**MAESTRÍA EN GERENCIA DE LA SALUD**

**Programa del Curso Sistemas de Salud**

Profesor: Dr. Mario Ávila Núñez, MSc.

**Grupo No. 1.**

Verónica Herrera Vega Coordinadora

Andrés Madrigal Palomo

Leidy Vanessa Morales Campos

**TAREA No.3**

**TRABAJO ANALISIS ENSAYO GRUPO No. 5**

**SOBRE EL SIGUIENTE TEMA:**

**Participación Comunitaria en Salud**

**INDICE**

Portada 1

Índice 2

Introducción 3

Desarrollo del tema 4-6

Conclusiones 7

**INTRODUCCIÓN**

Al Grupo número 1, le correspondió llevar a cabo el análisis del tema del Grupo número 5 denominado “Entornos Saludables y Calidad de vida”; un tema muy importante en lo que se relaciona en la Vida de las personas desde su nacimiento, llevando una mejor calidad y estilo de vida saludable.

Es un tema que actualmente tiene mucha trascendencia en el mundo entero, así como en nuestro país, y por consiguiente en cada una de las familias y personas.

**DESARROLLO**

**“Entornos Saludables y Calidad de vida**”

*“El concepto de Salud es un elemento identitario en el desarrollo evolutivo del ser humano; ha dejado de considerarse como la ausencia de anomalía o enfermedad para interpretarse como un estado de bienestar físico, mental y social, es decir, un estado de armonía en todos los ámbitos del ser humano”* (Organización Mundial de la Salud 1948).

Esta interpretación se la extiende también al espectro de: sistema, mecanismos y funciones con las que explica mejorar el organismo con la similitud del tipo y número de disciplinas, ciencias y profesionales implicados en la mejora y mantenimiento de lo que se considera un estado saludable (Juárez 2011).

Este concepto está muy unido al desarrollo industrial y productivo de los últimos 50-60 años, experimentado en muy diversas áreas que, han cambiado el lenguaje y ciertos conceptos acerca del estado de bienestar para adaptarlos a conceptos como la “movilidad”: el aumento de personas que desde entornos rurales emigran hacia los centros urbanos en busca de cubrir necesidades de carácter laboral y otras. Originando desarrollos urbanísticos insalubres en sitios no aptos para construcción de viviendas, contaminación de aire, incremento de enfermedades y desaparición de entornos naturales. Que también se extiende al llamado “tráfico de influencias” que, dentro de las Instituciones olvida las leyes de proteger y brindar apoyo y de prevenir riesgos como inundaciones, algunas periódicas que afectan directamente la salud sin atacar la verdadera frente del problema: las construcciones desordenadas, incumpliendo leyes urbanísticas; el manejo adecuado de los desechos y las basuras en los ríos que ocasionan las presas que acumulan las aguas y promueven las cabezas de agua que generan grandes inundaciones, con muchos daños por la escorrentía y traslado de desechos de todo tipo; tampoco la seguridad de los accesos lo que impide la movilidad.

Situaciones que impiden tener un estilo de vida saludable, fundamentalmente para disfrutar de una buena salud y calidad de vida, que incide en temas a exponer, que ayudarían a prevenir y tratar procesos de enfermedades: obesidad, estrés, relaciones sociales satisfactorias, diabetes, anomalías cardiovasculares, tabaco, alcohol, drogas, y otras.

**Hábitos Saludables**:

Los hábitos saludables son creencias o costumbres adquiridas que desaparecen al cambiarse por otros.

Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de buena salud y de calidad de vida; se altera su ritmo cuando abusamos o padecemos dolencias por no ajustarnos.

Nuestra vida diaria nos exige una serie de hábitos de vida indispensables: alimentación, actividades físicas, ambiente sano, entorno laboral, urbano, saludable y mental.

En un libro antiguo encontré dos axiomas interesantes sobre alimentación, que incluye la clasificación de macro nutrientes y micro nutrientes en términos más simples.

Comienzo con una frase de mi madre: “yo espero cuando envejecer con buena salud para poder enfrentar cualquier problema que venga”. Y, la lista de las necesidades básicas para estas personas, adaptables a otras edades.

1. Una dieta balanceada incluyendo más proteínas, vitaminas, y minerales, líquidos; menos grasa, azúcar y calorías.
2. Eliminación natural de los productos de desechos.
3. Adecuado descanso de la mente y del cuerpo.
4. Práctica regular de actividades especiales de interés y recreación.
5. Sentido del humor (mejor antídoto para la tensión)
6. Evitar excesiva tensión emocional, lo que conduce la ineficiencia personal
7. Lealtad mutua entre los amigos y la familia.
8. Enorgullecerse de su trabajo
9. Participación en asuntos de la comunidad
10. Continuada expansión de los conocimientos, la sabiduría y la experiencia.
11. Brad. Prologue su juventud. Impreso en Argentina, Talleres Gráficos Litodar 1974)

Como actividad física la mejor es caminar; incluye tambien trabajar, jugar, viajar, realizar tareas domésticas, actividades recreativas y sembrar en la tierra para proteger el ambiente, en especial los niños y jóvenes. El ambiente también se sana disminuyendo la contaminación ambiental.

**Alimentación.**

La alimentación se ha destacado en todo el desarrollo del trabajo, podemos enfatizar en que es un aspecto vital para el organismo humano para su subsistencia, y la vida y vigor del cuerpo físico y mental de todo ser humano.

Se debe alimentar al menos tres veces al día según cada caso particular en el entendido que por aspectos médicos puede ampliarse o variarse esa cantidad de veces.

**Actividad física:**

La actividad física es un aspecto vital para el organismo de toda persona, debido a que sin movilidad el cuerpo se deteriora considerablemente.

Una persona en silla de ruedas por un periodo prolongado, pierde la acción de movilidad de las piernas, por debilitamiento muscular.

Hacer uso del Gimnasio, caminatas, u otros deportes contribuye al mejoramiento de la calidad de vida.

**Saneamiento ambiental**.

El agua pura es indispensable, cuando se tienen localidades donde hay agua contaminada por agroquímicos, u otros metales, así como aguas negras, que llegan a la tierra, a los ríos, las personas sufren el efecto de enfermedades altamente peligrosas producto de esa contaminación.

El descuido en la deforestación de las nacientes de los ríos ya es un problema de contaminación, ni nacen limpias ni nacen en cantidad.

**El Entorno Laboral.**

En Costa Rica en los artículos 20 y 50 de la Constitución Política existe un regulatorio de los derechos fundamentales a la vida, la salud y el bienestar poblacional y en la Ley de salud, pues desde antaño se ha venido trabajando en forma visionaria para brindar condiciones y entornos saludables en los espacios laborales, para proteger la salud e integridad de las personas, interviniendo acciones contra la dignidad humana y la igualdad de oportunidades.

El famoso “tráfico de influencias” dió al traste con lo visionario, muchos trabajadores deben luchar contra el sistema, algunas empresas incumplen las leyes y las transforman en verdugos. No cumplen con las leyes, las normas de salud ocupacional, no cuentan con seguros de riesgos de trabajo, no pagan seguro, e incumplen con los salarios y horarios de trabajo.

Esto potencializa problemas con la depresión, ansiedad, falta de recursos económicos y otros, lo que repercute en las condiciones sociales y de salud.

Los entornos urbanos y ambientales, saludables, no necesariamente cumplen con sus objetivos, unos grupos viven en ambientes con entornos de acceso a zonas verdes, espacios recreativos y servicios de salud; no al alcance de muchos trabajadores.

Aunque el país tiene parques nacionales, reservas biológicas, movilidad y ciclo vías, impulso a la agricultura orgánica, y programas de educación ambiental, estos sitios en su mayoría quedan fuera del alcance de una gran parte de la población donde los salarios son bajos y esos precios son altos.

**Entornos Urbanos**.

El permitir construir mas allá de contar con un balance de áreas verdes que permitan mantener un ambiente mejor para la flora y la fauna, que es la que ayuda a mantener un aire limpio, permite que se tenga contaminación sónica, y contaminación de aire, debido a que hay una gran cantidad de vehículos transitando entre los lugares habitacionales, lo que se ha mantenido sin alteración son las zonas protegidas (Parques Nacionales).

**Salud mental**.

La salud mental abarca diversos aspectos, como son: la estabilidad emocional, la capacidad de afrontar el estrés, las relaciones sociales satisfactorias y una precepción positiva de uno mismo.

Cuando la salud mental no esta en equilibrio, automáticamente se tiene una desestabilidad física y emocional, requiriendo control médico especializado periódico como parte de la estabilidad requerida.

**Entorno saludable en Costa Rica**.

Dentro de las políticas del país se ha buscado la mejora continua del medio ambiente, la sostenibilidad y las energías verdes; lo que ha permitido que este país trabaje en ello y se ha reconocido en el Mundo su preocupación por la salud de la población, en niños, adultos, vejez y medio ambiente.

**CONCLUSIONES**

Compartimos el concepto de salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS) porque corresponde con ideas, juicios y opiniones de la realidad que se vive hoy día.

El énfasis en los alimentos está asociado con el “consumismo” que vivimos y con el llámese mercantilismo de las industrias y las ganancias que aporta.

Coincidimos en que la salud involucra otros elementos indispensables para la salud integral, con énfasis en la alimentación que da vida y vigor físico y mental.

Este cambio en la mentalidad y estilo de vida obedece a las mudanzas, variaciones y transformaciones ocurridas. La alimentación continua siendo prioritaria pues la comida satisface una necesidad diaria y vital, y cercana, unida a pensamientos, sentimientos y emociones, porque el simbolismo de los alimentos se asocia a experiencias individuales y grupales, donde las formas, olores, texturas, y colores se combinan y producen efectos emocionales en las personas: el mejor ejemplo son las dietas, ya que se estimulan como parte de un procedimiento, la cual ésta complementada con vitaminas, minerales y entre otros medicamentos.

En Costa Rica, los abuelos y algunos padres comían alrededor de la mesa, como parte de una costumbre creencias trasmitidas de generación en generación, moldeando hábitos de salud y la cultura social y culinaria de la familia.

Ahora las generaciones jóvenes están menos relacionadas con la salud, buscada en deporte, los gimnasios y los medicamentos. La perdida de interés por la comida, salvo en locales comerciales, se entrelaza con cada persona con su teléfono móvil, recibiendo o escribiendo mensajes y comiendo.

El medio ambiente ha dejado de ser saludable. En algunos lugares (Cartago) las secuelas del consumo de agroquímicos se dañan las aguas de consumo humano y deben ser repartidas para que la población cuente con el liquido (agua potable).

Costa Rica esta a la cabeza del consumo mundial de agroquímicos. Muy poca gente utiliza el “compost”. Además de consumir gran variedad de alimentos adulterados. (El cuerpo humano logra defenderse mientras no haya abuso de estas sustancias químicas, no permitidas.)

Tenemos parques nacionales y lugares naturales, se escapan de nuestras manos, no sólo por el precio de visita “turística”, tambien por la destrucción de bosques y desintegrar nacientes de los ríos.

Y el aire también se contamina con los problemas viales del País. Se requiere crear conciencia en la ciudadanía, difícil por la situación política que vive el País.