



La nueva normalidad necesita un equipo de salud

Por María de Jesús Serrano Plata

La salud es un derecho universal.

El Estado tiene la obligación de brindar a los ciudadanos de una nación todas las condiciones favorables para hacer valer ese derecho; sin embargo, parece que gozar de salud es una utopía.

Lo anterior obedece a que los cambios de los últimos años en la

forma de alimentarse, activarse y relacionarse con los demás reflejan un panorama desfavorable para el bienestar. Actualmente se presentan de forma simultánea enfermedades crónico-degenerativas (cardiopatías, diabetes mellitus tipo 2, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas)

que, a su vez, complican las enfermedades infecciosas (como COVID-19). Ante esta polarización epidemiológica, nuestro sistema de salud es y será incapaz de atender las comorbilidades en la población.

Es evidente que la contingencia sanitaria sólo trajo a relucir las interminables deficiencias de nuestro sistema de salud. Antes de la pandemia, las personas no atendían sus problemas de salud, y si lo hacían era cuando la enfermedad ya estaba presente e incluso en etapas avanzadas y no precisamente por voluntad propia, sino porque nuestro sistema de salud tiene un enfoque curativo, más que de prevención.

En ese contexto poco alentador, la nueva normalidad requiere generar medidas que de forma anticipada eviten la aparición de enfermedades (Semlitsch *et al.*, 2019). Desde 1986, las Conferencias Mundiales de Promoción de la Salud organizadas por la oms (2016) han establecido y propuesto conceptos, principios, áreas de acción, políticas públicas saludables, entornos favorables y análisis de situaciones concretas en los países de cualquier nivel de desarrollo.

En México, sin embargo, todavía hay amplio camino por recorrer, puesto que predomina un entorno obeso-



Ilustración: Luis Ángel Velázquez

génico que impide que la gente tenga opciones saludables para su día a día. El fenómeno de transición nutricional está reemplazando la alimentación tradicional, dando paso a la alta disponibilidad de productos ultraprocesados (chatarra). Sumado a ello, la era tecnológica está propiciando los comportamientos sedentarios; la vida tan acelerada está llevando a la ansiedad y depresión, entre otras afectaciones de la salud mental, y las precarias condiciones socioeconómicas y educativas en el país crean una gran desigualdad entre sus habitantes. Parece que todo invita a enfermar.

La nueva normalidad debe apostar por la creación de entornos individuales, familiares, escolares, laborales y comunitarios que cuenten con lo mínimo necesario para garantizar salud. Para ello es imprescindible que el sistema de salud contrate equipos multidisciplinarios que atiendan con un enfoque biopsicosocial las necesidades de la población; asimismo, debe lograr una asistencia sanitaria esencial, accesible y directa a través de medios aceptables para la gente.

Adicionalmente, se debe dotar a las personas de conocimientos, aptitudes y habilidades que les permita practicar un estilo de vida saludable por convicción y no por obligación. Se debe promover que las personas tengan mayor control de su propia salud, darles confianza y seguridad en sí mismas para que sus acciones y decisiones incidan positivamente en su vida diaria (Baldoni *et al.*, 2017).

Prevenir es regresar a lo esencial: regresar a los patrones de comer en casa, consumir alimentos típicos, frescos, naturales; dejar por un momento el celular; respirar aire fresco y salir a jugar al parque o hacer pausas activas en el trabajo; realizar labores del hogar y actividades de entretenimiento (caminar, bailar, leer, convivir con la familia, amigos y compañeros).

¿Qué nos toca hacer como equipo de salud? Educar a la población, independientemente del área de especialización (cultura física, enfermería, medicina, nutrición, psicología o trabajo social). Debemos enseñar a la población a tratar enfermedades, a sumar vida a sus años. 🍏

EN MÉXICO TODAVÍA HAY AMPLIO CAMINO POR RECORRER, PUESTO QUE PREDOMINA UN ENTORNO OBESOGÉNICO QUE IMPIDE QUE LA GENTE TENGA OPCIONES SALUDABLES PARA SU DÍA A DÍA

Referencias

- Baldoni, Nayara Ragi *et al.* (2017). "Collective empowerment strategies for patients with Diabetes Mellitus: A systematic review and meta-analysis", en *Primary Care Diabetes*, vol. 11, núm. 2, pp. 201-211. <<https://doi.org/10.1016/j.pcd.2016.09.006>>.
- Organización Mundial de la Salud (2016). Promoción de la salud. <<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/es/>>.
- Semlitsch, Thomas *et al.* (2019). "Management of overweight and obesity in primary care-A systematic overview of international evidence-based guidelines", en *Obesity Reviews*, vol. 20, núm. 9, pp. 1218-1230. <<https://doi.org/10.1111/obr.12889>>.



María de Jesús Serrano Plata es licenciada en Nutrición, educadora en Diabetes, maestra en Administración de Recursos Humanos y doctora en Ciencias de la Salud. Actualmente es profesora adscrita a la Universidad Autónoma del Estado de México y consultora privada.