

Factores conductuales basado en un Determinante de la Salud: Estilo de Vida

Isoris Morales G.

Lic. En Enfermería
Profesora asistente
Universidad de Panamá
Email: isorales@gmail.com

Dinora Bernal, PhD.

Lic. En Enfermería
Profesora titular
Universidad de Panamá
Email: profdinober@gmail.com

Resumen:

En las últimas décadas, los estilos de vida, están influyendo en los niveles de salud de la población en general. En este artículo, hemos revisado un compendio de algunos factores que se deben considerar, a la hora de establecer estrategias para educar a la población en conductas a seguir, con miras a optimizar el estado de salud. Estas miras, nos hacen tener que educar de manera efectiva y adecuada a la población, garantizando que el mensaje sea apropiado, para que al final, los Estilos de Vida sean mejorados optimizándolos y que efectivamente, la población tome conciencia que, de esta manera, el cambio realizado creará mejores cambios en la salud de cada uno.

Palabras Claves: Determinantes de la Salud, Educación, Educación en Salud, Estilos de Vida y Salud.

Introducción

Las condiciones que se rodean al individuo, siempre han sido factores que se han estudiado, para poder ver la condición de salud de él y de su entorno. Por ello, las circunstancias a las que se le adjudican una condición, se le estableció como determinantes. Estos modelos, fueron varios que trataron de explicar las condiciones de salud que rodeaban al individuo, y en los años 70, fueron los

objetos de estudio, para una explicación más ampliada, de el porqué de muchas de los contextos que rodean al ser humano y su salud.

La historia de las Determinantes de la Salud, remonta a más de 20 años, cuando el Ministro canadiense, Marc Lalonde, agrupó para su mejor estudio, cuáles eran las causales por las cuales se veían afectada la salud de los canadienses. Este informe marcó un hito para la Salud Pública, por la relevancia de la información de los datos, los cuales hablaban sobre los cuatro principales factores, que se pueden estimar para asociarse a la salud o enfermedad de un individuo.

En el artículo de reflexión **Factores determinantes de la salud: Importancia de prevención**, de Villar Aguirre (2011), se definen las determinantes así:

“Las determinantes de la salud al conjunto de factores tanto personales como sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o de las poblaciones.

Aquellos que son de responsabilidad multisectorial del estado y son los determinantes económicos, sociales y políticos

Y los de responsabilidad del sector Salud, dentro del accionar del estado en beneficio de la salud de la población, en lo que se refiere a vigilancia y control en unos casos y de promoción y actuación directa en otros. Estos factores determinantes de la salud son: aquellos relacionados con los estilos de vida, los factores ambientales, factores biológicos o genéticos, y los relacionados a servicios de salud.”

Determinantes para la salud



La Organización Mundial de la Salud (OMS), incluso le atribuye en su definición, la explicación de cómo las inequidades sanitarias, diferencias injustas y cómo se vive en sociedad, son afectadas en los países respectivamente, según su situación sanitaria. Incluso la OMS, estableció una comisión sobre los Determinantes de la Salud, que ofrece hacer estudios, mejoras y programas para el avance de las condiciones que pueden mejorarse.

Los Determinantes de la Salud, están divididos en cuatro grandes grupos de esta manera:

- Biología Humana: todos aquellos factores heredables como los aspectos genéticos, que van pasando de generación en generación.
- Medio Ambiente: estos son los factores que están alrededor del ambiente y atmósfera, químicos y físicos, etc.
- Sistema de Asistencia Sanitaria: son los oscilantes con el sistema de salud que se presta a la comunidad.
- Estilos de Vida: aquellos hábitos, actividades, manera de vivir, conductas que tiene la población.

Las investigaciones nos señalan que los Estilos de Vida, son aquellos que más influyen en las condiciones de salud del ser humano. Por ello, es el factor que puede incluso mucho más que los genéticos -que comprenden a los determinantes de la biología humana-, predisponer a los factores de riesgos desencadenantes en una enfermedad. En este documento, nos centraremos en el estilo de vida, que es el determinante de salud con mayor influencia sobre la salud de la comunidad, pero lo más importante, es que este, es totalmente modificable.

La OMS en 2015, identificó que las principales causas de muerte a nivel mundial no son accidentes, enfermedades contagiosas, que anteriormente fueron de las principales causas de mortalidad, son las denominadas enfermedades cardiovasculares. Se calcula que en el año 2015 un 31% de los fallecimientos, fueron provocados por accidentes cardiovasculares, es decir 17,7 millones de

personas. De ellos, 7,4 millones se debieron a una cardiopatía coronaria, y el 6,7 millones a un accidente vascular cerebral. Las causas más importantes son los llamados dieta alta en grasas, sedentarismo y consumo de tabaco. Los efectos de estos factores de riesgo se manifiestan como *factores de riesgo intermedios*, es decir, se observa un aumento de la tensión arterial y del azúcar y los lípidos de la sangre, sobrepeso y obesidad.

Estos factores modificables son responsables de un 80% de los casos de enfermedad cerebrovascular. Sabemos, que llevar un estilo de vida saludable, esta de la mano de aquellas prácticas de salud que el individuo trabaja diariamente.

Las determinantes de salud, son las circunstancias y resultados de todos los factores que rodean al ser de manera biopsicosocial. Aquellos modelos conductuales que posean las familias a la hora de educar a los hijos, se forjan cuando se desea en pareja formar un hogar. Además, son heredados de generación en generación, por individuos para inculcarse en la sociedad.

En la educación, como personal de salud, se debe integrar a toda la comunidad, pues al enseñársele de manera integral, se lograrán cambios positivos en los cambios conductuales. Las teorías nos sirven como soporte, dirigen resultados a los objetivos trazados de aquellos aprendizajes que queremos plasmar.

Los diseños educativos, enseñar y aprender para la comprensión, poseen una intencionalidad de comprensión que forma parte importante de los resultados de aquellos que son plasmados.

Salud y estilos de vida actuales

Los estilos de vida se relacionan con los principales factores de riesgos de la mayoría de los problemas de salud pública actuales, especialmente en nuestros países de Latinoamérica. Los cambios que se dan en la sociedad van a hacer un

impacto directamente proporcional, en las determinantes de salud. Se aceptan como factores determinantes de la salud: la alimentación, la actividad física y hábitos nocivos como el tabaco, alcohol, uso de drogas, entre otros. Las acciones de promoción de la salud, van encaminadas al conjunto de factores determinantes de ésta, ligados al estilo de vida.

La inactividad física o sedentarismo, provoca numerosos trastornos en las personas que no realizan actividad física, de la misma manera, se ha considerado al ejercicio físico como un elemento básico en la prevención de ciertas enfermedades. El sedentarismo por ejemplo, se ha ido transformando en una auténtica epidemia en los países desarrollados; sin embargo el ejercicio físico comprueba que se puede reducir el riesgo de diferentes tipos de enfermedades como cáncer, diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras.

Según el libro *Actividad física y salud*, podemos citar la siguiente definición de estilos de vida saludable:

“También pueden entenderse por estilos de vida saludable, como aquellos patrones conductuales que benefician la salud del individuo, que son aprendidos y que surgen de una elección individual interna consciente e inconsciente a su vez, según Gutiérrez Sanmartín (2000).”

La definición de Sanmartín, nos habla de la individualidad, en la cual, hay elección o no de una condición. Por ello, la importancia de trabajar estos factores. A lo largo de la vida, la conducta se puede modificar, para hacer mejoras, y esto lo logramos a través de la educación y promoción de la salud.

Dentro de los diseños educativos, enseñar y aprender para la comprensión, poseen una intencionalidad de comprensión que forma parte importante de los resultados de aquellos que son plasmados. Y, como la educación es un proceso continuo, debe integrarse con prácticas diarias, para que puedan darse resultados positivos en salud.

Cuando educamos como personal de salud, debemos integrar a toda la comunidad, pues enseñarles integralmente, logrará cambios positivos en los cambios conductuales. Las teorías nos sirven como soporte, dirigen resultados a los objetivos trazados de aquellos aprendizajes que queremos plasmar.

Llevar un esquema de prácticas de salud, nos ayudará a estructurarnos a diario, técnicas que mejoren nuestros hábitos. El llevar mapas conceptuales, ha comprobado la facilidad mental y cognitiva de mejor aprendizaje y desarrollo de habilidades. Por ello, al educar, nos debemos apoyar en éstas prácticas para hacer mucho más sencillos los procesos educativos.

Modelos y teorías del cambio en conductas de salud

Los modelos de salud, y las teorías, bien trabajadas, proporcionan elementos para que los estilos de vida se puedan comprender, igualmente que la relación en educación en salud, para mejoras del comportamiento humano.

Estas teorías consideran la socialización del estilo de vida como el proceso por el que las personas adquieren los patrones de conductas y de hábitos que constituyen su estilo de vida, así como las actitudes, los valores y las normas relacionadas. Veamos algunas de las teorías más relevantes que tratan de explicar este proceso:

› Teoría ecológica del desarrollo (Bronfenbrenner, 1987)

Según Gifre y Guitart (2012), en el artículo Consideraciones Educativas de la Perspectiva Ecológica de Urie Bronfenbrenner, podemos rescatar que esta teoría, subraya la necesidad de desarrollar políticas sociales, tras la necesidad que la comunidad debe considerarse un agente educativo susceptible, de influir en el curso del desarrollo psicológico de las personas, así como su bienestar y calidad de vida.

› Teoría del aprendizaje social (Rotter, 1966; Bandura, 1977)

Para explicar cómo funciona la personalidad, Rotter propuso cuatro conceptos primarios que se interrelacionan entre sí:

- Potencial de conducta
- Expectativa
- Valor de reforzamiento
- Situación psicológica

► **Modelo de promoción de la salud (Pender, 1996)**

Este, se fundó bajo las creencias sobre la salud, y de la teoría del aprendizaje social de Bandura. Su innovación fue la explicación del término de estilo de vida, promotor de la salud, en sus planteamientos. Para ello, existen tres factores que actúan predictores a los estilos de vida:

- a. Afectos y cogniciones específicos de la conducta.
- b. Experiencias previas con la conducta de salud y características individuales.
- c. Antecedentes de la acción.

En ellas, vemos que la personalidad, la conducta humana, aspectos sociales, económicos, e incluso los ecológicos, que comparten importancia para la inclusión de aspectos en educación. Por ello, el personal de salud debe enfatizar en la educación sobre estilos de vida en los tres niveles de atención: primario, secundario y terciario. Esto, logrará que el individuo desarrolle mejores aspectos cotidianos para mejora propia y de su hogar.

Estrategias orientadas al componente cognitivo

Desde la perspectiva cognitiva debemos establecer estrategias de educación en salud para preparar a aquellos, que aún se encuentran en etapas de pre-contemplación y contemplación a efectuar un cambio en sus hábitos.

Considerando la primera etapa de descongelamiento, el enfoque debe estar puesto en rechazar las ideas o prácticas que deseen ser alteradas, de manera de atenuar las fuerzas mantenedoras del equilibrio. Este rechazo debe ser explícito y adecuadamente comunicado a través de los canales que fuesen necesarios. Posteriormente las campañas deben estar enfocadas en resaltar e informar sobre los beneficios de mantener conductas saludables, beneficios tanto personales como familiares.

Además, de forma llamativa se pueden informar prácticas específicas que los individuos puedan incorporar en sus vidas cotidianas. Una estrategia que facilita esta etapa es trabajar en torno a una reconstrucción cognitiva de aquellos pensamientos irracionales que las personas mantienen respecto a sus hábitos. En palabras simples, derribar los mitos alrededor de las conductas no saludables, como por ejemplo el pensamiento de “yo no tengo fuerza de voluntad”. Esto puede realizarse como campaña publicitaria o ser informado a través de charlas.

Estrategias orientadas al componente afectivo

Las estrategias orientadas al componente afectivo deben enfocarse, en general, en aspectos que penetren en la afectividad de los involucrados, como el ámbito familiar. Por otro lado, la resistencia psicológica, manifestada a través del miedo o la desconfianza son comunes, por lo que la incorporación de un grupo seleccionado de miembros de la organización que faciliten el desarrollo de campañas informativas y se preocupen de contener emocionalmente al resto de los trabajadores puede ser una estrategia fundamental. Este tema se desarrollará en las estrategias a nivel grupal.

Estrategias orientadas al componente conductual

A nivel conductual existen una serie de estrategias orientadas al comportamiento. Una de ellas, es el análisis de conducta, que consiste en que cada individuo

registra la frecuencia de aquellas conductas “inseguras” para determinar una línea base como meta. Estas estrategias son efectivas pero demandan una gran cantidad de tiempo para determinar cuáles son las conductas a observar.

Finalmente, podemos acotar que elaborar estrategias, planes, proyectos, programas educativos dirigidos a lograr cambios de conductas en los individuos y comunidades no es una tarea fácil, como decirle alguien que considera correcto una conducta que esta no es apropiada para su salud y que si no la cambia podría acarrearle un deterioro de la misma, por ello elaborar un programa de educación para la salud cuyo objetivo sea impactar en los cambios de conducta de los estilos de vida de una población, conlleva una gran planificación, considerando que los mejores planes no siempre garantiza el logro del cambio deseado a menos que se obtenga el compromiso de toda la población involucrada, para asegurar el impacto deseado o las metas trazadas.

Conclusiones

- › Cuando educamos como personal de salud, debemos integrar a toda la comunidad, pues enseñarles integralmente, logrará cambios positivos en los cambios conductuales.
- › La parte afectiva, y social involucran comportamiento humano que es parte de su estilo de vida, por ello es importante tomarlo en cuenta para la educación en salud.
- › Las estrategias orientadas al componente afectivo deben enfocarse, en general, en aspectos que penetren en la afectividad de los involucrados, como el ámbito familiar.

- Las estrategias orientadas al componente conductual son efectivas pero demandan una gran cantidad de tiempo para determinar cuáles son las conductas a observar.

- Crear estrategias para cada población es importante, hablábamos de la individualidad como pertenencia del ser humano. Así mismo, debe individualizarse la educación en salud. Cada paciente o persona, posee características que lo determinan, la cultura, raza o etnia, religión, y demás también deben considerarse, para que se vean involucrados en la educación de la población.

- Las cifras nos indican que las enfermedades crónicas y degenerativas, son producidas por malos hábitos. En el 2020, la OMS, procura y tiene la misión de cuidar al sano, curar al enfermo y prevenir. De modo, que en todos los aspectos mencionados, el individuo debe ser educado para mayor conciencia propia de la salud, apoderándose del conocimiento, pues son hábitos diarios que se deben practicar, y así mejorar sus estilos de vida.

Bibliografía

- Gifre y Guitart (2012). Consideraciones educativas de la perspectiva ecológica de Urie Bronferbrenner. Recuperado a partir de: <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/656>

- Preventive Services Task Force Grade Definitions After, 2007. Recuperado a partir de: <http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Name/grade-definitions>

- OMS (2017). Enfermedades Cardiovasculares. Organización Mundial de la Salud. Recuperado a partir de: [http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

- García Sánchez (2001). Mesa redonda: Conceptualización del desarrollo y la Atención Temprana desde las diferentes escuelas psicológicas. Modelo Ecológico / Modelo Integral de Intervención en Atención Temprana. XI Reunión Interdisciplinar sobre Poblaciones de Alto Riesgo de Deficiencias, Madrid 29 y 30 Noviembre de 2001. Recuperado a partir de: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-temprana/modelo_ecologico_y_modelo_integral_de_intervencion.pdf
- Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M., Macías Ladino, A., Valencia Garcés, C. y Palacio Rodríguez, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Revista Hacia la Promoción de la Salud, 15(1) 128-143.
- JMG Alcedo, JGS Angulo. (2015). Psicología y Salud. Revistas.uv.mx
- Marquez, R. (2009). Actividad física y salud. Fundación Universitaria Iberoamericana. España: Madrid.
- R. Córdoba, F. Camarelles, E. Muñoz, J. Gómez (2014). Atención Primaria: Recomendaciones sobre estilos de vida. Recuperado a partir de: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-recomendaciones-sobre-el-estilo-vida--S0212656718303615>
- Vallejo, A; Martínez, E. (2017). Impacto de la promoción de estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida. Universidad Católica: Revista indexada. Recuperado a partir de: <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/DAB/article/view/2442>
- Villar Aguirre (2001). Factores determinantes de la salud: Importancia de prevención. Recuperado a partir de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011