

Proyecto de Extensión Universitaria de la UNLP. Salugenesi: Hábitos de vida saludables. Espacio recreativo y saludable para una mejor calidad de vida.

Daniela, Pacheco Agrelo

Departamento de Educación Física/Instituto de Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales.

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata.

pacheco@cesalp.com.ar

Juan Pablo, Ricart

Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de La Plata.

jpricart@gmail.com

Silvia Mónica, García

Facultad de Ciencias Médicas. Escuela Universitaria de Recursos Humanos del Equipo de Salud.

Universidad Nacional de La Plata.

silviangarcia@med.unlp.edu.ar

Carina del Carmen, Ferrer

Facultad de Psicología. Universidad Nacional de La Plata.

carinaferrer@psico.unlp.edu.ar

Ignacio, Valdemoros

Departamento de Educación Física. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata.

ignaciovaldemoros@hotmail.com

Dianela Ailen Di Menna

Departamento de Educación Física. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata.

dadiro11@hotmail.com

Resumen

Este Proyecto de Extensión Universitaria se propuso el desarrollo de actividades de promoción de salud para mejorar la calidad de vida de las personas de Ensenada.

Aprovechando los espacios públicos verdes del Municipio, se instalaron puestos itinerantes para desarrollar actividades de promoción de salud con personas de todas las edades, incluyendo actividades educativas y recreativas orientadas a la promoción de la practica regular de actividad física, alimentación saludable y a la sensibilización y concientización sobre la adopción de estilos de vida saludables con el objetivo de lograr

la prevención de problemas de salud y la detección precoz de factores de riesgo de enfermedad.

Para el desarrollo del proyecto se constituyó un equipo de trabajo interdisciplinario constituido por docentes, no docentes y estudiantes de distintas Unidades Académicas de la UNLP. La Unidad Ejecutora fue la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación y las Unidades Participantes la Facultad de Medicina, la Escuela Universitaria de Recursos Humanos para el Equipo de Salud y la Facultad de Psicología. El proyecto conto con el apoyo del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, la Dirección de Deportes, la Secretaria de Salud de la Municipalidad de Ensenada y organizaciones locales no gubernamentales.

Palabras clave: Hábitos de vida saludables; Calidad de vida; Promoción de Salud; Extensión Universitaria.

Introducción

Desde la Declaración de Alma Ata en 1978 “Salud para todos”, se explicita que las personas tienen el derecho y el deber de participar individual y colectivamente en la planificación e implementación de su atención sanitaria. (OMS; 1978). Casi diez años más tarde la estrategia de promoción de la salud, propiciada por la Organización Mundial de la Salud en la Carta de Ottawa, propone entre las líneas de acción para intervenir sobre los determinantes de la salud, la creación de entornos favorables a la salud y el desarrollo de aptitudes personales (OMS, 1986).

En este sentido, el presente Proyecto de Extensión Universitaria pretende seguir estos lineamientos para lo cual conforma un equipo de trabajo interdisciplinario formado por distintas Unidades Académicas de la UNLP en articulación con otros actores gubernamentales de la Provincia de Buenos Aires y del Municipio de Ensenada como así también organizaciones no gubernamentales.

Para lograr los objetivos se basó en las recomendaciones de distintos documentos producidos por la OMS, OPS y de los Ministerios de Salud de la Nación Argentina en los que asesoran, aconsejan y brindan recursos para aplicar estrategias promotoras de salud para la comunidad.

Justificación

La transición epidemiológica y demográfica de las últimas décadas ha generado un incremento de las enfermedades no transmisibles (ENT) constituyendo la causa principal de enfermedad y muerte prematura y evitable en la Región de las Américas. Su pesada carga social y económica, especialmente el marcado aumento de los gastos de tratamiento, menoscaba el bienestar individual y familiar y amenaza con obstaculizar el desarrollo social y económico. Aunque se están realizando grandes avances tanto en la prevención como en el control de las ENT, estas enfermedades siguen planteando retos importantes. (OMS, 2011).

A nivel mundial se estima que 6 de cada 10 muertes y el 70% de los años de vida ajustados por discapacidad se deben a estas enfermedades. Asimismo, se proyecta que para el 2030 más de tres cuartas partes de las muertes serán por esta causa, lo que representará el 66% de la carga de enfermedad mundial. En nuestro continente aproximadamente el 77% de las muertes y el 69% de la carga de enfermedad se atribuye a las enfermedades crónicas no trasmisibles. (OMS, 2013).

Es necesario renovar la atención a las políticas y a las acciones de los países a fin de llevar a cabo intervenciones eficaces, basadas en la evidencia y costo-eficaces para las ENT, ampliar el alcance de estas intervenciones, obtener nuevos conocimientos y utilizarlos. (OMS/OPS, 2014)).

Objetivos

Objetivo General

Consolidar los vínculos de la Universidad con la sociedad a través del desarrollo de actividades de promoción de la salud para mejorar la calidad de vida de las personas que concurrieron a espacios públicos de la ciudad de Ensenada con la finalidad de adquirir un estilo de vida saludable.

Objetivos específicos

1. Detectar factores de riesgo y/o problemas de salud en la población destinataria.
2. Brindar consejería específica destinada a promover conductas y comportamientos saludables, según los factores de riesgo identificados y la etapa del ciclo vital.
3. Ofrecer información adecuada para el cuidado de la salud personal, familiar y ambiental.

4. Desarrollar talleres de actividad física saludable adecuada a las aptitudes de cada persona y a la etapa del ciclo vital.
5. Releva información acerca de los hábitos alimentarios y determinar datos antropométricos de los participantes
6. Brindar consejería específica sobre Alimentación Saludable.
7. Sensibilizar y concientizar a los destinatarios para lograr un estilo de vida saludable.

Metodología

Este proyecto de Extensión Universitaria cuya Unidad Ejecutora es la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UNLP fue desarrollado durante el año 2017. Se trata de un proyecto participativo e interdisciplinario que requirió de una adecuada coordinación y un sólido equipo de trabajo indispensable para la programación y el desarrollo de las actividades como así también para la evaluación de los resultados. El mencionado equipo de trabajo estuvo constituido por profesores, auxiliares docentes, graduados, personal no docente y estudiantes de las Unidades Académicas Ejecutora y Participantes en el Proyecto.

Se realizaron reuniones con todo el equipo de trabajo, con la finalidad de consensuar las acciones necesarias para el cumplimiento de los objetivos y garantizar la logística del proyecto. Es decir, generar las condiciones que aseguraran la adecuada disponibilidad de los elementos y materiales necesarios, tales como mesas, sillas, tablas y modelos de alimentos, elementos varios para la realización de ejercicios, trípticos informativos, folletería etc., destinados al armado de los distintos espacios.

Las diversas actividades se llevaron a cabo bajo la responsabilidad de los respectivos Coordinadores de las diferentes Unidades Académicas de la UNLP participantes del proyecto, quienes garantizaron la presencia rotativa de los estudiantes y demás participantes.

Actividades desarrolladas

Las actividades del Proyecto SALUGENESIS, se desarrollaron en cuatro áreas:

1. Prevención de factores de riesgos.

A cargo de la Facultad Ciencias Médicas – Cátedra de Clínica Médica.

Descripción de las actividades: Circuito de Estaciones de Prevención de Factores de Riesgo. Estaba conformada por espacios cubiertos o semi-cubiertos en donde las personas podían transitar, con la necesaria privacidad, por diferentes puestos de control de salud, para la detección precoz de factores de riesgo y problemas de salud, previa realización de una encuesta de salud, factores de riesgos y hábitos de vida. (Miller, 2008). Al finalizar el recorrido, recibieron información de educación para la salud y eventual consejería específica y personalizada, además de folletería específica de Promoprevención del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. La gestión y el desarrollo de las actividades de este circuito estuvieron bajo la responsabilidad de las Cátedras de Clínica Médica F de la Facultad de Ciencias Médicas, con la participación de docentes y estudiantes de las Carreras de Medicina, Psicología y Nutrición. De la Carrera de Medicina participaron alumnos de quinto año que cursaban Clínica Médica, Cátedra F y de sexto año que cursaban el Módulo de Medicina General, Familiar y Comunitaria de la Práctica Final Obligatoria (PFO). También participaron docentes y estudiantes de las otras Unidades Académicas participantes del Proyecto.

2. Taller de actividad Física: “A mover el esqueleto”

A cargo de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física. Profesorado en Educación Física. Catedra de Fisiología Humana

Descripción de las actividades: Taller de Actividad Física: “A mover el esqueleto”

Este taller tiene por finalidad la promoción de la salud a través del movimiento corporal, la actividad física, caminatas grupales, gimnasia, juegos, recreación y práctica deportiva. (Ministerio de Salud de la Nación, 2013) Se invito a los participantes a realizar diversas actividades físicas con distintas variantes de complejidad, intensidades y duración, de tal manera que se sintieran cómodos y disfrutaran de dicha actividad. (Ander Egg, 2012) Con este taller se pretendió crear conciencia acerca de los múltiples beneficios que produce la actividad física y así mantener una vida saludable evitando los factores de riesgos y las enfermedades no transmisibles del Siglo XXI. La gestión y el desarrollo de las actividades de este taller estuvo bajo la responsabilidad de docentes, graduados y estudiantes de las Carreras de Educación Física de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

3. Taller de Alimentación Saludable.

A cargo de la Escuela Universitaria de Recursos Humanos del Equipo de Salud - Carrera de Licenciatura en Nutrición.

Descripción de las actividades: Taller: “Alimentación Saludable” En este taller se pretendió crear conciencia acerca de los múltiples beneficios que confiere una adecuada alimentación para el logro de una vida saludable reduciendo los factores de riesgo y las enfermedades no transmisibles. Se invito a los participantes a realizar una encuesta acerca de sus hábitos de alimentación. Los responsables de la actividad orientaron a las personas, mediante una consejería alimentaria saludable con la finalidad de mejorar sus hábitos y costumbres. (Ministerio de Salud de la Nación, 2017). El taller finalizaba con la entrega de folletería sobre pautas Alimentarias Saludables del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, con el mensaje de acercarlo al seno del hogar para analizar y socializar en familia. La gestión y el desarrollo de las actividades de este taller estuvieron bajo la responsabilidad de docentes y estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Nutrición.

4. Sensibilización y concientización acerca de Estilos de vida Saludable.

A cargo de la Facultad de Psicología.

Descripción de las actividades: Sensibilización y concientización sobre Estilo de Vida saludable. Esta actividad se desarrolló mediante la administración de entrevistas y la escala de bienestar psicológico. (Casullo, 2002) con el objetivo de conocer el grado de bienestar y concientización acerca del estilo de vida.

La gestión y el desarrollo de esta actividad estuvo a cargo de un grupo de docentes y estudiantes de la Carrera de Psicología de la UNLP.

Aportes

El desarrollo del Proyecto Salugénesis permitió consolidar vínculos entre la Universidad, la Dirección de Deportes y la Secretaria de Salud y Medioambiente del Municipio de Ensenada, el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, la Fundación Dr. Corrada y los miembros de la comunidad Ensenadense.

La Secretaria de Salud y Medioambiente propicio la derivación de personas recomendando la participación desde las Unidades Sanitarias Municipales. La Dirección de Deportes y la Fundación Corrada aportaron algunos de los recursos materiales

necesarios para el desarrollo de las actividades físicas y las evaluaciones de salud y factores de riesgo.

El Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires realizó la impresión de afiches, formularios para las encuestas y folletería específica.

Resultados

En la implementación del mismo participaron como integrantes del equipo de trabajo 49 estudiantes de diferentes años de las Carreras de Grado del Profesorado en Educación Física, de Psicología, de Ciencias Médicas y de Nutrición, de las Facultades de Humanidades, Psicología y Ciencias Médicas respectivamente lo que constituyó una valiosa experiencia en territorio para su formación, enriquecida por la participación interdisciplinaria con sus pares, docentes y no docentes como así también con miembros de la comunidad.

Durante el desarrollo del proyecto se realizaron 15 Jornadas en las que participaron de las actividades propuestas 452 personas, de las cuales 414 eran adultos o adultos mayores y 38 adolescentes de la comunidad Ensenadense.

Los resultados de las encuestas realizadas a los destinatarios indican que:

- El 85% de las personas que participaron en las actividades reconocieron que esta intervención les permitió identificar, reconocer o visibilizar al menos uno o más factores de riesgo de enfermedades, hábitos alimentarios inadecuados y/o estilos de vida no saludables en sí mismos e inclusive los hizo pensar por transferencia en sus familiares cercanos o convivientes. Esto fue puesto en evidencia cuando al realizar la encuesta hacían mención de algún familiar que presentaba en mayor o menor medida alguno de los ítems planteados en el cuestionario.
- El 90% de los participantes recibieron, en alguna de las consejerías específicas, al menos una pauta que consideraron conveniente adoptar con respecto a cambios de conductas y/o actitudes inadecuadas para su salud.
- El 98 % reconoció además que puede realizar cambios en su estilo de vida con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Los problemas identificados que afectaron el curso del Proyecto fueron:

Al inicio de las actividades en la Plaza Belgrano, durante los meses de junio, julio y agosto las condiciones climáticas adversas con muy bajas temperaturas y algunos días lluviosos

impidieron desarrollar todos los fines de semana las actividades al aire libre por lo que durante esas semanas fue escaso el número de personas que participaron. A partir de la primavera, la continuidad y permanencia del equipo de trabajo en el mismo espacio público durante al menos 2 meses por etapa, permitió la transmisión boca a boca de la información entre las personas de la comunidad y el incremento de los participantes. También se sistematizó la difusión de las actividades del Proyecto a través de la Secretaría de Salud y Medioambiente y la Dirección de Deportes de Ensenada lo que propició la afluencia de participantes.

Efectos positivos no previstos en el desarrollo del Proyecto:

En ocasiones, en la misma Plaza, se desarrollaba algún otro tipo de actividad cultural, recreativa o deportiva organizada por alguna organización comunitaria, iglesia, centro de fomento entre otras que resultó potenciadora, ya que no solo propició la asistencia de personas que habitualmente no concurrían a ese espacio público, sino que además permitió la creación de lazos entre los miembros del equipo del trabajo del Proyecto y otras Instituciones comunitarias.

Conclusiones

Diversas experiencias han demostrado que la creación de espacios públicos para el desarrollo de actividades educativas, recreativas, artísticas, etc. favorecedoras de la salud, facilitan una amplia participación comunitaria y propician cambios de comportamientos individuales y comunitarios. En este sentido, es importante tener en cuenta que la participación en este Proyecto de Instituciones gubernamentales y no gubernamentales vinculadas con la salud y la actividad física resultaron indispensables para la inserción del equipo de trabajo en el territorio y la convocatoria de las personas de la comunidad.

Asimismo, una de las características sobresalientes de Salugénesis fue el trabajo en equipo interdisciplinario que propició el desempeño activo de docentes, no docentes y estudiantes de las Facultades participantes en ámbitos no académicos.

Por todo lo mencionado anteriormente, estamos convencidos que el desarrollo del Proyecto permitió la consolidación de vínculos entre la Universidad Nacional de La Plata y diferentes actores de la sociedad a través del desarrollo de actividades de promoción de la salud fundamentado en una concepción integral de salud, definida como un producto social que reconoce la influencia de múltiples factores y una dependencia intersectorial,

razón por la cual todas las actividades desarrolladas fueron abordadas de manera integral en la búsqueda de una vida más saludable y una mejor calidad de vida.

Bibliografía

- Ander Egg, E. (2012) *Práctica de la animación socio cultural 3*. Buenos Aires: San Pablo.
- Casullo, M.M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.
- Argentina. Presidencia de la Nación. Ministerio de Salud de la Nación. Cobertura Universal de salud. (2017). Guías alimentarias para la población Argentina. Recuperado de: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf
- Argentina. Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles. Programa Nacional de Lucha contra el sedentarismo. (2013). Manual director de actividad física y salud de la República Argentina. Recuperado de: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000074cnt-manual-actividad-fisica_2017.pdf
- Miller F. (2008). Programas de salud comunitaria alrededor del mundo. Revista Atención Primaria.;40(2):55–7.
- Organización Mundial de la salud. OMS. (2011). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Resumen de orientación. Recuperado de: https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf
- Organización Mundial de la Salud. OMS. Organización Panamericana de la Salud. OPS. (2014). Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013-2019. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/plan-accion-prevencion-control-ent-americas.pdf>
- Organización Mundial de la salud. OMS. Salud y Bienestar Social Canadá. Asociación Canadiense de salud pública (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

- Organización Mundial de la salud. OMS. (1978). Declaración de Alma Ata. Salud para Todos. Conferencia Internacional de Atención Primaria de Salud. Recuperado de: <https://saludcomunitaria.files.wordpress.com/2006/12/alma-ata.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. OPS. (1996). Promoción de la salud: una antología. Publicación Científica No 557. Washington, DC. Recuperado de: <http://www.cienciasdelasalud.uns.edu.ar/docs/Promocion%20de%20la%20salud%20una%20antologia.pdf>