



Cátedra Itinerante

CIUDADANIA PARA LA VIDA. DE LO PERSONAL A LO GLOBAL

22 MAYO - 12 NOVIEMBRE DE 2015

Miercoles 10 de junio de 2015

10:00 a.m. SALUTOGÉNESIS: ESPIRITU SANO - MENTE SANA - CUERPO SANO

PONENTES: Alejandro Rísquez

Alejandro Rísquez

Profesor Asociado

Cátedra de Salud Pública

Jefe (e)

Departamento Medicina Preventiva y Social

Escuela Luis Razetti, Facultad de Medicina,

Universidad Central de Venezuela

risqueza@gmail.com

SESIÓN 2

Ciudadanía para la sostenibilidad a lo global
CONCEPTOS Y HERRAMIENTAS PARA LA SOSTENIBILIDAD Y LA SALUD
10:00 a.m.-12:00 m
SALON DE POSTGRADO, PISO 1 FAU / UCV
Facultad de Arquitectura y urbanismo

OBJETIVO: Establecer relaciones de interdependencia entre lo global y lo local como medio de valorar e impulsar las iniciativas que mejoran la calidad de vida y sostenibilidad, considerando la diversidad humana como variable fundamental.

9:00 a.m.- VIDA SIN FRONTERAS: Sostenibilidad como meta común.

PONENTES: Ernesto González UCV / Geovanni Siem IDEC UCV

10:00 a.m. SALUTOGÉNESIS: Espíritu sano -Mente sana-Cuerpo sano

PONENTES: Alejandro Rísquez UCV / Mireya Lozada UCV

11.00 a.m.- 12:00 m.- INCUBACIÓN DE PROPUESTAS

CERTIFICADO DE ASISTENCIA

COMIR UCV 20 AÑOS <http://ucvnoticias.ucv.ve/>
<http://ucv.ve/comir>



IDEC





[Clarín.com](http://www.clarin.com) [Sociedad](#)

24/04/15

Nguyen Thi Tru. Vietnam +

Una vietnamita de 122 años es la nueva persona más vieja del mundo

Se llama Nguyen Thi Tru. De acuerdo al libro Guinness de los Récords reemplazó a la japonesa Misao Okawa, quien murió el 1 de abril a los 117 años y era considerada la mujer más vieja hasta el momento.

http://www.clarin.com/sociedad/vietnamita-nueva-persona-vieja-mundo_0_1345065910.html

Un japonés es el nuevo hombre más viejo del mundo

Récord Guinness

Sakari Momoi destronó a un estadounidense que murió en junio. La mujer más anciana también es japonesa.

Sakari Momoi, un profesor jubilado, recibió el certificado mundial Guinness que lo acredita como el hombre vivo de mayor edad en el planeta. (AP)



Un japonés nacido meses antes de que los hermanos Wright logaran el primer vuelo humano fue reconocido hoy como el hombre más viejo del mundo, con 111 años.

ESTA MUJER SE CONVIRTIÓ EN LA PERSONA MÁS VIEJA DEL MUNDO

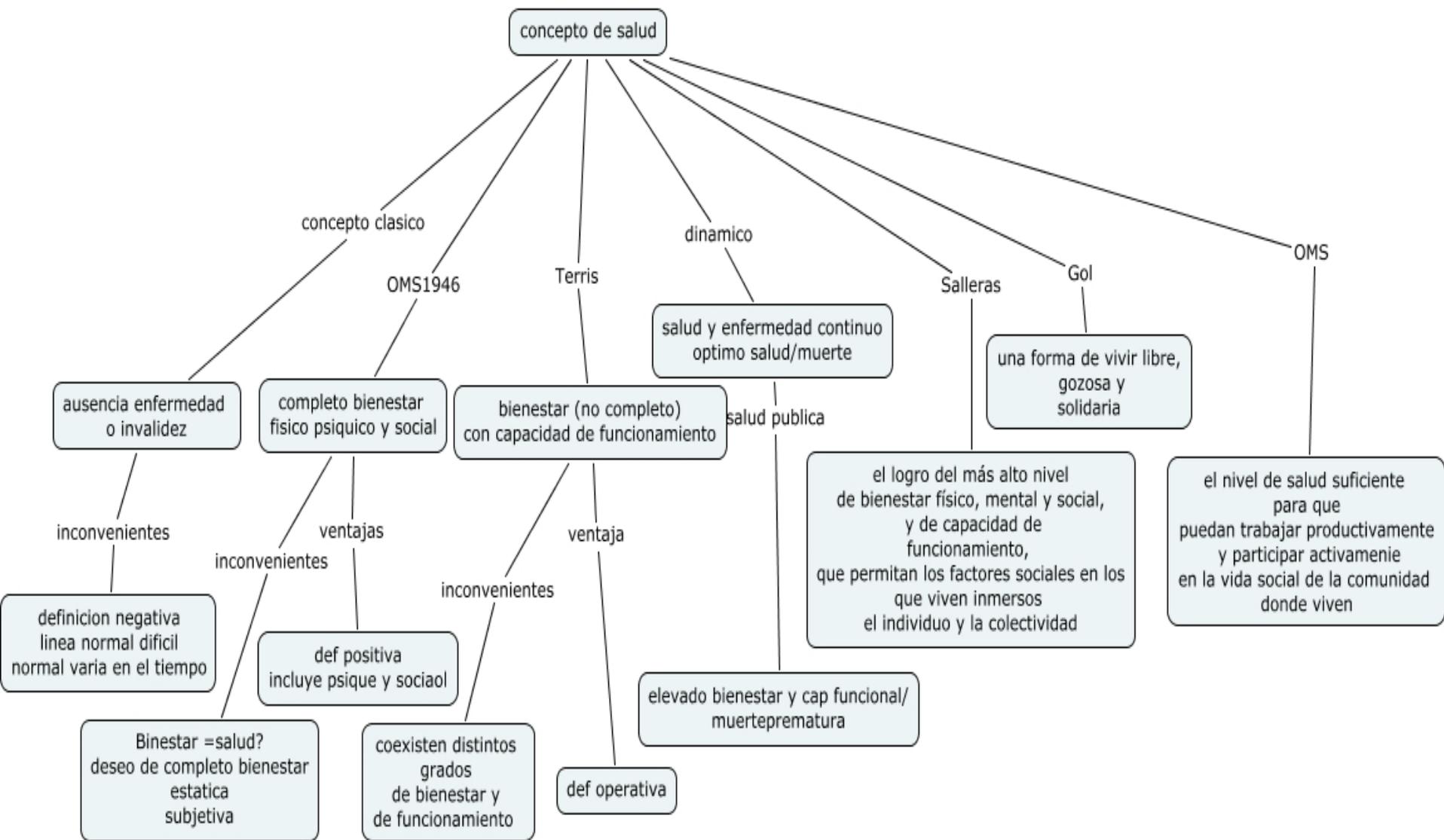
04/07/2015

Jeralean Talley nació en Estados Unidos hace 115 años. Ocupó el título tras la muerte de su compatriota Gertrude Weaver

Una estadounidense nacida en el siglo XIX, Jeralean Talley, se convirtió este lunes a sus 115 años en la nueva decana de la humanidad tras la muerte de su compatriota Gertrude Weaver, quien mantuvo su título tan solo una semana.



El último hombre nacido en el siglo XIX (en 1896), el inglés Henry Allingham, falleció en el 2009, también según el [Grupo de Investigación Gerontológica \(GRG\)](#)





Concepto de salud

- **La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. La posesión del mejor estado de salud que se es capaz de conseguir constituye uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, cualquiera sea su raza, religión, ideología política y condición económico social. La salud de todos los pueblos es una condición fundamental de la paz mundial y de la seguridad, depende de la cooperación más estrecha posible entre los estados y los individuos.**

Organización Mundial de la Salud (OMS.) 1946

Décadas mas tarde complementa este enfoque en la siguiente definición:

- **“Salud es la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente.”**

OMS. 1985

El continuo salud-enfermedad



Bienestar y funcionamiento

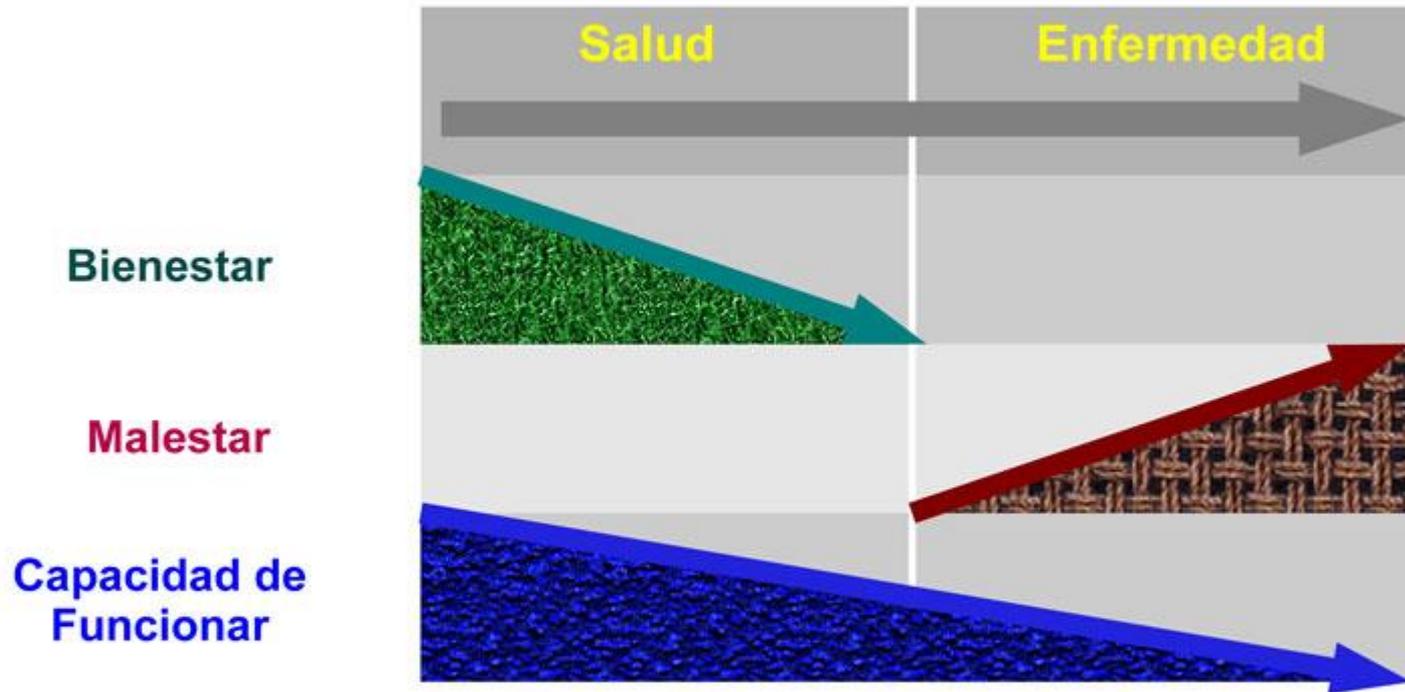


Gráfico basado en la Teoría de Terris, M.

LA ESCALA CONTÍNUA DE ENFERMEDAD A BIENESTAR

Enfermedades de Vida o Muerte Enfermedades Menores Salud Promedio Buena Salud Bienestar Positivo



Comportamientos de Riesgo

Comportamientos Saludables

De acuerdo a esto modifica la definición de la OMS quedando de la siguiente manera:

“un estado de bienestar físico, mental y social con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de enfermedad o achaque” (suprimiendo el término completo).

Milton Terris

SALUTOGÉNESIS VS. PATOGÉNESIS

Promoción de la salud



ENFERMEDAD
DOLENCIA

Salutogenesis



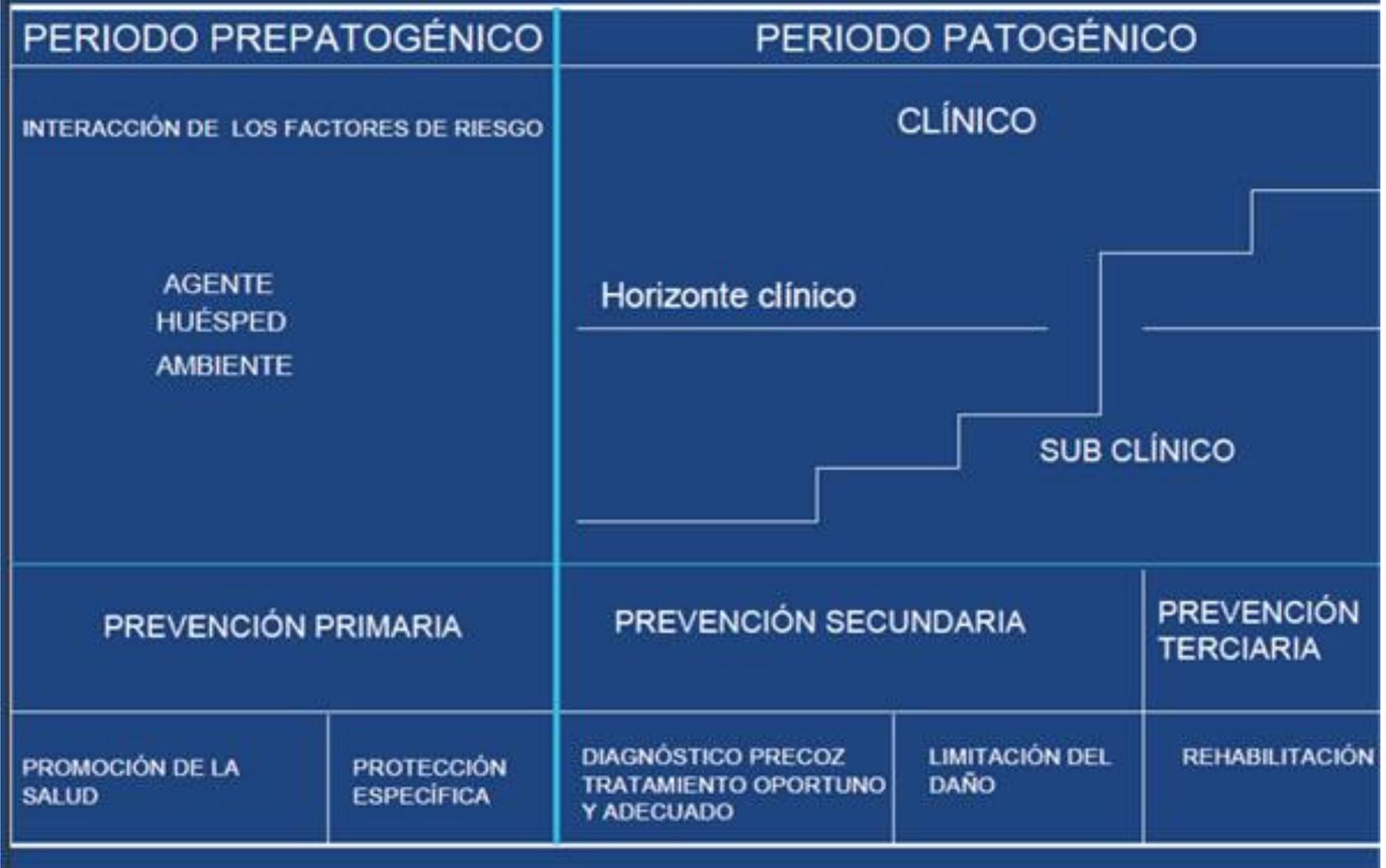
BUENA SALUD
BIENESTAR
FUNCIONAMIENTO

Pathogenesis



Prevención de la enfermedad, cura y cuidado

HISTORIA NATURAL Y SOCIAL DE LA ENFERMEDAD Y SUS NIVELES DE PREVENCIÓN



Antonovsky considera que la salud no es un estado de equilibrio pasivo, sino más bien un proceso inestable, de autorregulación activa y dinámica.

El principio básico de la existencia humana no es el equilibrio y la salud, sino el desequilibrio, la enfermedad y el sufrimiento.

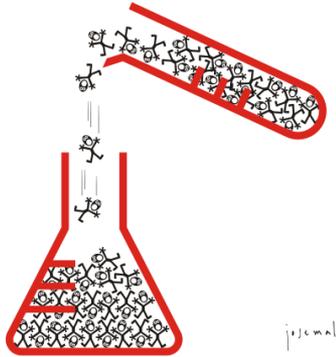
Recursos Generales de Resistencia y el Sentido de Coherencia

Figura 1
Salud en el río de la vida¹⁵



Dibujo: Bengt Lindström
Diseño gráfico: Jonas Jernström

Los Recursos Generales de Resistencia (RGRs) son factores biológicos, materiales y psicosociales que hacen más fácil a las personas percibir su vida como coherente, estructurada y comprensible.



Los típicos Recursos Generales de Resistencia son el dinero, el conocimiento, la experiencia, la autoestima, los hábitos saludables, el compromiso, el apoyo social, el capital cultural, la inteligencia, las tradiciones y la visión de la vida.

Sentido de Coherencia (SOC)

El SOC estaría compuesto por tres componentes clave:

la **COMPRENSIÓN** (componente cognitivo),

el **MANEJO** (componente instrumental o de comportamiento) y

el **SENTIDO** (componente motivacional).

Es decir, por un lado la capacidad del sujeto para comprender cómo está organizada su vida y cómo se sitúa él frente al mundo; por otro, mostrarse capaz de manejarla y, finalmente, sentir que tiene sentido, que la propia vida está orientada hacia metas que se desean alcanzar.

Lundman et al. han demostrado la existencia de un factor relacionado con la "fuerza interior", que se encuentra presente tanto en el modelo salutogénico como en otras teorías y conceptos afines,

la resiliencia, la personalidad resistente,

el sentido de la vida, la auto-trascendencia,

las teorías de la base segura o

las teorías del aprendizaje significativo

Salutogenesis

An assets approach

Gratitude
(McGullough)

Humour
(Martin)

Self-efficacy
(Bandura)

Hardiness
(Kobasa)

Empathy
(Eisenberg)

Coping
(Lazarus)

Learned resourcefulness
(Rosenbaum)

Cultural capital
(Bourdieu)

Social capital
(Putnam)

Empowerment
(Freire)

Locus of control
(Rotter)

Learned optimism
(Seligman)

Quality of Life
(Lindström)

Resilience
(Werner)

Will to meaning
(Frankl)

Wellbeing
(Diener)

Learned hopefulness
(Zimmerman)

Connectedness
(Blum)

Flourishing
(Keyes)

Ecological system theory
(Bronfenbrenner)

Sence of coherence
(Antonovsky)

Action competence
(Bruun Jensen)

Interdisciplinarity
(Klein)

Attachment
(Bowlby)

Emotional intelligence
(Goleman, Akerjordet et al)

¿Qué es salud? ¿Cómo se define?



Salud es **SINÓNIMO DE BIENESTAR** y no el antónimo de la enfermedad (física / mental).

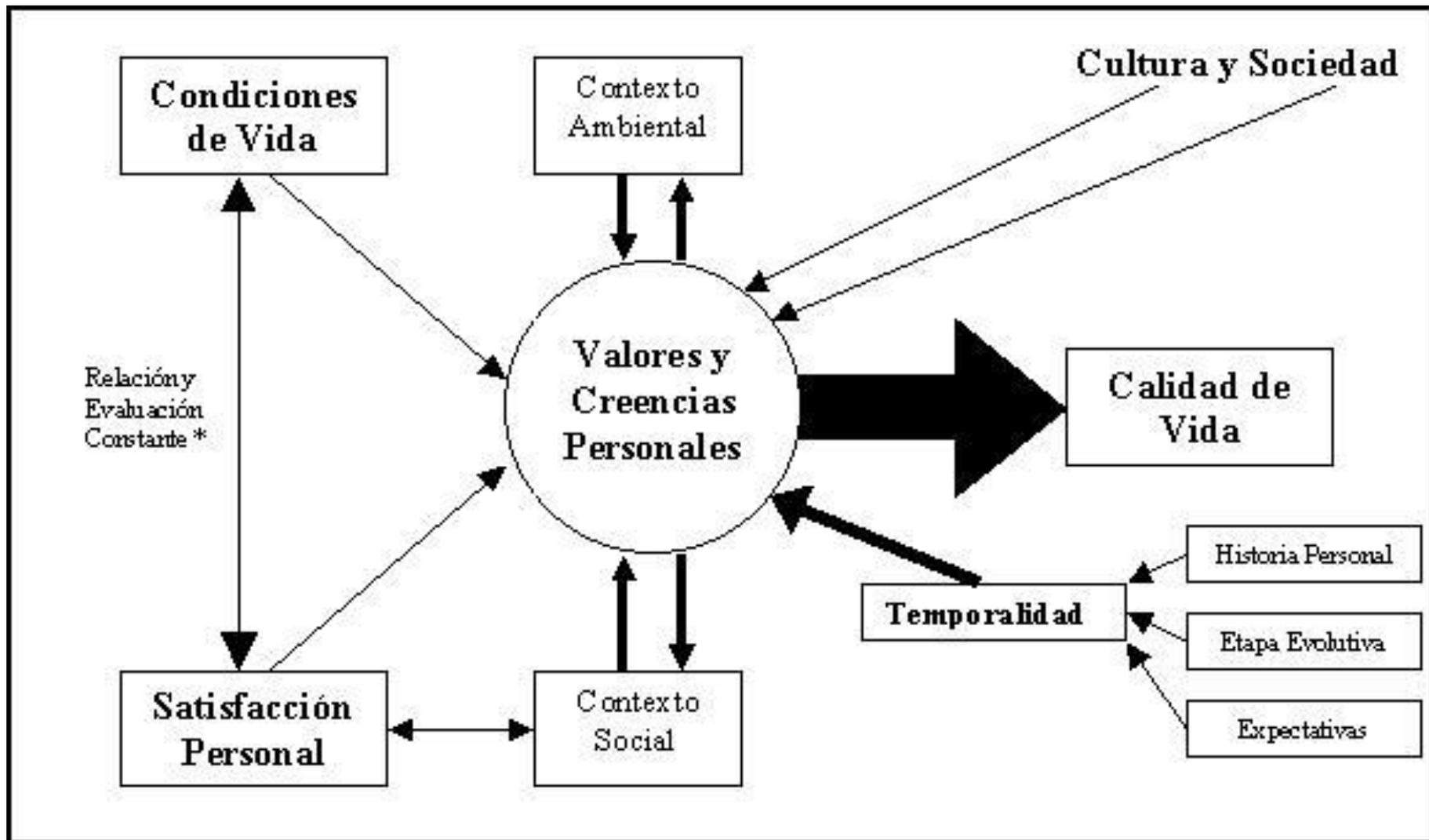
El concepto ***bienestar*** se refiere a las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y nos ayuda a llegar a un estado de salud óptima.

Es aquel proceso activo dirigido a mejorar nuestro estilo de vida en todas su

dimensiones

Cuando hablamos de ***calidad de vida*** nos referimos al óptimo bienestar entre las cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades.

Incluye, también, la integración familiar, participación comunitaria activa y el lograr establecer estilos adecuados de vida, tales como la actividad física regular, buena alimentación, entre otras y la calidad ambiental.





Familia

Trabajo

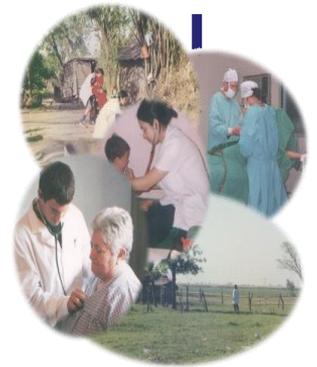
Calidad
de Vida

Salud

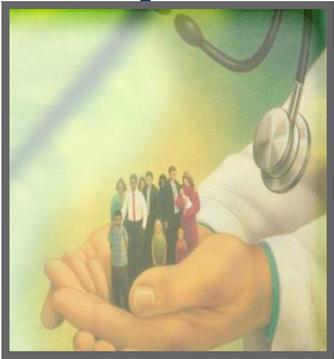
Amigos

Concepto de Salud

“La salud es un punto de encuentro, ya que en ella confluye lo biológico, lo social y lo ambiental, el individuo y la comunidad, la política social y la política económica”



Concepto de Salud Pública



“La esencia de la salud pública consiste en que adopta una perspectiva basada en grupos de gente o poblaciones, siendo esta perspectiva la que inspira sus aplicaciones, como campo del conocimiento y como ámbito de acción ”

Derecho a la Salud

No es sólo el derecho al acceso a servicios de salud de atención médica

SINO ...

DERECHO AL “conjunto de cosas” que necesita “para estar bien” (BIENESTAR).

Encuesta de Condiciones de Vida del Venezolano

39%
de la población que menos gana come 2 o menos veces al día

- Los 10 más comprados
- | | |
|----------------|--------------|
| 1 Harina | 6 Carne |
| 2 Arroz | 7 Hortalizas |
| 3 Pan y pastas | 8 Azúcar |
| 4 Grasas | 9 Leche |
| 5 Pollo | 10 Pescado |

El huevo desapareció de la dieta del venezolano. La mayoría incorpora harinas, arroz y pastas a la comida principal. Los estratos altos también comen leche, frutas y hortalizas

80,1%
no le alcanza para comer

La encuesta se enfocó en las enfermedades que más afectan a los venezolanos: hipertensión y diabetes

3%
admite que es diabética

En educación:

560.000

niños entre 3 y 5 años de edad están fuera de la educación inicial

200.000

abandona el sistema escolar al pasar a séptimo grado

65%

de los que buscan empleo dejaron la escuela antes de cumplir 15 años

La alimentación y la actividad física influye en el estado de ánimo. **46,9%** no hace actividades físicas

11%
manifestó estar triste con frecuencia

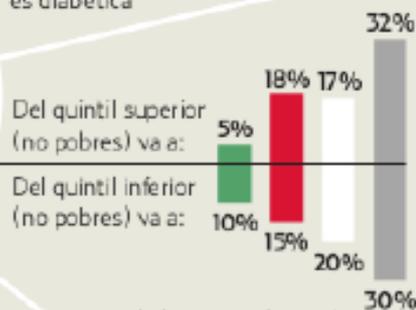
31%
dijo sentir depresión, tristeza o angustia muy frecuentemente

2%

admite que es hipertenso. El resto no se asocia la tensión alta con la hipertensión

La cobertura de la seguridad social y médica privada es limitada.

50% no tiene seguro médico, solo **22%** disfruta del Seguro Social y **10%** tiene póliza privada

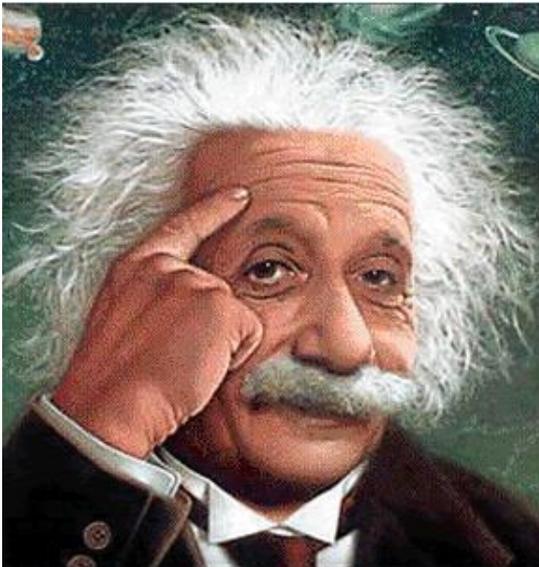


■ ambulatorios populares
□ hospitales
■ clínicas
■ Barrio Adentro



La pregunta de partida

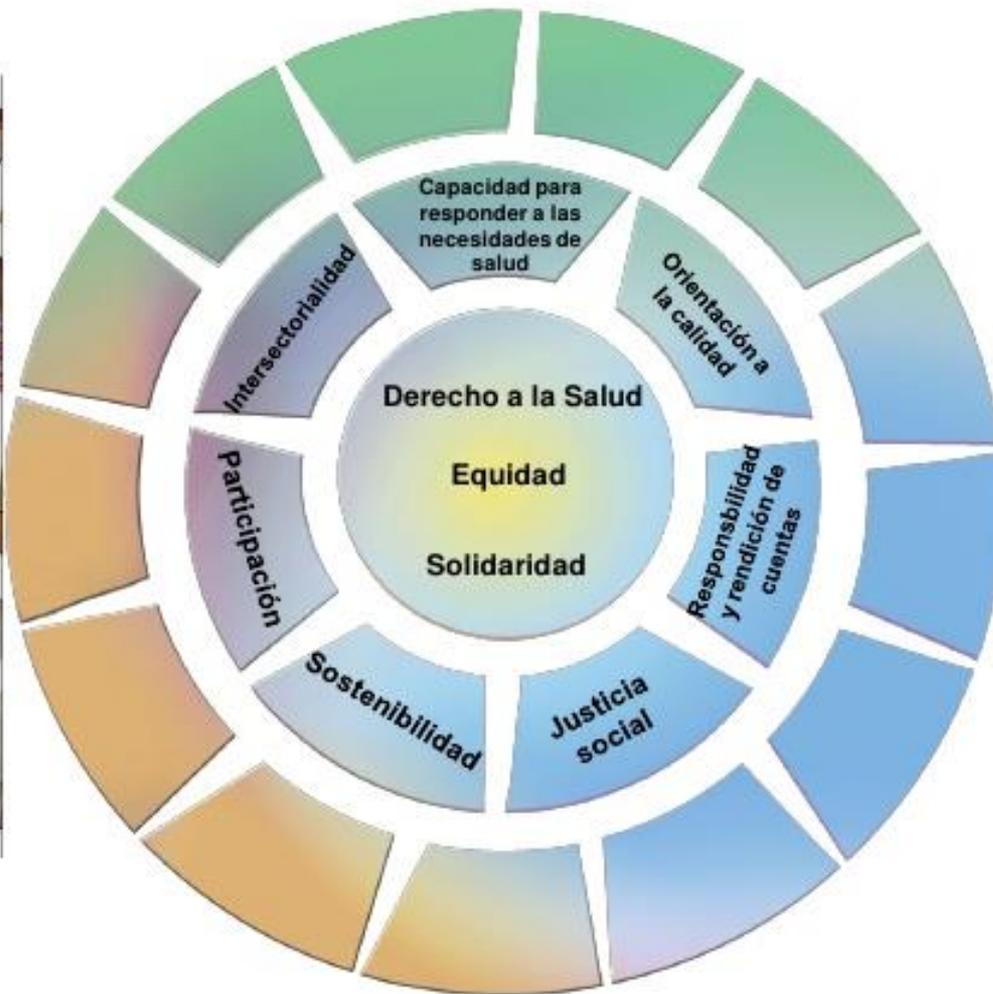
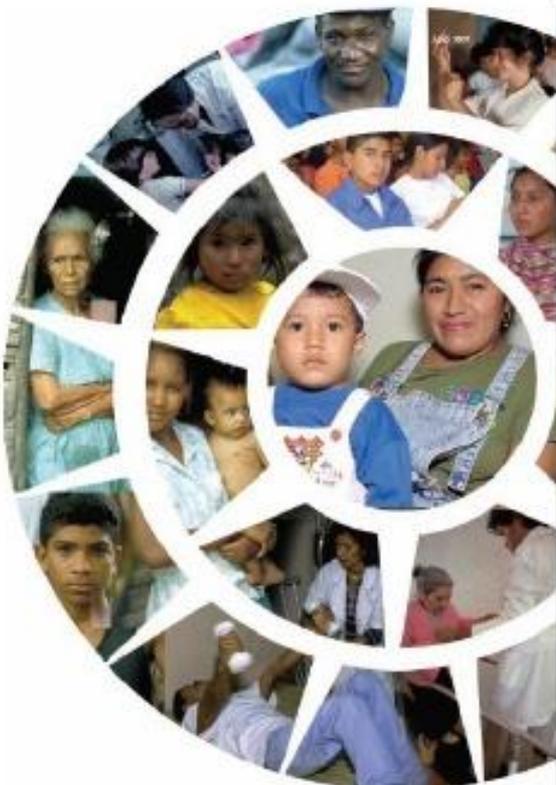
¿En qué consiste la misión, razón de ser o la responsabilidad de un sistema de salud?



Proteger y mejorar, con equidad, la salud de la población

Sistemas de Salud basados en APS

Valores, Principios y Elementos



Abordaje del proceso salud – enfermedad

¿Cómo proteger y mejorar la salud
de la población?



Estilos de vida
Ingreso económico
Nivel educativo
Aspectos culturales

Ambientales

Residuos sólidos,
residuos líquidos,
cantidad y calidad
del agua, calidad
del aire, calidad del
suelo, otros

Socio-económicos
y culturales

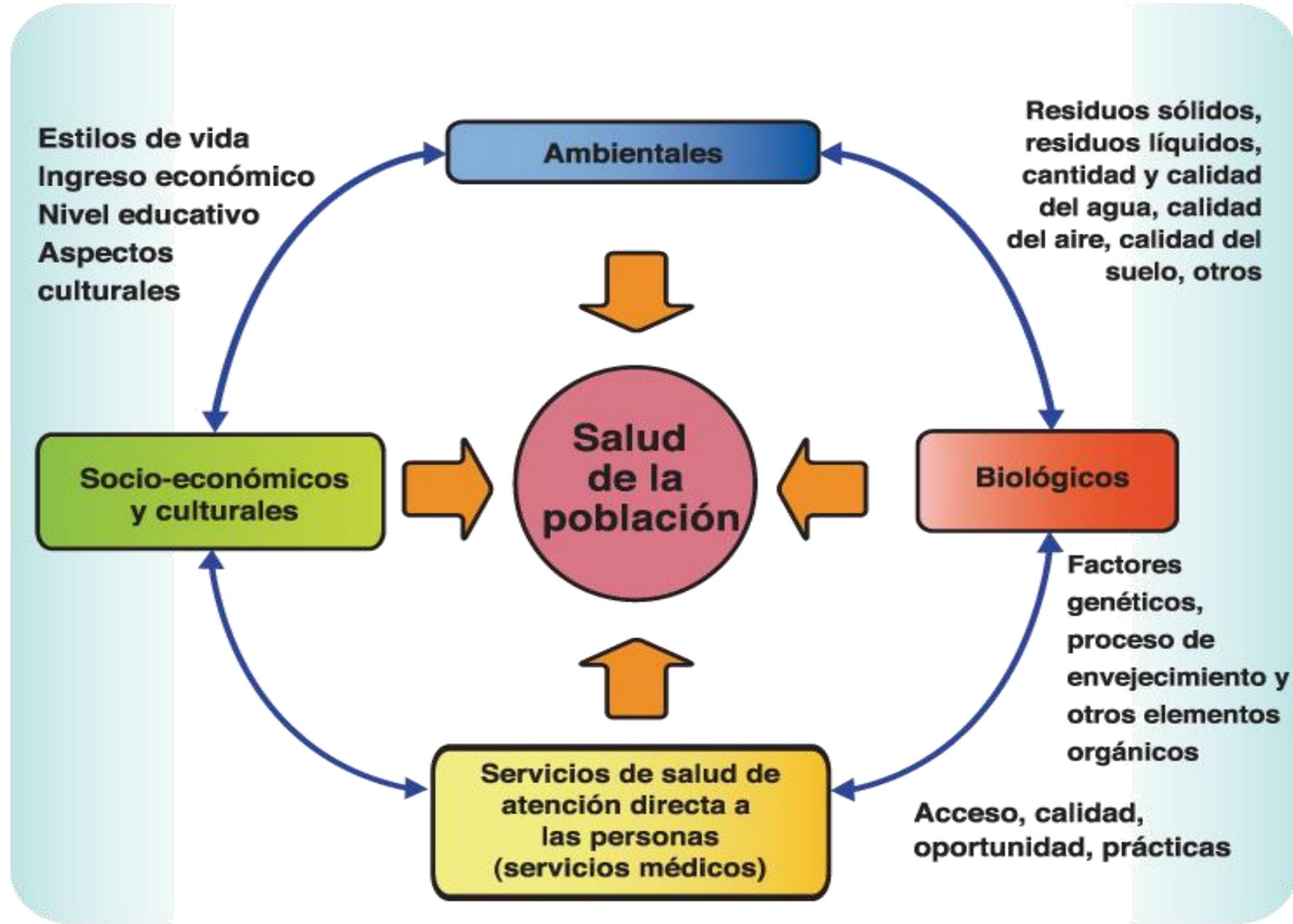
Salud
de la
población

Biológicos

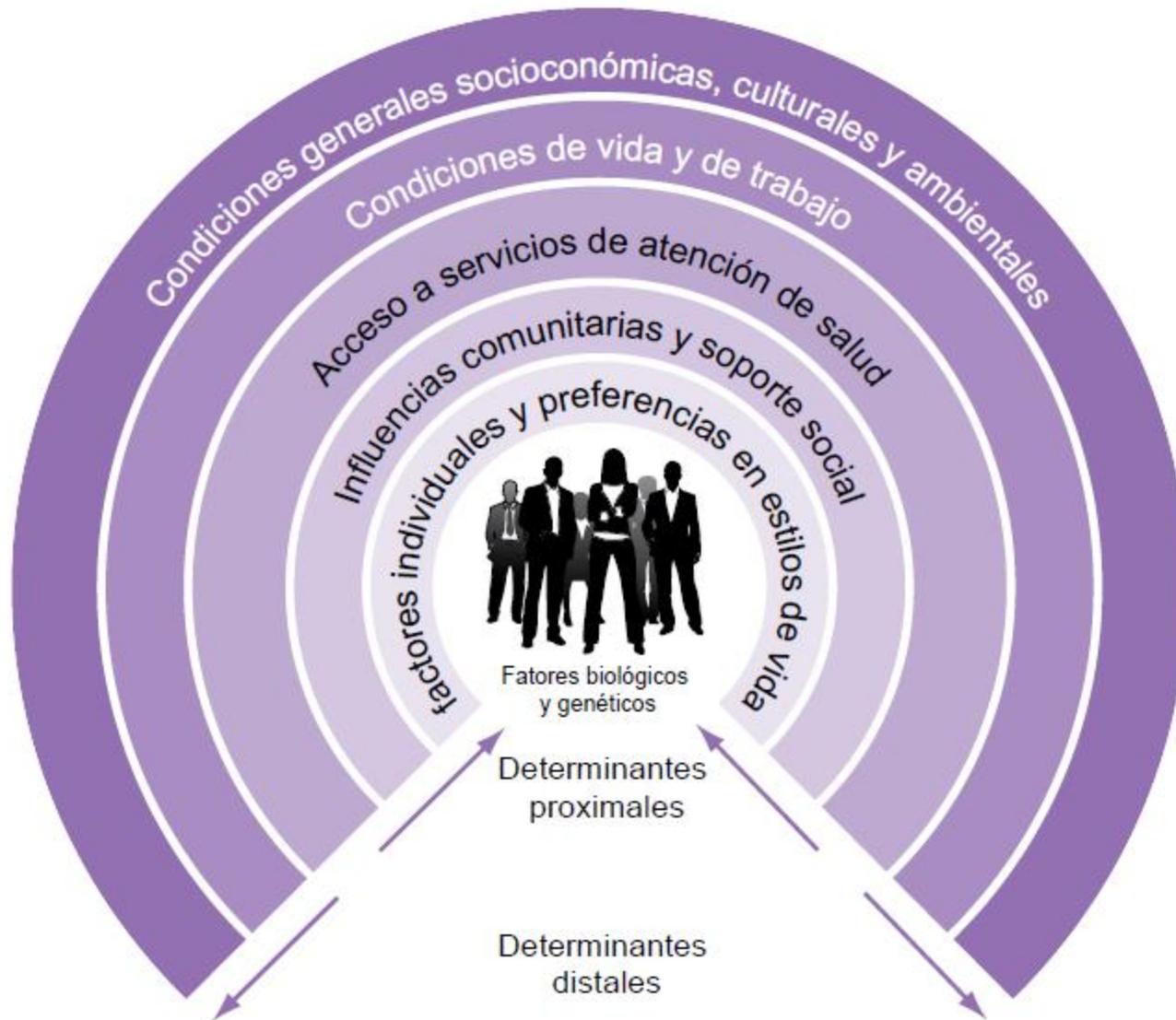
Factores
genéticos,
proceso de
envejecimiento y
otros elementos
orgánicos

Servicios de salud de
atención directa a
las personas
(servicios médicos)

Acceso, calidad,
oportunidad, prácticas



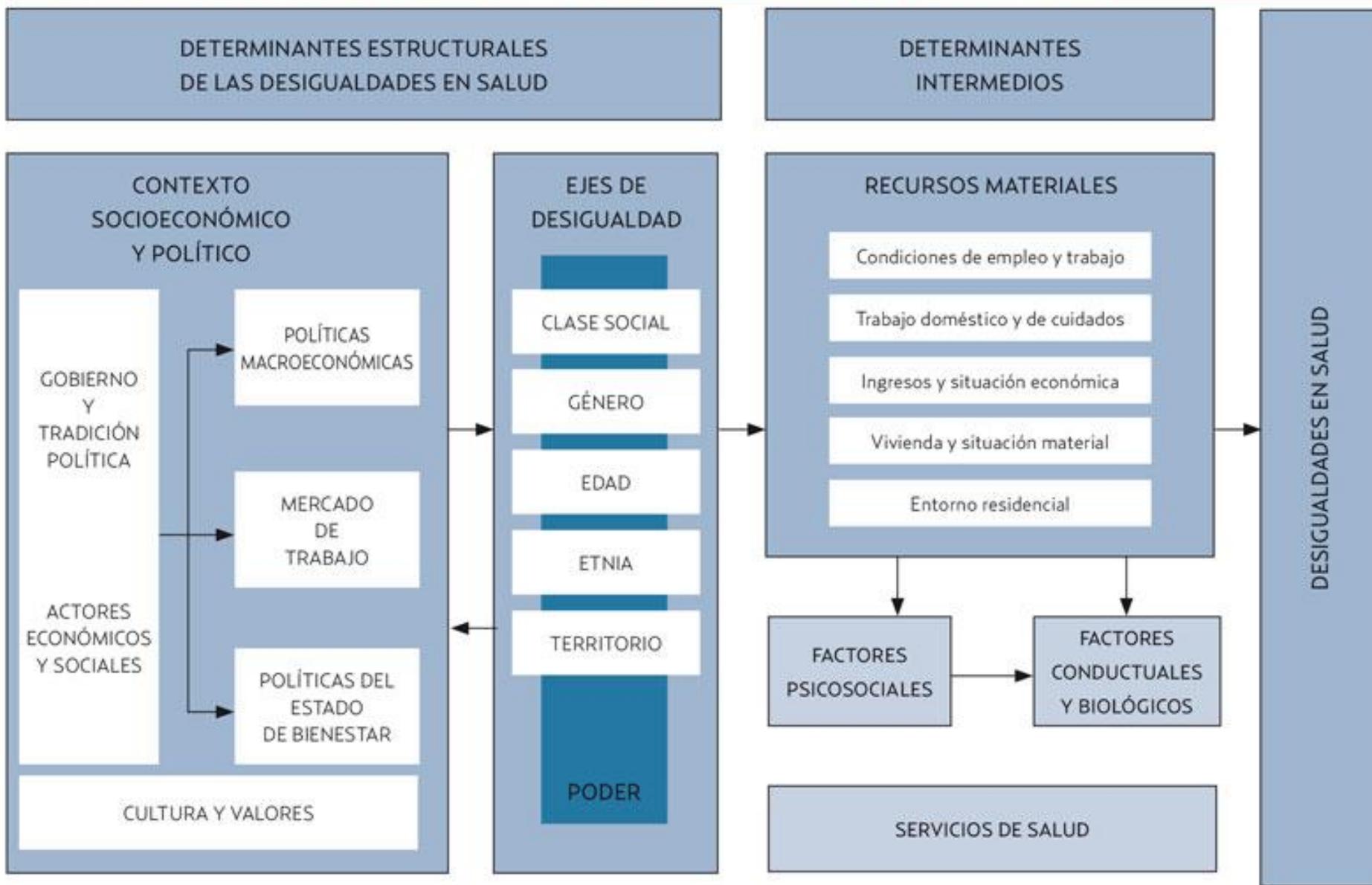
Los determinantes de la salud



Traducido y modificado de: Dahlgren & Whitehead, 1991

FIGURA 1

Marco conceptual de los determinantes de las desigualdades sociales en salud



PREVENCION

Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida



PROMOCION

Es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla



Objetivos Prevención

- Reducir los factores de riesgo y enfermedad
- Disminuir las complicaciones de enfermedad
- Proteger a personas y grupos de agentes agresivos

Objetivos Promoción

- Incidir en determinantes. Cambios en condiciones de vida
- Influir en decisiones de políticas públicas
- Mejorar salud/calidad de vida poblaciones
- Luchar por equidad y justicia social

Promoción vs. Prevención

Enfoques

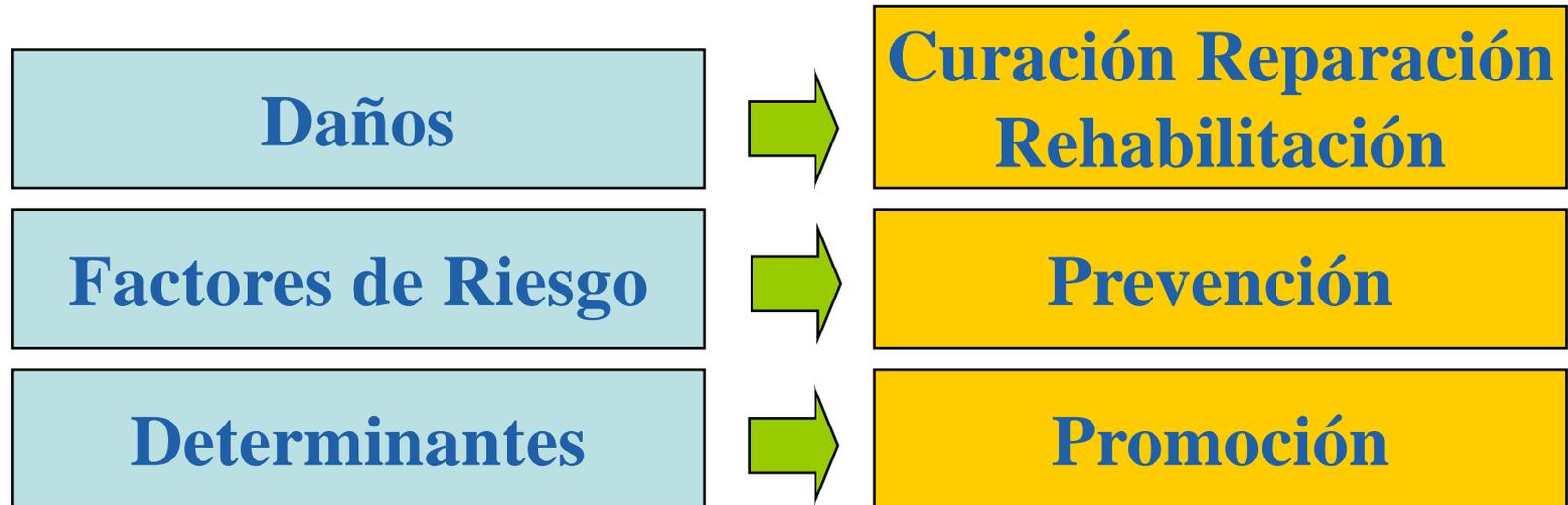
Promoción:

-  Enfoque Poblacional
-  Enfoque individual menos importante.
-  Enfoque Político y Social más importante
-  Trabaja con el centro de curva

Prevención:

-  Enfoque de riesgo
-  Enfoque individual
-  Trabaja en el extremo de la curva

Formas de Acción en la Salud Pública



Estrategia de Promoción de la Salud

- **Proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.**
- **Trasciende la idea de formas de vidas sanas para incluir las condiciones y requisitos para la salud que son: paz, vivienda, educación, alimentación, renta, ecosistema estable, recursos sostenibles, justicia social y equidad.**

Estrategia de Promoción de la Salud

■ Constituye un proceso político y social global que abarca,

- las acciones orientadas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos,
- sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual.



Realizar acciones bajo el concepto de promoción de la salud , que significa proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control de la misma.

Trascendiendo la idea de formas de vida sanas para incluir las condiciones y requisitos para la salud que son: paz, vivienda, educación, alimentación, renta, ecosistema estable, recursos sostenibles, justicia social y equidad.

Carta de Ottawa, Canadá : 1986”

Ejemplos de Prevención

- **Primaria**: Inmunizaciones.
Yodización de la sal
- **Secundaria**: Tamizaje
citología vaginal. Pruebas a
recién nacidos.
- **Terciaria**: Manejo de
diabetes. Rehabilitación
ACV

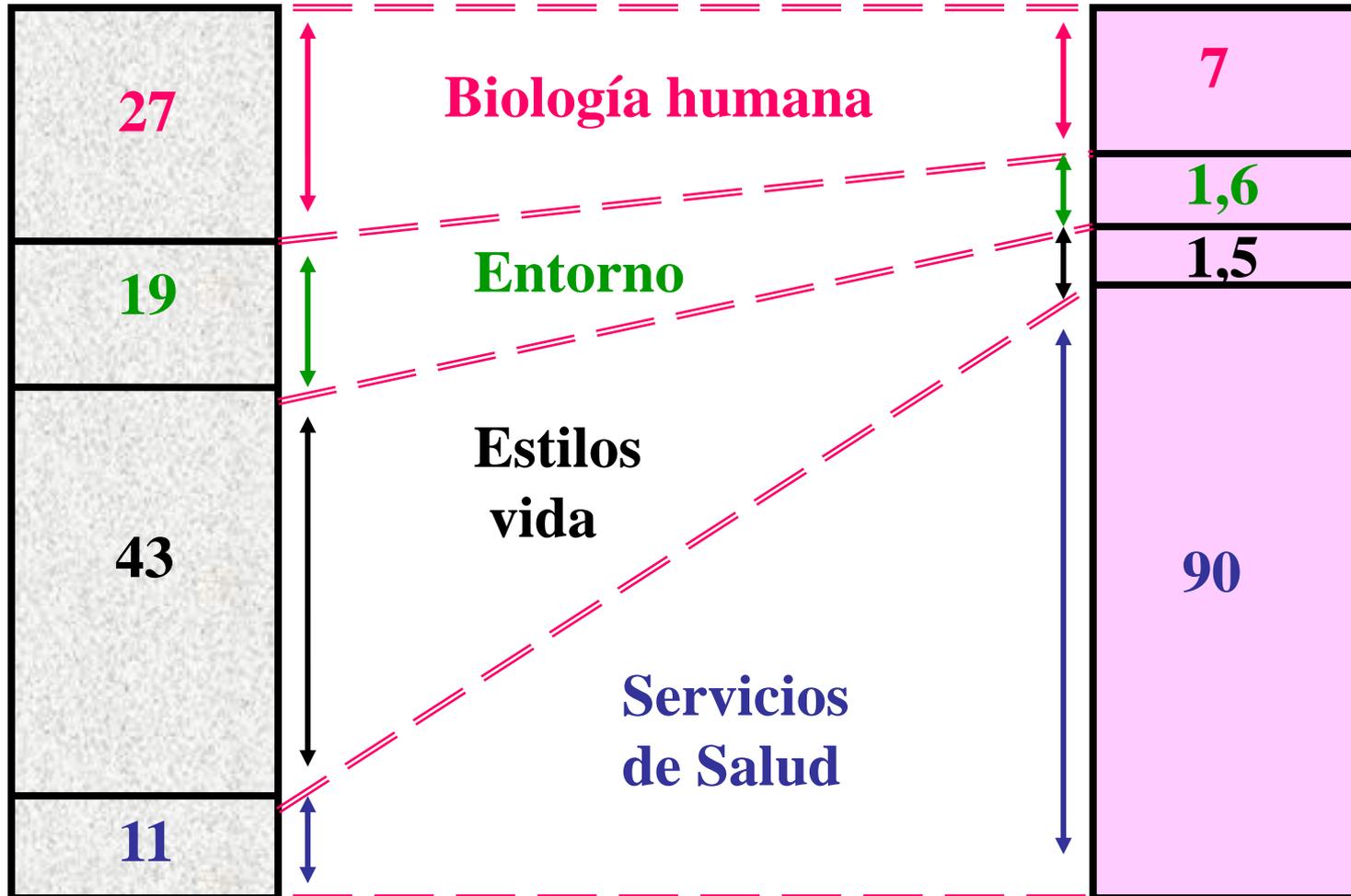
Ejemplos de Promoción

- **Entornos saludables**
Escuelas saludables
Municipios saludables
- **Estilos de vida**
Lucha tabaquismo
Ejercicio físico
Convivencia Pacífica
- **Servicios reorientados**
Hospitales saludables

Contribución a Reducción de Muertes

% reducción muertes

% gastos en salud



Intervenciones preventivas usuales

Incremento
actividad física



Disminución uso
alcohol y otras
drogas



Mejora
nutrición



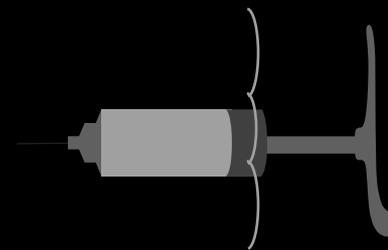
Disminución
tabaquismo



Cuidado dental



Incremento
vacunaciones



Prevención específica:

Acciones tendientes a evitar una enfermedad específica

- Vacunas
- Condomes (ETS)
- Administración de vitamina D (prevención de raquitismo)
- Administración de vitamina A (para problemas respiratorios)
- Adición de Yodo a la sal y agua (prevención del bocio)
- Consumo de calcio (prevención de osteoporosis)
- Uso de guantes y mascarillas (para evitar contaminación)
- Uso de tapones para la oídos (para evitar trauma acústico)



La promoción de la salud identifica cinco líneas de acción:



1. Fortalecimiento de la participación comunitaria
2. Desarrollo de las capacidades personales
3. Creación de un medio ambiente favorable
4. Reorientación de los servicios de salud
5. Establecimiento de políticas públicas que la favorezcan

Promoción de la salud

Cualquier proceso utilizado para motivar, educar o proveer recursos que aumenten la salud individual y social, reduciendo los riesgos para la salud e incrementando las oportunidades para satisfacer las necesidades personales, sociales y ambientales.



O'Donnell y Ainsworth, 1987.

Las vacunas salvan vidas

La salud es un producto social



Las vacunas son inversión en salud, significan equidad

Inequidad en el acceso a la salud

- ✓ **Población de América Latina y el Caribe: más de 561 millones**
 - ✓ **27% sin acceso permanente a los servicios básicos de salud**
 - ✓ **46% sin protección social, pública o privada**
 - ✓ **17% de los partos atendidos por personal no calificado**
 - ✓ **685.000 niños sin completar vacunación**



Reflexión de la Comisión de Determinantes Sociales OMS

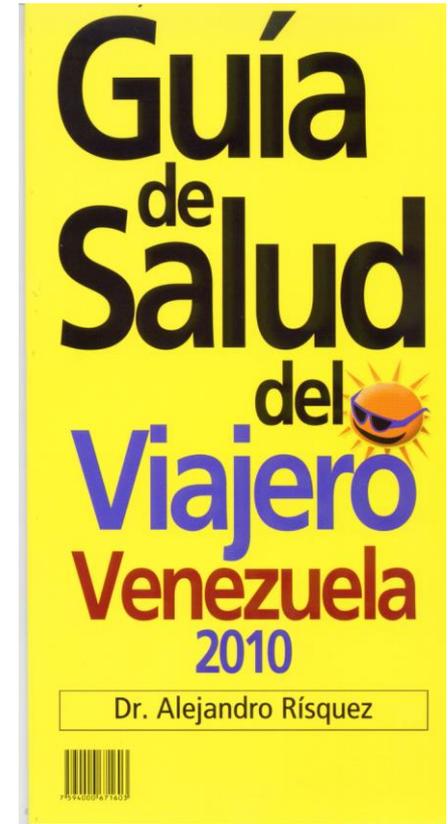
- **Reducir las desigualdades en salud es un imperativo ético.**
- **La Injusticia Social está acabando con la vida de muchísimas personas.**

¿Para qué tratar a la población...



... y devolverla luego a las condiciones de vida que la enferman?

**“Ustedes ya saben lo suficiente.
Yo también. No es necesariamente más
conocimiento lo que nos hace falta.
Lo que nos falta es el valor para comprender lo
que sabemos y sacar conclusiones de ello”.**
Sven Lindqvist



Micros sobre Chikungunya para todo público

SanaSana Salud para Todos

Facultad de Medicina - Universidad Central de Venezuela