



Resumen Taller 41: LA SALUD EN LA FAMILIA

Una de las funciones de la familia es satisfacción de las necesidades básicas de los individuos, como alimento, la vivienda y cuidado de la salud de sus miembros.

La OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades. En esta definición resalta un acercamiento holístico a la salud, relativo al holismo, es decir al todo.

Aunque el todo se refiere al aspecto espiritual, intelectual, financiero, ambiental y emocional, dedicaremos esta sesión a la salud física, nutricional y social. La salud física depende de en gran parte de la actividad física, la alimentación y la funcionalidad de los órganos.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física regular para niños y adolescentes de 5 a 17 años que recomienda la OMS es: Practicar al menos 60 min diarios de actividad física moderada o intensa. Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

La actividad física regular para adultos de 18 a 64 años que recomienda la OMS es: Practicar al menos 150 min semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

La actividad física regular para adultos mayores de 65 años que recomienda la OMS es: 150 min semanales de actividad física moderada, o al menos 75 min semanales de actividad física intensa. Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

NUTRICIÓN

Hablar de nutrición es muy amplio y muy complejo, pues no es lo mismo una alimentación para los niños que para los adultos; sabemos que hay especialistas, los Nutriólogos que diseñan un programa alimenticio de acuerdo a la edad, condición, actividad y preferencias del paciente, por lo que en este apartado se mencionan algunas recomendaciones, que la familia ha de tomar en cuenta, solo como forma preventiva, pero lo ideal es consultar con el nutriólogo.

Para lactantes y durante el primer año: Debería alimentarse a los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida. La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años. A partir de los seis meses de edad, la lactancia materna se debería complementar con diferentes alimentos inocuos y nutritivos. En los alimentos complementarios no se debería añadir sal, ni azúcares.



Para los niños y adolescentes: La variedad es tan amplia y variada pues como comentamos, depende en gran medida de su actividad tanto física como intelectual, las muchachas y muchachos de nuestro tiempo cuidan más lo que comen, y también hay un sinnúmero de corrientes, como el veganismo, las dietas keto que deben ser supervisados por un médico. Los adolescentes pueden reflejar alteraciones emocionales a través de la comida, por ello diseñamos un taller para los trastornos alimenticios.

Para los adultos: La alimentación se basa en: frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. La proteína puede venir de pescado, pollo, carne, huevo. Al menos 400 g de frutas y hortalizas al día, excepto papas. Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos. Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Menos de 5 gramos (aprox. una cucharadita) al día. La sal debería ser yodada.

Disminuir la comida procesada que se consume y preferir alimentos frescos, como frutas, verduras, ensaladas, la proteína de su preferencia, favorece la salud. La comida industrializada contiene conservadores, la mayoría es alta en sales, azúcares, grasa, aditivos que dañan al cuerpo; además de que actúan directamente en el circuito de la recompensa que libera dopamina, la ciencia explica que los efectos en el cerebro no se diferencian mucho de los que sufre un adicto a las drogas o al alcohol, por eso muchas veces no es fácil dejar el refresco, el azúcar, el pan, las papitas etc.

SALUD MENTAL

Un aspecto en que pone la lupa la OMS para este tiempo es el cuidado de la salud mental, pues con el cambio que nos lleva al confinamiento, es una situación compleja y sin precedentes que nos afecta a todos. A nivel fisiológico, el cuerpo y la mente entran en un estado de alarma o sobre activación, ante situaciones que no tendrían que suscitar esa respuesta; la consecuencia es malestar psicológico en las personas que se preocupan en exceso, o de manera frecuente, eso produce un agotamiento tanto físico, como psicológico que puede reflejarse en, agresividad, no poder conciliar el sueño y que llevan a un deterioro en la calidad de vida.

BIENESTAR SOCIAL

Desde el punto de vista social hemos reducido nuestros círculos directos, las amistades, y trabajos pasan al plano virtual; en donde deja de haber ese contacto físico y directo al que estamos acostumbrados; por ello es importante no aislarse de amigos y familiares y mantener el contacto; intentar no estar pendiente de manera constante a la gran cantidad de información que nos llega tanto por la televisión o las redes sociales. Igualmente, aprovechar para disfrutar de momentos que casi nunca podemos vivir debido al ritmo de vida que solemos llevar. Asimismo, es conveniente cuidar nuestro estado de ánimo: prestar atención a nuestros pensamientos y emociones desde un punto de vista constructivo, pidiendo ayuda si se necesita. Las relaciones sociales han sufrido un grave impacto que se reflejara en el futuro.