

PRÁCTICAS SALUDABLES EN LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN BÁSICA, EN EL ESTADO DE NUEVO LEÓN, MÉXICO.



IMPACTO DE LAS ENT EN EL MUNDO

Es un hecho que a nivel mundial, la carga de Enfermedades No Trasmisibles (ENT) continúa en aumento. Este grupo de enfermedades agrandan las desigualdades sociales, motivo por el cual es importante implementar estrategias que ayuden a disminuir o erradicar estos problemas.

Las ENT tienen repercusiones en los gastos de salud tanto los que absorben las instancias gubernamentales como las de los individuos en particular. Las consecuencias de estas enfermedades repercuten en la productividad laboral, el desempeño escolar y el desarrollo económico de la sociedad, lo que hace prioritaria la atención primaria a los grupos de edad más vulnerables a estos problemas.

Se calcula que alrededor de **36 millones de muertes** registradas en el mundo en el 2008 tuvieron como causa las ENT.

Un análisis de la transición epidemiológica en México encontró que las ENT ocasionaron el 75% del total de las muertes. Las principales causas de muerte fueron enfermedad del corazón, diabetes tipo 2, enfermedad cerebrovascular y cirrosis hepática. De estas muertes un 12.2% son atribuidas al sobrepeso y la obesidad.

Entre los principales factores de riesgo para el sobrepeso y la obesidad están: Elevada concentración de glucosa en sangre, el bajo consumo de frutas y verduras y la inactividad física.

Aunado a esto, los costos de atención médica para el sistema público que se derivan de estas enfermedades se estimó en **42 mil millones de pesos** en el 2008. En el 2017 se estima que el costo sea entre **78 mil y 101 mil millones de pesos** y el indirecto por pérdida de productividad varía entre **73 mil y 101 millones de pesos**, si no se aplican acciones preventivas intersectoriales costo-beneficio.



Cifras en Nuevo León

De acuerdo al INEGI 2012 de las primeras seis causas de muerte en Nuevo León durante el 2011, cuatro están asociadas al sobrepeso y la obesidad: enfermedades del corazón, tumores malignos, diabetes y enfermedades cerebrovasculares. En el Estado estas enfermedades ya han afectado a todos los integrantes de la familia.

Un dato importante es que durante el 2008 en Nuevo León, el 60% de las muertes estuvo asociada a al sobrepeso y la obesidad. Debido a este gran porcentaje, es importante que todo el Estado tome cartas en el asunto para poder generar acciones que ayuden a combatirla de manera intersectorial.

Población escolar

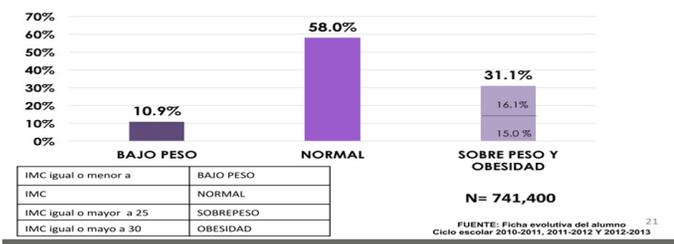
Los escolares son un grupo proporcionalmente importante, ya que es la edad en la que suelen establecerse hábitos y estilos de vida que tendrán influencia, positiva o negativa según el caso, no solo en la adolescencia, sino en el curso posterior de la vida.

Es así como, la escuela se constituye como un sitio idóneo para brindar las bases que les permitan a niños y adolescentes desarrollarse como individuos sanos, participativos y comprometidos corresponsablemente con el cuidado de su salud, y de su cultura.



Estudios diversos muestran que en la última década se ha incrementado significativamente la prevalencia de las enfermedades crónico-degenerativas, así como la ocurrencia de accidentes y actos diversos de violencia en la sociedad. En un estudio realizado en las Escuelas de Educación Básica del Estado de Nuevo León, se evidenciaron los siguientes problemas:

PORCENTAJE DE ESCOLARES SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL. GLOBAL 2010-2013



PORCENTAJE DE ESCOLARES QUE PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA AL MENOS 60 MINUTOS DIARIOS DE ACUERDO A NUMERO DE DIAS POR SEMANA. CICLO ESCOLAR 2012-2013



SALUD EN TODAS LAS POLÍTICAS: HERRAMIENTA CLAVE PARA PROMOVER LA SALUD EN LOS ESCOLARES DESDE TODOS LOS SECTORES PÚBLICOS

Para resolver estos problemas es necesario establecer políticas públicas intersectoriales de estilos de vida saludable que permitan promover entre los escolares el autocuidado y la corresponsabilidad en la atención de problemáticas común. En este contexto, se propone promover los estilos de vida saludable en los escolares de 5 a 14 años de edad en los siguientes aspectos:

1. Promover una alimentación saludable en los escolares y sus familias.
2. Fomentar la práctica de la actividad física.
3. Incentivar la convivencia familiar y social.
4. Fortalecer la autoestima de los escolares

**Para asegurar un mayor impacto en la población se necesita establecer alianzas con otros sectores del gobierno:
La participación intersectorial dirigida a asegurar una población más sana.**



Recomendaciones para la acción en el Estado de Nuevo León

- La Secretaría de Educación debe convocar a otros sectores gubernamentales en el desarrollo de una estrategia dirigida a promover estilos de vida saludables en los estudiantes y sus familias.
- La Secretaría de Educación en conjunto con la Secretaría de Salud propondrán e implementarán en las Escuelas capacitaciones relativas a salud integral, dirigidas a los niños, maestros, padres de familia y equipos de educación y salud.
- Con el liderazgo de las Secretarías de Educación y Salud y con la participación de medios de información local, realizar una campaña educativa preventiva para promover la alimentación saludable y fomentar la actividad física, que se divulgará masivamente.
- Desarrollar una red de apoyo a escolares con problemas de salud y canalizarlos para su atención a las instituciones correspondientes.
- Promover desde las instituciones educativas capacitación a preparadores de alimentos de las tiendas escolares para que puedan ofrecer opciones saludables a los estudiantes.
- Implementación de campañas preventivas contra el dengue, vacunación y salud bucal en los centros escolares.
- Reactivar y acondicionar los bebederos en los planteles educativos.



Con la implementación de esta estrategia, la sociedad puede incorporar conocimientos y capacidades para ejercer un mayor control sobre sus estilos de vida. Esto se verá reflejado en la calidad de vida, en el desempeño escolar y en la economía tanto de las familias como la del Estado, logrando reducir los costos en salud.

Referencias:

- OMS. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Resumen de orientación. Ginebra, Suiza, 2011.
- Steven J. et al. Population-Based Prevention of Obesity: The need for comprehensive promotion of healthful eating. Physical activity, and energy balance: a scientific statement from American Heart Association council on epidemiology and prevention, interdisciplinary committee for prevention. Ed. American Heart Association, E.U. 2008
- Estadística y geografía. Gobierno del Estado de Nuevo León. www.nl.gob.mx
- Secretaría de Salud/ Secretaría de Educación/Gobierno de Nuevo León/Ficha Evolutiva del Escolar. Resultados 2010 – 2011
- Secretaría de Salud del estado de Nuevo León. Estrategia Estatal para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes en el estado de Nuevo León. Primera edición, marzo 2014.

AUTORES

Adolfo Contreras Rengifo, Director Centro para el Desarrollo y Evaluación de Políticas y Tecnologías en Salud Pública – Universidad del Valle – Cali - Colombia

Cristina Miralda Tamez Garza, Coordinadora Técnica del Programa Salud para Aprender de la Secretaría de Educación del estado de Nuevo León, México.

Teresita Florez, Sub Dirección Docencia Enfermería. Caja Costarricense Seguro Social CENDEISSS. San José .Costa Rica

María del Pilar Oviedo, Profesional Instituto Proinapsa-Universidad Industrial de Santander-UIS, Bucaramanga. Colombia

“La Salud no tiene precio. La educación cuesta poco y vale mucho...”

Domingo Martín Rivas