

Papel de la Administración Sanitaria en la comunicación y educación alimentaria

Role of the Health Administration in food communication and education

SUSANA BELMONTE-CORTÉS

Jefe de Servicio de Nutrición y Trastornos Alimentarios, Dirección General de Salud Pública.
Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid. e-mail: susana.belmonte@salud.madrid.org

Fecha de recepción: 12/11/2015 · Fecha de aceptación: 03/05/2016

RESUMEN

La promoción o fomento de la salud se ha venido considerando desde hace mucho tiempo como una de las funciones y de los objetivos de los servicios sanitarios.

La alimentación saludable debe integrarse de forma habitual en el contexto de la vida cotidiana y la población debe ser consciente de que mantener unos hábitos saludables es un valioso medio para prevenir la enfermedad y promover la salud.

Los programas de educación nutricional son un instrumento esencial para lograr cambios en los hábitos alimentarios y estilos de vida de la población. La familia, la escuela y la comunidad son los ámbitos naturales de los programas de educación nutricional.

La información permite asentar las actitudes correctas y los comportamientos deseables sobre la base del conocimiento, por ello representa una parte importante de la educación nutricional, aunque esta plantea objetivos más amplios.

Palabras clave: servicios sanitarios, educación nutricional, hábitos saludables

ABSTRACT

Promotion of health is been considered as one of the most important functions and objectives of Health Services

Healthy diet should be integrated in the context of everyday life, the population should be aware that maintain healthy habits is a valuable way to prevent disease and promote health.

Nutritional education programs are essential instruments to achieve changes in eating habits and lifestyles of the population. The family, school and community are natural areas of nutrition education programs.

The information can build the right attitudes and desirable behaviors on the basis of knowledge this represents an important part of nutritional education, although this raises broader objectives.

Key Words: Health Services, Nutritional education, healthy habits

INTRODUCCIÓN

Desde tiempo inmemorial se sabe que los conocimientos y las prácticas en relación con la salud son muy importantes, tanto para la prevención como para la curación de las enfermedades (Salleras Sanmartí, 1990).

La Organización Mundial de la Salud refleja en sus distintos documentos la evolución de los conceptos de promoción de la salud en los últimos años.

La promoción de la salud ha sido definida en el Glosario de la Organización Mundial de la Salud como "el proceso que permite a las personas incrementar el control de su salud para mejorarla" (OMS, 1999).

En las distintas definiciones clásicas de educación sanitaria aparece el concepto común de modificar positivamente los conocimientos, actitudes y hábitos relacionados con la prevención de las enfermedades y el fomento de la salud. Todo esto se pretende conseguir con acciones educativas y persuasivas dirigidas exclusivamente al individuo, sin incidir para nada en el medio ambiente físico o social en el que vive inmerso y que hoy en día se sabe influye de forma importante sobre los comportamientos que adopta.

En la concepción actual la definición de educación sanitaria del consumidor incluye toda una serie de actividades conducentes a: informar, motivar y ayudar a la población a adoptar y mantener prácticas y estilos de vida saludables, así como propugnar los cambios ambientales necesarios para facilitar estos objetivos. (Salleras Sanmartí, 1990).

En la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (PAHO, 1986) se recoge la necesidad de "desarrollar aptitudes individuales mediante información y educa-

ción en materia de salud. Estas aptitudes deberán adquirirse durante toda la vida a través de la familia, la escuela, el trabajo, los medios de comunicación y, en especial, los servicios de salud." (figura 1).



Figura 1.- Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud.

La promoción o fomento de la salud se ha venido considerando desde hace mucho tiempo como una de las funciones y de los objetivos de los servicios sanitarios. Todos los programas sanitarios incluyen entre sus objetivos la educación nutricional de la población como medio esencial de prevención y promoción de la salud.

Las estrategias desarrolladas por las políticas nutricionales incluyen entre sus propuestas los programas de educación nutricional como instrumentos esenciales para el logro de los cambios de hábitos alimentarios y estilos de vida de las poblaciones. Sin embargo los resultados de estos programas se manifiestan a medio y largo plazo, necesitan de continuidad y ésta no siempre está garantizada por falta de recursos o selección de otras prioridades.

ESTADO ACTUAL

Profesionales y ámbitos de actuación

La definición de políticas saludables determina que los poderes públicos han de promocionar la salud mediante la adecuada educación sanitaria a la población, favoreciendo el pleno desarrollo de la personalidad y aportando una educación integral a todos los ciudadanos. Existe una responsabilidad compartida, la de los poderes públicos frente al conjunto de la sociedad y la del ciudadano de contrastar la información que recibe y para ello ha de recurrir a la administración y a los profesionales.

La función del personal sociosanitario, en especial de diferentes tipos de profesionales muy relacionados con el mundo de la alimentación y la nutrición, es poner a disposición de los ciudadanos una información actual y rigurosa con el fin de que las conductas de la población se orienten de forma adecuada (López Nomdedeu, 2012).

El sector sanitario juega un papel cada vez mayor en la promoción de la salud de forma tal que trasciende la mera responsabilidad de proporcionar servicios clínicos y médicos. Los profesionales de atención primaria (medicina y enfermería) utilizan la educación nutricional, mediante el consejo dietético para modificar las conductas de sus pacientes y así promover su salud o prevenir la enfermedad. Es esencial proporcionar los medios para que, a lo largo de su vida, la población se prepare para las diferentes etapas de la misma y afronte las enfermedades y lesiones crónicas.

Los buenos hábitos alimentarios de una población tienen su origen en las pautas educativas recibidas, de manera más o menos consciente, en el medio familiar

desde los primeros años de la vida y moduladas a lo largo de la misma por el conjunto de toda la sociedad. Por ello, para implantar un estilo de vida saludable, es necesario realizar intervenciones tanto a nivel escolar como familiar y comunitario. La adquisición de conocimientos por parte de los individuos, en materia de nutrición y salud, exige permanencia a lo largo del tiempo y adaptación a las circunstancias y características del sujeto, con un refuerzo constante que movilice sus actitudes y conductas en la dirección correcta (López Nomdedeu, 2012).

La información en el proceso de la Educación nutricional

En el proceso de educación nutricional hay que transmitir conocimientos sobre el alimento, las preparaciones culinarias, dieta en su conjunto, frecuencia de consumo de los grupos de alimentos y raciones recomendadas, alimentos de consumo específico en determinadas etapas de la vida, etc. Pero también hay que considerar las características propias del individuo como son creencias, tradiciones, recursos económicos, etc.

Es necesario que los individuos sean capaces de procesar la información que reciben, seleccionarla y adaptarla a sus circunstancias. El conocimiento es la primera fase para estimular los buenos hábitos alimentarios, pero además es necesario que se pongan en práctica las conductas recomendadas y para ello es preciso que exista también un medio ambiente favorable.

Las campañas educativas esporádicas y las acciones aisladas no son útiles para conseguir conductas alimentarias permanentes, sí lo son para la creación de un buen clima de opinión en el que se

desarrollen y evolucionen contenidos educativos que constituyen el entramado sobre el que se asientan los hábitos (López Nomdedeu, 2010).

Actualmente al ciudadano le llega información en relación con la salud procedente de instituciones sanitarias, educativas, agricultura, etc. Pero también recibe numerosos mensajes sobre cuestiones de alimentación, nutrición y salud, procedentes de campañas publicitarias cuyos objetivos son promover el consumo de determinados alimentos. Algunas veces incluso son mensajes sensacionalistas y con falta de rigor.

Los medios de comunicación en sus diversas modalidades están contribuyendo a la educación informal de la población y a la configuración de los estilos de vida actuales.

Las potentes redes sociales en ocasiones proporcionan contenidos y liderazgos no siempre favorables a la salud. Esto provoca, en ocasiones, saturación informativa que origina en el consumidor ciertas confusiones e inseguridades en la toma de decisiones.

A pesar de este aspecto negativo de la información, la parte positiva de esta situación es que se genera un clima de opinión favorable al conocimiento sobre temas de alimentación y nutrición y sobre la importancia de estilos de vida saludables, lo que propicia el desarrollo de acciones formativas.

Sin olvidar que un programa de educación nutricional es mucho más ambicioso que una información sobre nutrición difundida por los medios de comunicación. La población tiene que tener el conocimiento, pero la transformación de este conocimiento en comportamientos habituales implica un largo proceso que el tiempo

y la continuidad convierten en hábitos y estilos de vida (López Nomdedeu, 2012).

Conocimientos y actitudes de los ciudadanos

Uno de los requerimientos para que las actuaciones de información y formación al consumidor sean eficaces es que estén basadas en su nivel real de conocimientos. Por ello es necesario conocer qué sabe el ciudadano de los aspectos nutricionales, cuáles son sus fuentes de información y en quién confían para informarse sobre los temas de alimentación y salud.

La población recibe bien la información, pero muchas veces lo que "sabe que debe hacer" no es lo que "realmente le gusta hacer", por ello aunque manifiesta saber la importancia de una alimentación saludable, su conducta muestra lo contrario. Hay una incoherencia entre lo que se dice y lo que se hace.

ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL DESDE LA ADMINISTRACIÓN SANITARIA

Las estrategias y programas de promoción de la salud deben adaptarse a las necesidades locales y a las posibilidades específicas de cada país y región y tener en cuenta los diversos sistemas sociales, culturales y económicos.

Las distintas estrategias deben ir encaminadas a favorecer cauces informativos que garanticen una adecuada comunicación en salud que contribuya a mejorar la cultura alimentaria de la gente (López Nomdedeu, 2010).

Es necesario desarrollar acciones concretas para grupos de población específicos (niños, mujeres embarazadas y lactantes, ancianos, etc.), utilizando los canales de información más adecuados en cada caso.

Trabajar en el desarrollo de programas específicos para patologías concretas.

Potenciar programas y acciones educativas (programas de educación nutricional y consejo dietético) desde los servicios de Atención Primaria. Y estimular la formación del personal sociosanitario, tanto en temas específicos de alimentación/nutrición como en metodología educativa y comunicación en los medios (López Nomdedeu, 2012).

Orientar y supervisar la restauración colectiva desde la oferta de una alimentación saludable adaptada a los diferentes usuarios, especialmente en el ámbito del comedor escolar (Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. BOE Núm. 160 de 6 de julio de 2011).

CONCLUSIONES

Pese a las limitaciones de los programas de educación nutricional, es necesario seguir trabajando con intervenciones en todos los ámbitos de la sociedad para mejorar los estilos de vida, reforzando los hábitos alimentarios saludables de niños y adolescentes.

Es fundamental fomentar políticas y planes de acción destinados a mejorar hábitos alimentarios y aumentar la actividad física en la población.

Estas políticas deben ser sostenibles, integrales y buscar una amplia participación de la sociedad.

BIBLIOGRAFIA

Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. BOE Núm. 160 de 6 de julio de 2011.

López Nomdedeu, C. (2012). La educación nutricional en la prevención y promoción de la salud. En: *Manual práctico de nutrición y salud*. Madrid: Exlibris Ediciones. S.L

López Nomdedeu, C. (2010). La educación nutricional como instrumento de prevención de la enfermedad y promoción de la salud: nuevos planteamientos. *Alim. Nutri. Salud*, 12, 82, pp 25-60.

O.M.S. (1999). *Promoción de la Salud. Glosario Organización Mundial de la Salud*. Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo.

PAHO (1986). Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud (Ottawa, 1986). Recuperado el 10 de septiembre de 2015 en: [<http://www.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf>]

Salleras Sanmartí, L. (1990). *Educación Sanitaria: principios, métodos, aplicaciones*. Madrid: Ed. Díaz de Santos