Semana del Bienestar

Se trata de una iniciativa regional impulsada por la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), comprometida con promover oportunidades para llevar una vida saludable, con el objetivo de prevenir enfermedades no transmisibles como el cáncer, enfermedades del corazón y diabetes.

La celebración de la sexta Semana del Bienestar en las Américas se extenderá del 10 al 18 de septiembre de 2016, bajo el lema *"Todos por la salud, ¡apurá el paso!"*. Están previstas actividades en todo el continente para promover políticas y estilos de vida saludables. Esta conmemoración agrupa a individuos y organizaciones que anhelan compartir experiencias e ideas innovadoras para la promoción de la salud y el buen vivir en todos los ambientes donde las personas viven, aprenden, trabajan y disfrutan su día a día.

El objetivo es desarrollar un movimiento social que reúna a las autoridades locales, a las organizaciones de la sociedad civil y a los líderes de los diferentes sectores para que juntos

construyan políticas publicas saludables, desarrollen programas para reducir los factores de riesgo y creen conciencia sobre la creciente carga y amenaza que representan las Enfermedades No Transmisibles (ENT) para el desarrollo.

Las enfermedades no transmisibles

Las enfermedades no transmisibles (ENT), son también conocidas como *enfermedades crónicas* y su principal característica es que no se transmiten de persona a persona. Son de larga duración y generalmente evolucionan de manera lenta. Los cuatro tipos principales son las enfermedades cardiovasculares (como ataques cardiacos y accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. También se considera a la obesidad. Todas son problemas de salud pública de enorme magnitud, gravedad y costos asociados.

Según la OMS, las ENT son actualmente una de las principales causas de muerte, enfermedad y discapacidad en los países de las Américas. Afectan ya desmedidamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran casi el 75% de las muertes (28 millones por año). Por eso este 2016, la OPS busca reforzar los mensajes clave del Día Mundial de la Salud, que fue dedicado a combatir la diabetes, una ENT que afecta a millones de personas en todo el mundo.

Numerosas investigaciones demuestran que la mayoría de estas enfermedades se pueden prevenir mediante la reducción de cuatro principales factores de riesgo: la mala alimentación, la inactividad física, el consumo de tabaco y el uso nocivo del alcohol. Asimismo contribuyen otros factores tales como el envejecimiento, la urbanización rápida y no planificada y la globalización de estilos de vida poco saludables.

Acciones y actores sociales de la Semana del Bienestar

La Semana del Bienestar busca la promoción de la salud mediante la exposición de maneras eficaces para disminuir estos factores de riesgo. Estas acciones pueden tener diversa modalidad y se llevan a cabo por diferentes actores: personas, educadores, comunidades, tomadores de decisiones y empleadores.

A continuación describiremos brevemente qué tipos de actividades de promoción de la salud puede llevar a cabo cada actor social:

- **Personas:** optar por estilos de vida saludables para prevenir las ENT mediante la incorporación o el aumento de la actividad física, de una dieta saludable, control y responsabilidad en el consumo de alcohol, supresión del consumo de tabaco, la búsqueda de atención preventiva de la salud y el intercambio de conocimientos y difusión de información.

- **Docentes y alumnos:** desarrollar programas académicos para crear conciencia de prevención de las ENT, llevando a cabo acciones de promoción de la salud en los ámbitos educativos. Se puede impulsar la participación en redes y actividades de extensión a la comunidad.

- **Empleadores y trabajadores:** crear bienestar laboral. Mejorar las condiciones de salud y seguridad de los trabajadores a través de la prevención de riesgos, de programas de capacitación, de incentivos por hábitos laborales saludables, incorporar pausas activas de trabajo, permitirá, entre otras cosas, incrementar su productividad, la motivación y su desarrollo.

- **Comunidades:** dialogar con líderes locales para desarrollar programas y destinar recursos que conduzcan a estilos de vida saludables, incluyendo la regulación de tabaco (espacios libres de humo) y alcohol, el acceso a una alimentación sana (fomentar huertos comunitarios, locales saludables, agua potable, frutas y verduras frescas), el acceso a espacios que propicien la actividad física y la difusión de información sobre la salud.

- **Tomadores de decisión:** promover el desarrollo de políticas públicas y entornos sanos que faciliten la elección de opciones más saludables. Por ejemplo: incrementar recursos para la prevención; mayor acceso a la atención primaria de salud para todos, a alimentos y bebidas sanos; fomentar diseños urbanos que propicien la vida activa: parques, plazas, ciclovías, vías peatonales y acceso a medios cómodos y adecuados de transporte público; controlar y eliminar las sustancias cancerígenas y contaminantes del agua y el aire, etc.

Las actividades de la Semana del Bienestar serán interactivas, amenas e informativas. Se puede consultar el cronograma de eventos en la web de la OPS: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9885&Itemid=41077&lang=es, sumarse en las diversas redes sociales con el hashtag **#semanadelbienestar** o bien en cada comunidad de interés.

Conclusiones

Bajo el lema "Todos por la salud, ¡apurá el paso!", la meta de la Semana del Bienestar este año es reforzar temas asociados a la diabetes, como la alimentación saludable y la actividad física. Igualmente se abordarán otros temas relevantes como la reducción del estrés en el trabajo y el problema de las discapacidades. El fin último de esta celebración es crear entornos que favorezcan opciones para una vida saludable y segura.

Para ello debemos trabajar en instaurar consciencia global acerca de la importancia de la salud como un estado que se logra desde la prevención y no solamente como una respuesta frente a la enfermedad. El mensaje es estar del lado de una vida saludable.

Fuentes

- Manual *Lugares de Trabajo Saludables* – FISO Kit BIENESTAR LABORAL. Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional – FISO.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7107&Itemid=39565&lang=es
- Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina http://www.saludpublica.fcm.unc.edu.ar/

*Si desea suspender el NotiFISO o modificar su dirección de e-mail, escriba a info@fiso-web.org