Revista Digital de Postgrado
ISSN: 2244-761X
revistadpgmeducv@gmail.com
Universidad Central de Venezuela
Venezuela

Camino salutogénico: estilos de vida saludable

Rivera de Ramones, Elizabeth M
Camino salutogénico: estilos de vida saludable
Revista Digital de Postgrado, vol. 8, núm. 1, 2019
Universidad Central de Venezuela, Venezuela

© Universidad Central de Venezuela, 2018
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 3.0 Internacional.

PDF generado a partir de XML-JATS4R por Redalyc
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Artículo de Revisión

Camino salutogénico: estilos de vida saludable

Salutogenic way: healthy lifestyles

Elizabeth M Rivera de Ramones
Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad Central de Venezuela, Venezuela
eliriveram@gmail.com

Recepción: 12 Octubre 2018
Aprobación: 05 Diciembre 2018

Recepción: 12 Octubre 2018
Aprobación: 05 Diciembre 2018

Resumen:

La salud uno de los componentes más importantes del proceso de desarrollo de un país en tanto implica, alcanzar el máximo desarrollo posible del ser humano para transformarse y lograr su máximo bienestar. Se plantea la necesidad de promover políticas y prácticas sociales relacionadas con la Promoción de la Salud,los estilos de vida saludable, representa una de las estrategias de intervención .Uno de sus componentes son los hábitos alimentarios. A partir de los postulados de la Carta de Ottawa, la salud se constituye en un sector prioritario, sustentado en una perspectiva ontológica que proyecta como estrategia cambiar los estilos de vida, en particular los relacionados, con hábitos alimentarios. El medio para lograrlo.es la teoría Salutogénica a través de los recursos de resistencia general desde un enfoque, para focalizar y ver las acciones de las personas por una salud positiva. Se proyecta considerar las categorías conceptuales esenciales de Promoción de la salud, en relación a estilos de vida saludables y hábitos alimentarios.

Palabras clave: Promoción de la salud, Estilos de vida saludables, Habitos alimentarios.

Abstract:

Health is one of the most important components of the development process of a country because it implies, reaching the maximum possible development of the human being to transform and achieve their maximum well-being. The need to promote social policies and practices related to the Promotion of Health, healthy lifestyles, represents one of the strategies of intervention. One of its components are eating habits. Based on the postulates of the Ottawa Charter, health is a priority sector, based on a holistic perspective that projects as a strategy to change lifestyles, particularly those related to food habits. The means to achieve this. is the Salutogenic theory through the resources of general resistance from a focus, to focus and see the actions of people for a positive health. It is planned to consider the essential conceptual categories of Health Promotion, in relation to healthy lifestyles and eating habits.

Keywords: Health Promotion, Healthy Lifestyles , Food Habits.

INTRODUCCIÓN

La salud representa uno de los componentes estrategicos más importantes del proceso de desarrollo social y económico de un país en tanto que implica, en su sentido mas amplio, alcanzar el máximo desarrollo posible de la capacidad del ser humano para transformarse y lograr su máximo bienestar.

El concepto de Salud vigente y el enfoque predominante desde el cual se desarrolla la vida cotidiana, es la referencia que la población general tiene para su representación de la salud y de los valores construidos social y culturalmente vinculados a ella. El concepto de Salud ha estado aislado de la promoción de la vida pero a partir de la declaración de Alma-Ata[(1)], una nueva visión se asienta e inicia la "Promoción de la Salud" contemplada en los postulados de la carta de Otawa[(2)] y la nueva denominación de salud desde la Organización Mundial de la Salud.[(3)]

Surge como elemento importante para el bienestar y la buena salud, sustentada desde una perspectiva ontológica (corporalidad, emocionalidad, espiritualidad), que proyecta como estrategia cambiar los estilos de vida y al no estar apartada de la salud pública donde se generan políticas saludables, en los entornos de las ciudades, comunidades e individuos. esto implica calidad de vida.

PDF generado a partir de XML-JATS4R por Redalyc
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

En la actualidad la Salutogénesis adquiere gran importancia en la salud pública, la prioridad es incrementar la capacidad de los individuos, comunidades y poblaciones en general para lograr salud y bienestar, hábitos de vida con prioridad en los estilos de vida saludables elemento determinante de la salud positiva.

Los estilos de vida saludable, representa una de las cinco estrategias de intervención en promoción de la salud. Un componente de los estilos de vida, son los hábitos alimentarios, que en gran parte, han provocado algunos de los problemas actuales de salud en la población.[4]

DESARROLLO

La Salutogénesis o "Génesis de la Salud", es un paradigma de la promoción de la salud y se centra en los recursos del individuo, "es uno de los modelos y teorías mas fuertes de la promoción de la salud"[5], surge en contraposición al liderazgo que durante los últimos siglos la medicina asumió, un nuevo paradigma o una nueva mirada en lo que a la salud se refiere, uno de los medios para lograr la salud positiva. La teoría Salutogénica hace énfasis en los fundamentos siguientes: los orígenes de la salud y el bienestar. Principal preocupación centrada en el mantenimiento y realce del bienestar. La hipótesis de que los factores estresantes son negativos, es rechazada a favor de la posibilidad de que estos factores puedan tener consecuencias saludables o beneficiosas, dependiendo de sus características y, de la capacidad de las personas para resolverlos.[6]

El creador de la teoría salutogénica Aarón Antonovsky[7] se planteó las siguientes interrogantes: ¿qué mantiene a las personas en buenas condiciones y salud?, ¿cómo vive la gente, una vida salutogénica?, " y la más importante pregunta que hace es qué causa salud (salutogénesis) y no las razones para la enfermedad (patogénesis)".[8]

La teoría salutogénica plantea dar a las personas conocimientos como herramientas de transformación y las destrezas que les admitan utilizar sus propios recursos, establece que cada persona tiene la capacidad de mejorar su propia salud y su calidad de vida "la forma de ver la vida tiene una influencia positiva en la salud".[9] A través de acciones de salud destinadas a promocionar los estilos de vida saludables,aumentar el control y potenciar la calidad de vida, en particular los hábitos.

En la actualidad existen distintas teorías que siguen el camino salutogénico y por tanto, podemos hablar de un "paraguas salutogénico" que engloba todas las teorías, modelos,y conceptos que buscan el origen de la salud en positivo y los recursos y afrontamientos dirigidos hacia las soluciones. Contribuye a entender la salud desde una cercanía salutogénica.

En éste modelo que revitaliza la promoción de la salud, la teoría salutogénica, toma valía la idea de activos para la salud "Cualquier factor o recurso que potencie la capacidad de los individuos, de las comunidades y poblaciones para mantener la salud y el bienestar"[6] activos de salud necesarios para la creación y el mantenimiento de la salud, son los recursos con que cuentan las persona para el cuidado de su salud y la modificación de comportamientos hacia estilos de vida saludables, impulsar una vida agradable, mejorar los hábitos alimentarios. Otros comentan el estilo de vida como un compuesto de expresiones de las circunstancias sociales y culturales.[7]

El énfasis en los activos para la salud se caracterizan por:[6-7]centrarse en los factores de protección y promoción de la salud positiva; ayudar a reconstruir el conocimiento existente y a reunir nuevo conocimiento; promover un enfoque del curso vital para comprender los activos clave en cada fase de la vida; centrarse en la necesidad de implicar a jóvenes y comunidades en todos los aspectos del proceso de desarrollo de la salud; reconocer que muchos de los activos clave para crear salud se encuentran dentro del contexto social de las vidas de las personas y por tanto orienta con la oportunidad de contribuir a equilibrar las desigualdades de salud.

PDF generado a partir de XML-JATS4R por Redalyc
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Por consiguiente al revitalizar la base de evidencias para la salud pública, se genera un modelo basado en los activos y se mencionan varios aspectos importantes: 1. Utilizar la teoría de la salutogénesis para investigar los "factores clave" o los "activos de salud" que fomentan su creación, frente a la prevención de la enfermedad (La exploración de activos de salud para promover hábitos alimentarios saludables).

2. Aplicar el concepto de mapa de activos para ayudar a crear soluciones más efectivas para la implementación, trabajando con las habilidades y capacidades ya existentes en individuos y comunidades y desarrollándolas. 3. Hacer uso de un nuevo conjunto de indicadores de activos con evaluaciones multimétodo al valorar la efectividad de los enfoques basados en la comunidad.[6-7]

En la teoria salutogénica se consideran como claves del éxito la combinación del Sentido de coherencia (SOC) y los Recursos Generalizados de resistencia (GRRs).

"El sentido de coherencia (SOC), ayuda a las personas a construir experiencias coherentes en la vida y a la vez es un sentimiento y una visión del mundo, es un constructo relacionado con el afrontamiento de situaciones traumáticas que se ha empleado extensamente como predictor de medidas de salud percibida y objetiva".[6] En la salutogénesis se entiende que si el individuo es resistente y tiene un SOC fuerte, no perderá la salud, por lo que sería sencillo mantener a los individuos sanos y no tener que curarlos de la enfermedad. El hallazgo principal del modelo es que "SOC correlaciona con la salud y con la calidad de vida percibidas. Es decir, las personas suelen tener una buena percepción de su propia salud".[6]

Un sentido de coherencia es indispensable para una salud positiva, ya que implica la capacidad para responder en forma flexible y constructiva frente a factores de estrés y retos a los que se enfrenta el individuo en el mundo actual.

El SOC es aplicable en el individuo, el grupo y nivel de la sociedad al fluctuar de forma dinámica a través de la vida. Para Antonovsky[7] El SOC se formó principalmente en las tres primeras décadas de la vida, se pensaba desde ese momento que sólo los fuertes cambios en la vida podían alterar y cambiar .

Antonovsky[7] planteó su modelo factorial de la coherencia (SOC) a través de tres importantes aspectos: la comprensión de lo que acontece. La visión de las propias habilidades. La capacidad de convertir lo que se hace en satisfactorio y con significado para la vida. También identificó que la capacidad de resistir conecta con la base de su modelo salutogénico (resistencia o resiliencia).

El segundo concepto clave en la teoría salutogénica, son los recursos de resistencia generalizada (GRRs), que se definen como cualquier característica de una persona, grupo o un ambiente, cuyo manejo efectivo puede ayudar a evitar o a combatir una amplia variedad de estresores".[6]

Por tanto la salutogénesis plantea:[6-7] -¿Cuáles son los factores externos que contribuyen a la salud y al desarrollo? -¿Cuáles son los factores que nos hacen mas capaces de afrontar momentos de estrés (resilientes)? -¿Qué es lo que nos abre hacia una vida de experiencia más plena? -¿Qué provoca niveles de bienestar general?.

Estas interrogantes se responden con el modelo de activos[6-7], que pretende comprender la combinación de factores necesarios para lograr la salud de la población y se centra en la necesidad de utilizar enfoques para el desarrollo de la salud basados en la comunidad y con ello reconoce que las evaluaciones deben articular el proceso, el impacto y la experiencia.

Para Antonovsky[7], en el desarrollo de los programas y políticas de salud, los hábitos saludables se refieren al comportamiento de los individuos en su contexto y se relaciona con la salud, desde circunstancias sociales y culturales. La gente tiene que entender sus vidas y tienen que ser entendido por otros, perciben que son capaces de manejar la situación, encontrar la motivación para continuar.

"Los resultados de salud son una vida mas larga, con tendencia hacia comportamientos de salud mas constructivos (ejercicio, hábitos alimenticios, recreación), mayor tolerancia al estrés y mayor capacidad para afrontar con éxito enfermedades agudas o crónicas".[5]

Una de las principales características de los hábitos alimentarios es su resistencia al cambio, la mayoría de los hábitos alimentarios del adulto son costumbres que se han formado durante muchos años. El contexto social

PDF generado a partir de XML-JATS4R por Redalyc
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

es determinante en la medida que puede desencadenar una evolución notable en los hábitos alimentarios de los individuos. “En tal sentido, es importante considerar que estos, la higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta”.(10)

El trabajo de salud pública se centra en el cambio de estilo de vida, los hábitos alimentarios, que pueden generar cambios significativos a través del comportamiento alimentario. Si el individuo promociona desde su infancia sus hábitos saludables, crecerá habituado a elegir alimentos que lo mantengan sano y tendrá mayor calidad de vida. La promoción, y consolidación de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables de forma sistemática y ordenada favorece una relación alimentaria sana y estimula actitudes positivas siendo estos los componentes básicos de los principios de promoción de la salud. Además, fomenta el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes. “Iniciar el desarrollo de entornos favorables y de los comportamientos saludables y salutogénicos consiguientes constituye la esencia de la salud pública".(11)

El modelo salutogénico instaura un espacio prioritario en la promoción de la salud involucrando al hombre en el cuidado mantenimiento y desarrollo de su salud para su calidad de vida. La salud positiva favorece a la salud pública, en ese sentido está planteada la necesidad que tiene su práctica para contribuir a la promoción de la salud de los individuos, desde la implementación de programas y políticas orientadas a corregir los hábitos alimentarios, como a la realización de investigaciones que puedan aportar elementos a considerar.

Desde el punto de vista salutogénico se persigue promover una vida agradable, un funcionamiento positivo y la capacidad de enfrentar las adversidades que permitirán el bienestar, crecimiento y un envejecimiento saludable. Promocionar los estilos de vida saludables, desde el ser del sujeto activo y participativo al crear conciencia de que cada persona y la sociedad, deben tener en sus manos los activos de salud que puede utilizar para su bienestar.

La alimentación saludable es un ventajoso medio para promover su salud y la salutogenesis, se focaliza en las poblaciones e individuos para tomar conciencia de su valor con acciones positivas determinantes. La alimentación completa debe incluir alimentos de cada grupo alimenticio y los macronutrientes (Proteínas, glúcidos y grasas). Añadir alimentos de origen animal y vegetal, a modo de asegurar la absorción de miles de nutrientes; -equilibrada: al contener las proporciones necesarias y adecuadas para cada individuo; -suficiente: que cubra las necesidades nutricionales y energéticas que favorezca al crecimiento y desarrollo de manera adecuada en base a los gustos, cultura, clima y recursos económicos de cada individuo. Para el mantenimiento de un buen estado de salud, es la persona, quien debe buscar en sí mismo la manera de mantenerse sano, con una visión ontológica de sí, es decir, integrar elementos espirituales, corporales y emocionales.

Los factores de resistencia, están relacionados principalmente con la vida cotidiana de la persona, desde su estilo de vida: un buen trabajo, buenas relaciones familiares y sociales, pues en su buen estado de salud, se verá favorecido, si explota al máximo sus capacidades, si mantiene hábitos alimentarios saludables. Es imperativo poner en práctica la salud positiva -salud y bienestar- desde la comprensión ontológica a fin de potenciar y promocionar el camino salutogénico, acercar y hacer accesibles a la población las vías saludables para conducir los recursos del individuo (activos de salud, el sentido de coherencia (SOC), y los recursos de resistencia generales (GRRs), que harán posible lograr el cambio para crear y mantener estilos de vida saludables a fin de resguardar, la salud individual y colectiva, para hacer frente a las adversidades y alcanzar el máximo bienestar para el incremento de la calidad de vida con años y hábitos saludables.

CONCLUSIONES

El modelo salutogénico contribuye al mantenimiento y desarrollo de la salud, por lo tanto se convierte en un imperativo el poner en práctica la salud positiva -salud y bienestar- desde una comprensión holística, persigue potenciar la capacidad para identificar controlar y conducir los recursos del individuo (activos de

PDF generado a partir de XML-JATS4R por Redalyc
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

salud, el sentido de coherencia (SOC), y los recursos de resistencia generales (GRRs), que harán posible lograr el cambio de estilo de vida, crear y mantener estilos de vida saludables a fin de resguardar, promover la salud individual y colectiva, hacer frente a las adversidades para alcanzar el máximo bienestar posible para el incremento de la vida: La Salud.

REFERENCIAS

1. Declaración de Alma-Ata. Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, URSS, 6-12 de septiembre de 1978 [The Pan American Health Organization Promoting Health in the Americas [internet] [citado febrero de 2018]: Disponible en: : http://www.paho.org/spanish/dd/pin/alma-ata_declaracion.htm.
2. Carta de Ottawa para la promoción de la salud 1986 [internet] [citado marzo de 2018]: Disponible en: http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf
3. Organización Mundial de la Salud Ginebra World Health Organization 1998 [internet] [citado marzo de 2018]: Disponible en: www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf.
4. Rivera B M. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Rev. Cubana Salud Pública [Internet]. 2006 Sep [citado marzo de 2018]:; 32(3): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300005&lng=es.
5. Lindström B, Eriksson,M. Guia del Autoestopista Salutogénico, Camino Salutogénico hacia la promoción de la salud. Girona España: Documenta Universitaria; 2011.
6. Hernan M, Morgan A. y Mena A. Formación en Salutogénesis y Activos para la salud. EASP. Granada. 2010. [internet] [citado marzo de 2018]: Disponible en: https:// https://www.easp.es/project/formacion-en-salutogenesis-y-activos-para-la-salud/
7. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide Health Promotion Oxford University Press 1996 Vol. 11, No. 1 Printed in Great Britain [internet] [citado marzo de 2018]: Disponible en https://academic.oup.com/heapro/article.../11/1/11/.../11-1-11
8. Lindström B, Eriksson M. Salutogénesis. J Epidemiology Community Health; 2005; [internet] [citado abril de 2018]: Disponible en:http://jech.bmj.com/content/jech/59/6/440.full.pdf
9. Gómez L. Salutogénesis ¿Qué es lo que mantiene al ser humano sano?. Retos para la Promoción de la Salud. [internet] [citado marzo de 2018]. Disponible en: http://apoyoemocional.univalle.edu.co/salutogenesis.pdf
10. Unicef. Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables [Internet]. Caracas Venezuela, 2006, [citado: abril 2018].Disponible en: https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf.
11. Prácticas sociales y salud pública [internet] [citado marzo 2018]:Disponible: en http://www.digesa.minsa.gob.pe/publicaciones/descargas/salud_americas/05--CH5--49-58.pdf

© Universidad Central de Venezuela, 2018
CC BY

Información adicional

Conflictos de interés: La autora declara no tener potenciales conflictos de intereses.

Cómo citar: Rivera E. Camino salutogénico: estilos de vida saludable. Rev Digit Postgrado. 2019; 8(1):e159

PDF generado a partir de XML-JATS4R por Redalyc
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto