

TÍTULO: BOSQUEJO ACERCA DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES Y JÓVENES DISCAPACITADOS

Autores:

MSc. Yaquelyn Beltrán Delgado. Profesora Instructora. Universidad de Sancti Spíritus José Martí Pérez

ydelgado@uniss.edu.cu

MSc. Carmen Alicia Rodríguez Casanova. Profesora Auxiliar. Universidad de Sancti Spíritus José Martí Pérez

calicia@uniss.edu.cu

Lic. Ángel Manuel Pereira Naranjo

Profesor del combinado deportivo Mártires de la Sierpe

ydelgado@uniss.edu.cu

RESUMEN

La Educación para la salud es un aspecto principal en la formación integral de la personalidad y, sobre todo, en las nuevas generaciones que tanta orientación necesitan por las peculiaridades de su etapa de desarrollo. La investigación responde a la realización de actividades que contribuyan al mejoramiento del estilo de vida saludable de los adolescentes y jóvenes discapacitados, para que estos sean incluidos en la sociedad como sujetos útiles. Las actividades fueron aplicadas en horario extradocente, involucra a diferentes sectores y personalidades. En el proceso investigativo se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico, empírico, matemático y estadístico. Se constató la efectividad de las actividades, pues los participantes se apropiaron de conocimientos y habilidades, para asumir un estilo de vida saludable.

Palabras clave: educación; estilo saludable; adolescentes; discapacitados

TITLE: OUTLINE ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS AND DISABLED YOUNGSTERS

ABSTRACT

Education for health is an important aspect in the personality formation and, even more, in the new generations that need orientation due to the characteristics of adolescence stage. The paper has the objective of doing activities that contribute to the improvement of healthy lifestyle of adolescents and disabled youngsters

with the purpose of including them in society as useful people. The activities were applied in no-teaching hours, involving different sectors and individuals. Different methods of theoretical, empirical, mathematical and statistic levels were used. The effectiveness of the activities was granted because the participants got the knowledge and skills to take a healthy lifestyle on.

Keywords: education; healthy lifestyle; adolescents; disabilities

INTRODUCCIÓN

La oportunidad de vivir en un país donde se tiene como principal objetivo la salud del hombre, resulta una garantía de vida prometedora y feliz para cualquier individuo. Un factor muy importante que influye en la salud es el estilo de vida, referido a la conducta individual de los hombres ante determinado hecho cotidiano; incluye los hábitos alimentarios, las características anatomofisiológicas, la práctica de ejercicios físicos, el sueño, el descanso, la recreación y la actitud ante el estrés.

En investigaciones realizadas sobre mortalidad, diferentes autores de diversas nacionalidades coinciden en señalar que el estilo de vida inadecuado proporciona un número considerable de muertes. Por esta razón, es imprescindible promover el desarrollo de hábitos y costumbres que fomenten un estilo de vida saludable.

Los cambios en los adolescentes y jóvenes discapacitados constituyen un período decisivo en el desarrollo de su persona, por ello resulta evidente la necesidad que profesores y familiares conozcan profundamente sus características y sepan reconocerlas con sus particularidades individuales y sus rasgos comunes, esto constituye, sin dudas, una premisa para la elevación de la calidad del proceso docente educativo y de la calidad de vida.

Los adolescentes y jóvenes discapacitados, aunque viven en el presente, ya comienzan a soñar con el futuro, ocupan gran parte de su tiempo en las actividades escolares y, de igual forma, siempre que su diagnóstico se lo permita, enfrentan estos cambios con serias complejidades y sienten necesidad de otros aspectos de la vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la divide en: Adolescencia (10-19 años) y Juventud (15-24 años). Esto no siempre ha sido

así. Las sociedades primitivas no contemplan este concepto, solamente contemplan la infancia y la adultez.

La responsabilidad social exige que los profesores y familiares dominen teorías sobre crecer, sobre lo grupal, así como el diagnóstico de las necesidades de los adolescentes y jóvenes discapacitados de hoy.

Para analizar las necesidades de los adolescentes y jóvenes discapacitados en el nuevo siglo hay que hacerlo con un enfoque global y no por países. Nadie puede sustraerse o aislarse de lo que está ocurriendo en un país determinado, porque, de una forma u otra, puede influir en el suyo propio.

Además, no es posible permanecer indiferente ante las contradicciones de este mundo, donde el desarrollo científico-técnico alcanzado es tan formidable que no hay que buscar en la ciencia ficción lo que se podría ver mañana; sin embargo, este desarrollo alcanzado no siempre ha servido para desarrollar un estilo de vidas saludable, pues no ha conseguido detener la violencia, la pobreza extrema, el desempleo y otros tantos que afectan la vida sana de los adolescentes y jóvenes discapacitados.

En el Plan de Acción de Desarrollo y Salud de los Adolescentes y Jóvenes en Las Américas (1988-2001), la Organización Panamericana de la salud señala: "La salud es un elemento clave para el progreso social, económico y político de todos los países y territorios de las Américas. Sin embargo, con demasiada frecuencia, las necesidades y los derechos de los adolescentes y jóvenes discapacitados no figuran en las políticas, ni en la agenda del sector de salud, excepto cuando su conducta es inadecuada".

Esto quiere decir que la promoción de salud y atención a los adolescentes y jóvenes discapacitados es muy pobre o inexistente. En Cuba, se calcula que un alto número de personas de la población total está representada por los adolescentes y jóvenes discapacitados, para ellos y por ellos trabaja toda la sociedad, pero esto no solo ha quedado aquí, sino que ha atravesado la frontera cubana en varias direcciones en aras de elevar la cultura general integral, la salud y mejorar el estilo de vida de la población.

En el país, la formación del hombre se concibe como el resultado de un conjunto de actividades organizadas, de forma coherente, que le permiten a los individuos poder actuar consciente y creadoramente, de ello se deriva la importancia de

educar en los valores que sustentan la sociedad en que viven, por lo que no solo debe dársele atención particular al desarrollo de sus capacidades cognitivas, sino también a la salud, siguiendo el postulado de 'mente sana en cuerpo sano'.

En cuanto a estudios anteriores sobre el tema, mucho se ha hablado y escrito sobre promoción de salud, pero curiosamente, las investigaciones sobre estilo de vida de jóvenes y adolescente discapacitados son escasas. Por tanto, es necesario incentivar que este tema se continúe desarrollando de forma que jóvenes y adolescentes discapacitados incorporen en su cotidianidad hábitos y estilos de vida saludables. Los autores de esta investigación pretenden proponer acciones que contribuyan al desarrollo de un estilo de vida saludable de jóvenes y adolescentes discapacitados.

DESARROLLO

Cuando se es muy joven, pocas veces se piensa en las enfermedades, ni en la calidad de vida. Nada es tan importante como tener una buena salud física, espiritual y social, no solo para el presente sino también para el futuro, ese futuro que se ve como algo muy lejano cuando se tienen pocos años.

Los conceptos de modo y estilo de vida tienen sus orígenes en la década del 50 cuando se establecen en los Estados Unidos las primeras escuelas de medicina preventiva, en que se recomendaba prestar atención a la prevención de la salud y, por lo tanto, se comienza el estudio de los elementos que intervienen en su cuidado, aunque aún no se identifiquen el estilo y modo de vida dentro de estos elementos.

El camino generalizado para arribar a ellos comienza a partir de la atención a aquellos elementos que inciden en las muertes y enfermedades como consecuencia del inadecuado sistema de cuidado de la salud existente, estilos de vida poco sanos, riesgos ambientales y factores biológicos.

Posteriormente, Castellanos (1991) esclarece cómo se produce la interacción entre las determinantes de salud con las categorías de condiciones de vida, que serían los procesos generales de reproducción de la sociedad, que actúan como mediadores entre los procesos que conforman el modo de vida de la sociedad como un todo y la situación de la salud específica de un grupo poblacional específico.

La autora de este artículo comparte el criterio de Castellanos porque los grupos poblacionales, de acuerdo a la edad, no tienen el mismo modo y estilo de vida, lo cual se produce como consecuencia del grado de desarrollo socio-económico, de la posición social que ocupe el individuo y de la propia educación para la salud; los adolescentes y jóvenes discapacitados no están ajenos a esta problemática, pues presentan dificultades con el desarrollo de un estilo de vida saludable.

¿Qué es estilo de vida?

“El estilo de vida es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.” (Álvarez Sintés, R.; 2001: 81)

José Ramón Gómez Puerto y otros (2005) en el artículo publicado en la Revista EFDeportes plantea que el “Aunque el interés por el estudio de los estilos de vida saludables ha tenido su punto más álgido en la década de los 80 del siglo pasado, el concepto de estilo de vida no constituye un ámbito de estudio nuevo. Por el contrario, desde hace ya mucho tiempo este concepto ha sido un tema de estudio abordado por disciplinas como la sociología y el psicoanálisis y desde hace ya relativamente menos por la antropología, la medicina y la psicología de la salud. En general, desde todas estas orientaciones se entiende el estilo de vida como "la forma de vida de las personas o de los grupos"

La autora considera, como estilo de vida saludable, el modo, manera, forma de comportamiento de las personas que le permiten disfrutar con sosiego y comodidad, integrarse a los gustos, delicias, buscar y disfrutar sus comodidades para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana sin dañar la salud.

Se han identificado varias formas de desarrollar un estilo de vida. Una forma ampliamente difundida ha sido caracterizar los comportamientos de riesgo de las personas para aludir a aquellos hábitos que en un momento determinado ponen en peligro la salud; por ejemplo, el hábito de fumar, la conducta sexual desprotegida, etc.

Por tanto, hay que enseñar a los adolescentes y jóvenes discapacitados cómo vivir más y mejor, porque vivir es estremecerse cada instante, es concebir que cada minuto que transcurre no retornará, es saber dar lo mejor de nosotros, es trepidar en la bondad y llevar en su máxima expresión nuestra capacidad de ser. Es alegrarse en los momentos bellos y así como afrontar los peligros; es aprender más cada día, es evolucionar y cambiar para hacer de nosotros un ser mejor.

Ramiro Valdés (2002) plantea: "Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido, es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive, es ponerlo a nivel de su tiempo, para que flote sobre él, y no dejarlo debajo de su tiempo, con lo que no podrá salir a flote, es preparar al hombre para la vida".

Los tiempos actuales plantean a los adolescentes y jóvenes en general, las más complejas y arduas obligaciones para su agregación a la sociedad y para el propio manejo de su vida. Ante estos retos, surgen las siguientes interrogantes: ¿se está satisfecho con lo que tienen y pueden lograr? ¿Se les prepara para la vida?

Tal situación requiere de la preparación de educadores y familiares para perfeccionar las vías y métodos a utilizar en su labor, a fin de satisfacer las necesidades crecientes de los adolescentes y jóvenes discapacitados y que logren alcanzar un nivel de desarrollo más pleno y puedan vivir satisfactoriamente en la sociedad que se construye.

Este trabajo implica escuchar a los adolescentes y jóvenes discapacitados, aceptando sus inquietudes sin protestar, comprenderlos ante la adversidad y aunque se tenga mil argumentos para contradecirlos o justificarlos, finalmente solo escucharlos, orientarlos y tener capacidad para regocijarse ante sus triunfos y realización.

En la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud creada en noviembre de 1986 en Canadá, quedó plasmada la siguiente cita: "Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social y una dimensión importante de la calidad de vida".

La promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario, alcanzar salud para la población se convierte en un propósito que inquieta a

varios sectores y que encamina los pasos del trabajo que a diario realiza el profesor y la familia para mejorar la calidad de vida, entendida esta como las condiciones de vida y existencia del individuo que trascienden lo material.

En la Revista Síndrome de Down en marzo 2013 S. Canton en el artículo titulado Estilos sanos de vida en adultos con discapacidad intelectual: qué conocen, factores que los benefician y dificultan plantea que: “La salud está intrínsecamente asociada a los estilos de vida que se eligen, y elegir estilos sanos de vida es parte importante de los resultados en términos de salud. Emerson y Baines (2010) identificaron cinco áreas principales de riesgos y conductas para la salud personal: dieta, ejercicio, obesidad o delgadez, uso de sustancias y salud sexual”.

Igualmente, un hábito de vida físicamente activo, conlleva estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos (alcohol, tabaco, drogas, etc.), de hábitos insanos (malas costumbres nutritivas, no respeto del ciclo sueño-vigilia,...) y del sedentarismo (toda falta de actividad física se caracteriza por una disminución de la función y del rendimiento físico, así como por una pérdida de la capacidad de adaptación y reorientación de los órganos).

Para desarrollar un estilo de vida saludable se precisa conocer el desarrollo de la personalidad de los adolescentes y jóvenes discapacitados, es el período del desarrollo de la personalidad que se inicia alrededor de los 9-10 años de edad (Educación Primaria) y se extiende hasta los 19-20 años de edad (Educación Secundaria y Preuniversitario).

Esta edad se caracteriza por un conjunto de cambios en lo biológico, lo psicológico y lo social. Es bueno señalar que no en todos se producen estos cambios de la misma forma, lo que entraña el reto para el profesor y la familia de asumir las diferencias e individualidades.

Es por lo inicialmente expuesto, que la finalidad de las ciencias psicológicas es conocer e interpretar la realidad psíquica y contribuir a transformarla, por ello, su objeto de estudio es la psiquis, todos los hechos de esta, sus manifestaciones, regularidades y leyes. Como cualquier otra ciencia, el origen y la finalidad de la psicología es la práctica.

La relación dialéctica que se establece entre las condiciones de vida del sujeto y sus particularidades psicológicas constituyen las fuerzas motrices del desarrollo psíquico.

De esta manera, el desarrollo psíquico de los estudiantes tiene su propia lógica interna en las fuerzas motrices de este desarrollo, están determinadas por una red de causas y efectos en los que se articulan:

1. Los factores orgánicos innatos, principalmente las cualidades del sistema nervioso
2. La actividad propia del sujeto
3. El medio
4. La educación y la instrucción

Hay que destacar que la influencia de las condiciones genéticas de los factores orgánicos participa en el desarrollo de manera mediata, pues ninguna de las cualidades psíquicas se hereda directamente. La influencia del medio sociocultural y educacional posee particular importancia para la psicología del desarrollo del sujeto.

Vygotski (1996) ofrece una concepción más integrada, sistemática y acabada del desarrollo psíquico. En su teoría concibe la actividad social, estando presente, para lograrlo, la necesaria orientación y dirección por parte de los adultos (padres, otros familiares, profesores y agentes sociales) en la contextualización cultural como experiencia histórico-social, actuando en y sobre la base de las funciones psíquicas superiores que constituyen los fundamentos del desarrollo moral del niño que se educa y forma.

En su hipótesis, resulta muy atrayente la concepción acerca que el desarrollo psíquico tiene un carácter integral y, en general, opera a partir de la relación social, desde la cual se genera la actividad psíquica interna. Este lleva una dinámica perfectamente influida, dentro de unos límites, por las intervenciones precisas del aprendizaje guiado. Lo que el individuo puede hacer hoy con ayuda, favorece y facilita lo que haga solo mañana.

El aprendizaje engendra un área de desarrollo potencial, estimula y activa procesos internos en el marco de las interrelaciones, que se convierten en adquisiciones internas.

Analizando la obra de Vygotski (1996) se reconoce que una educación desarrolladora es la que conduce al desarrollo, va delante de él guiando, orientando, estimulando, es también aquella que tiene en cuenta el desarrollo actual para ampliar continuamente los límites de la zona de desarrollo próximo y los progresivos niveles de desarrollo del sujeto, que al decir de su autor, es la distancia entre el nivel real de desarrollo determinado por la capacidad de resolver un problema y el nivel de desarrollo potencial determinado a través de la resolución del problema, bajo la guía de un adulto o en colaboración de un compañero más capaz.

Se trata que el adolescente y joven discapacitado pueda actuar, con conciencia, desde la cultura y en la cultura; pueda ejecutar acciones efectivas de transformación y regular su actividad, esta última, de implicarlo no solo a él como sujeto, sino también al grupo, a la familia y a la comunidad.

Por lo general, los acontecimientos de esta etapa son temidos por los adultos que, al no comprender lo que está sucediendo, se confunden, se equivocan, sufren y se quejan como si fuesen los culpables de los cambios que están ocurriendo. A veces toman distancia con la esperanza de que otros se ocupen del asunto y no les prestan suficiente atención, con lo cual limitan la búsqueda de soluciones a pequeñas y grandes contradicciones de la cotidianidad.

En este poco tiempo, cambia el cuerpo, la voz, el olor del sudor, el apetito, los intereses, su modo de pensar y sentir, surgen los cuestionamientos hacia los adultos, se profundizan las contradicciones de la vida cotidiana y se define de qué se ocupará en el futuro, de allí la importancia de lograr un estilo de vida saludable para enfrentar este gran desafío.

CONCLUSIONES

La consulta bibliográfica y la práctica educativa demuestra que la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector de la Salud Pública, sino que alcanzar estilos de vida saludables para toda la población se convierte en un propósito que inquieta a varios sectores y que encamina los pasos del trabajo que a diario realiza la escuela y la familia para mejorar la calidad de vida, entendida esta como las condiciones de vida y existencia del individuo que trascienden lo material.

Para desarrollar un estilo de vida saludable en adolescentes y jóvenes discapacitados se precisa conocer la evolución del desarrollo de estos para incluirlos en la sociedad como sujetos activos a pesar de sus diferencias

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Sintés, R. (2001). *Temas de MGI, Volumen 1*. La Habana: Ed. Ciencias Médicas.
- Gómez Puerto, J.R. y otros (2005). Estilos y calidad de vida. *Revista EFDEPORTES*, 10 (90). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>
- Valdés Galárraga, R. (2002). *Diccionario del pensamiento martiano*. La Habana: Ed. Ciencias Sociales.
- Canton, S. y otros. (2013). Estilos sanos de vida en adultos con discapacidad intelectual: qué conocen, factores que los benefician y dificultan. *Revista Síndrome de Down*. 20, 20-32
- Vygotski, L. (1996). *Pensamiento y lenguaje*. La Habana: Instituto Cubano del Libro.