



▶ 30 Marzo, 2015



El contacto con la naturaleza insular: un hábito saludable. | LP

Especial Salud

La concienciación sobre hábitos saludables es un eje de los planes sanitarios

LA PROVINCIA

La búsqueda de la salud es una constante del ser humano. Un viejo dicho canario, de esos que dejan ver una proverbial y sabia socarronería, señala que "la salud no es conocida hasta que es perdida". Lo cierto es que la huella de ese interés ancestral por cuidar el cuerpo que habitamos encuentra referencias concretas en el archipiélago desde los tiempos de los aborígenes. Se cree por ejemplo que los antiguos pobladores de las islas utilizaban la savia roja del drago para tratar disenterías y malestares del tubo digestivo. Otros estudios apuntan que el jugo blanco y coagulado de la tabaiba dulce les servía para cauterizar empeines y que el cardón convertido en polvo les parecía efectivo en el tratamiento de las caries.

La campaña canaria a favor de una vida más saludable se basa a su vez en las grandes estrategias nacionales, europeas y de la ONU

"La salud no es conocida hasta que es perdida", asegura un viejo dicho del Archipiélago que invita a la reflexión

Hoy en día la ciencia y los planes de salud han tomado el relevo. Las campañas de concienciación sobre la importancia de los hábitos saludables forman parte esencial de los ejes de actuación del Servicio Canario de Salud, que entre

otras medidas ha puesto en marcha una ambiciosa iniciativa llamada Los Círculos de la Vida Saludable. Según la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, este programa persigue actuar de manera coordinada sobre diversos aspectos que influyen en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. En esencia, se trata de la difusión didáctica por los más variados métodos de recomendaciones para propiciar hábitos de vida que sigan a su vez las líneas trazadas por las grandes estrategias nacionales e internacionales en la materia.

Entre estos documentos y acuerdos estratégicos que sirven de punto de partida y fundamento a Los Círculos de la Vida Saludable se incluyen la reunión de Alto

Pasa a la página siguiente >>



▶ 30 Marzo, 2015



El consumo de fruta y verdura se asocia a hábitos saludables. | LP

>> Viene de la página anterior

Nivel de Naciones Unidas (19 y 20 de septiembre de 2011), cuyo objetivo era adoptar una estrategia internacional para la prevención de enfermedades no transmisibles. También el Informe de la Organización Mundial de la Salud (que aporta objetivos de actuación para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles) o el planteamiento de la Unión Europea frente a las enfermedades crónicas y de alta prevalencia, que pretende integrar las actuaciones sobre los factores de riesgo, y hacer esfuerzos para fortalecer los sistemas de salud para una mejor prevención y control.

Esfuerzos institucionales

Asimismo, ocupan un lugar importante las directrices aportadas por la Organización Mundial de la Salud para establecer como objetivo prioritario en el documento Salud 2020 un incremento en los esfuerzos institucionales para minimizar el impacto de las enfermedades no transmisibles en Europa, y las líneas estratégicas que planteó en 2013 la Organización Mundial de la Salud en el Proyecto de plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles entre 2013 y 2020. La estrategia canaria también está en consonancia con la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS) y el Programa Marco del Abordaje de la Cronicidad en el SNS, del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Llama la atención que esta estrategia insular a favor de los hábitos saludables arrancó en 2012 a raíz del Día Mundial de la Diabetes, una enfermedad que afecta a más de 270.000 personas en el archipiélago con una incidencia por encima de la media nacional. Estas cifras suponen el 13% de la población y se estima que alrededor de 100.000 personas desconocen que la padecen. Todo esto hizo saltar las alarmas de las autoridades sanitarias y demuestra que hay aspectos relacionados con la salud específicos de cada territorio.

En el caso de la comunidad autónoma canaria también llama la atención el alto índice de obesidad, sobre todo entre las mujeres, o el hecho de que el consumo de sedantes y somníferos crezca más en las islas que en el resto del territorio nacional, según re-



Aspecto parcial del Spa del Parador de Tejeda. | LP

La batalla viene de antiguo: los aborígenes utilizaban savia de drago contra las disenterías y polvo de cardón contra las caries

La alimentación sana, el ejercicio y el contacto con la naturaleza aprovechando el clima de Canarias son aspectos esenciales

veló a principios del mes de marzo la Dirección General de Salud Pública del Gobierno regional. Y todo ello en una región que cuenta sobre el papel y sobre el terreno con unas condiciones excepcionales para llevar a la práctica un estilo de vida saludable, además con un clima suave que permite permanecer en contacto con la naturaleza prácticamente todos los días del año. Sirva como botón de muestra que turistas nacionales y de los

más diversos países de Europa vienen a Canarias atraídos precisamente por la bonanza de su clima. En esta línea, el Patronato de Turismo de Gran Canaria decidió abrir una web específica para este sector.

El creciente interés por la práctica deportiva, la comida sana y las terapias tradicionales o alternativas tanto a nivel físico como mental son ejemplos de que algo se está moviendo entre la población canaria. Mientras tanto, la administración tampoco deja de moverse. Literalmente. El 20 de marzo comenzó a rodar una unidad móvil cuyo principal objetivo es difundir los citados hábitos de vida saludables. Se realizarán mediciones antropométricas (peso, talla, perímetro abdominal...), se determinará el índice de masa corporal, se hará el test de riesgo de diabetes y se medirán la glucosa, la tensión arterial o el colesterol mientras se dan consejos útiles a la población local. Concienciando sobre ruedas.