social, y la nutricionista será invitada para la charla sobre ali-

* Médico General.

** Médico General

**DESARROLLO DE ESTRATEGIAS
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

OBJETIVO GENERAL:

Promocionar la Salud a través de estilos de vida saludable en el adolescente (1)

Objetivo Específico	Estrategia	Actividad	Responsables
Coordinar la implementación del programa.	Reunión conjunta del coordinador del programa con el (la) director(a) del colegio y jefe del departamento de educación física.	<ul style="list-style-type: none"> Definir población estudiantil a los que se aplicará. Definir cronograma de actividades. Definir responsables y coordinadores de cada actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> Coordinador del programa (representante del área de salud). Director(a) del Colegio. Profesor(a) jefe de departamento Educación Física.
Transmitir conceptos básicos de dietética y actividad física a los estudiantes.	Charlas a inicios de año, profesionales de salud en conjunto con profesores de educación física, con una duración de dos lecciones por cada grupo.	<ul style="list-style-type: none"> Charla sobre dietética (contenido calórico de los grupos alimentos, necesidad calórica diaria del organismo). Charla sobre ejercicio físico, acondicionamiento físico y gasto calórico según tiempo de realización de cada ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> Profesional en salud nutricionista invitada. Profesional en salud, médico. Profesional educación física. Profesor asignado a cada grupo.

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

OBJETIVO GENERAL:

Promocionar la Salud a través de estilos de vida saludable en el adolescente (2)

Objetivo Específico	Estrategia	Actividad	Responsables
Definir la población estudiantil intervenida y la población estudiantil control.	Mediante distribución azarosa se asignan las dos poblaciones.	<ul style="list-style-type: none"> Asignación al azar de 5(cinco) secciones a las que se aplicará el programa completo. Asignación al azar de 5(cinco) secciones a las que sólo se medirá parámetros sin ninguna modificación en estilos de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Profesional en salud coordinador del programa. Jefe Departamento de Educación Física
Definir la evaluación del programa a los estudiantes en la nota de educación física.	Se asigna la evaluación del programa al 15% de la nota que corresponde a trabajo cotidiano.	<ul style="list-style-type: none"> 5% (cinco por ciento) será el valor que se dará al plan individual que elaborará cada estudiante. 5% (cinco por ciento) será el valor de la confección, control y actualización de los datos. 5% (cinco por ciento) será el valor del progreso que tenga el estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> Cada estudiante de la población intervenida. Profesor educación física de cada grupo. Cada estudiante de la población control.

**DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PROGRAMA
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE OBJETIVO
GENERAL:**

Promocionar la Salud a través de estilos de vida saludable en el adolescente (3)

Objetivo Específico	Estrategia	Actividad	Responsables
<p>Definir los instrumentos de seguimiento, control y evaluación del programa.</p> <p>Definir los parámetros con que se medirá el progreso de cada estudiante y con los que se evaluará el impacto del programa.</p>	<p>Elaborar instrumentos de documentación y recolección de datos, el profesor de educación física de cada grupo y cada estudiante individualmente.</p> <p>Se evaluará mediante el progreso documentado en las fichas personales de cada estudiante en cuanto a estado nutricional y acondicionamiento físico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cada profesor de educación física tendrá un cuaderno de registro de los datos de cada estudiante, copia del mismo tendrá el coordinador asignado por el área de salud. - Cada estudiante elaborará una ficha de anotación de datos y un plan individual de vida saludable (sólo para estudiantes de población intervenida). - Análisis de datos documentados en fichas trimestralmente: <ul style="list-style-type: none"> · Frecuencia Cardiaca · Talla · Peso · Índice de masa corporal · Frecuencia cardiaca de entrenamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinador del programa representante del Área de Salud. • Profesor de educación física de cada aula. • Cada estudiante de la población intervenida y de la población control. • Equipo profesionales del Área de Salud encargadas del programa. • Profesores de educación física colegio.

**DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PROGRAMA
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE OBJETIVO
GENERAL:**

Promocionar la salud a través de estilos de vida) saludable en el adolescente (4)

Objetivo Específico	Estrategia	Actividad	Responsables
<p>Definir la evaluación en términos cronológicos y fijar la frecuencia de la toma de datos.</p>	<p>La toma de datos y evaluación de estudiantes se define trimestralmente; al final del año se hace un análisis de la evaluación promedio y progreso de la población el cual reflejará el impacto del programa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cada trimestre se vuelve a medir todos los parámetros antropométricos. • Se calcula índice de masa corporal, se calcula frecuencia cardiaca de entrenamiento para cada estudiante de la población intervenida y de la población control. 	<ul style="list-style-type: none"> • Profesor de educación física de cada grupo. • Cada estudiante de la población intervenida. • Cada estudiante de la población control.

mentación y dietética, además, se requiere la colaboración estratégica del profesional profesor de educación física de cada sección, se necesita también la participación activa y consciente de cada estudiante que junto a todas las demás personas implicadas, asume una responsabilidad y el compromiso de llevar a cabo un programa anual en beneficio de su propia salud.

Como recursos materiales se requieren una báscula y un tallímetro que todas las instituciones educativas del país poseen, pues son parte de los instrumentos de trabajo en la materia de educación física. El espacio estratégico serán las instalaciones de los colegios y se utilizará el apoyo audiovisual con que cuenta la institución para realizar las charlas. Las actividades serán intrainstitucionales, las evaluaciones trimestrales en relación con la evaluación del ciclo lectivo, la recolección y documentación de datos serán también cada tres meses y la evaluación será al

final de año, en promedio medirá el impacto del programa. La ejecución del programa es interdisciplinaria y transdisciplinaria. Primeramente se requiere una reunión de explicación, coordinación, concentración y definición de responsabilidades entre el personal del Área de Salud, y personal académico en la materia de educación física del Colegio. La evaluación será efectuada mediante el progreso del estudiante en su estado nutricional y su acondicionamiento físico. Se trabajará con una población intervenida y otra control.

Mediante un análisis estadístico con la aplicación de pruebas de varianza se define si hubo cambio y la magnitud del mismo en la población intervenida.

RESUMEN

Las enfermedades crónicas no transmisibles son un problema de salud cada vez más prevalente en el mundo.

La atención biológica de estos problemas sólo ha llevado a elevación descontrolada de los costos por internamientos, medicamentos y tecnología cara.

Por ello se deben promover conductas humanas saludables desde la infancia y adolescencia, fortaleciendo aspectos de alimentación, actividad física, prevención del fumado; no solamente mediante el conocimiento de su beneficio al organismo, sino a través de una verdadera modificación de actitudes y prácticas de carácter permanente.

Se elabora una propuesta de un plan de promoción de la salud para fomentar estilos de vida saludables orientado a los adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Promoción de la Salud. Antología. Universidad Estatal a Distancia, San José, 2002.
2. Jiménez, E. Guías Institucionales para la Atención Integral en Enfermedades Crónicas no Transmisibles. Caja Costarricense de Seguro Social. San José, 2002.