
BOLETÍN INFORMATIVO / Semana No. 26

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: FAMILIAS EN MOVIMIENTO

Este lunes 26 la Dirección de Educación Física y Promoción de Salud del INDER y su Departamento de Actividad Física Comunitaria han convocado al Taller “Familias en Movimiento”. A partir de la experiencia del pasado domingo 9 de abril en La Habana, se pretende sentar las bases de un nuevo Movimiento, relacionado y continuidad a la vez de otros, para promover la actividad física sistemática.

Hemos insistido, y cada vez es más importante convencer con argumentos, que se requiere de la definición de una nueva dimensión de la salud en la perspectiva positiva de su concepción, ligada al bienestar. En ello debe ayudar un indicador resumen, negativo aun, pero resumen de lo negativo que implica la aproximación referencial en los asuntos sanitarios de la mortalidad y la enfermedad; me refiero a la Carga Global de Enfermedad, que implica la atención, la comprensión, del impacto social de la mortalidad, la discapacidad y el gasto sanitario.

A este indicador resumen negativo le tenemos que ir contraponiendo, cada vez más, un indicador resumen positivo, que deviene síntesis de un ideal social de bienestar y progreso humanos: me refiero a la Esperanza de Vida Saludable. Ello ha de mejorar las condiciones, las ha de presentar como más propicias para entender mejor, comprender e impulsar más consecuentemente la Promoción de Salud como concepción y como instrumento de gestión política, social y sanitaria.

Antes de que el honorable Marc Lalonde expusiera su famoso informe sobre el estado de salud de los canadienses, abriendo las puertas a una

nueva concepción del campo de la salud, ya en Cuba, de la mano del Dr. Ignacio Macías Castro, se daban pasos trascendentales y en la concepción de la epidemiología de lo que hoy llamamos ENT. Me refiero a la constitución, hace 50 años atrás, de la Comisión Nacional de Hipertensión Arterial, que produjo el Programa, primer programa, para el control de este problema de salud pública y que dio pie a la concepción cubana del policlínico comunitario con Programa de Atención Integral al Adulto, básicamente enfocado a la prevención y control de las ENT más prevalentes y, posteriormente, al primer programa cubano (¿mundial?) de promoción de salud y prevención de las llamadas ENT.

De cara a la pretensión de un movimiento para impulsar o reimpulsar con nueva fuerza y bríos en Cuba la actividad física sistemática, sería oportuno mencionar someramente algunos acontecimientos viejos y nuevos. El primero es la importante caída, en picada sostenida, que durante casi cincuenta años exhibió la mortalidad general en Cuba. Esto es un fenómeno sin precedentes, que comenzó con la constitución del Sistema Nacional de Salud y al que sólo se pudieron incorporar muy pocos países de la región como Costa Rica y Chile.

Nuestra inconformidad es grande, grandísima, con el tabaquismo, por ejemplo, que está en la encrucijada de la mortalidad en Cuba hoy. Pero está precedida la prevalencia actual de una reducción desde niveles que alcanzaron cerca del 70 % de la población adulta del país a comienzos de la década de 1970. Hoy esa prevalencia, que consideramos alta, muy alta, apenas rebasa el 20 %.

Cuba se trazó a partir de 2020 una Estrategia Nacional para la Prevención y Control de las ENT con el horizonte en 2025. Pero la COVID – 19 la detuvo apenas en su momento de implementación. Al retomarla con ánimo de recuperar tiempo a partir de marzo de 2022, se decidió centrar los más caros esfuerzos en el impulso al control de la Hipertensión Arterial mediante la extensión a todo el país de la iniciativa HEARTS. Sin embargo, no se ha soslayado por un solo minuto la cabal comprensión de la promoción de la actividad física como una de las inversiones más eficientes y eficaces en la salud de la población.

Al referirse a asuntos de más reciente factura relacionados con insumos a tener en cuenta en este Movimiento, es necesario referirse a las Directrices de 2020 de la OMS para la Actividad Física y Hábitos Sedentarios.

Me gustaría significar la importancia, ante el reto cultural que significa generar movimientos de promoción de la actividad física, que tiene el aporte de las investigaciones lideradas por Marc Hamilton y su equipo de la Universidad de Houston en Estados Unidos de Norteamérica, enfocadas en resolver algunos de los problemas científicos más difíciles sobre el metabolismo y la bioquímica, que incluye determinar los efectos de mantener una tasa metabólica más alta, mediante el metabolismo muscular oxidativo, durante horas a lo largo del día. Particularmente han llamado la atención de la comunidad científica sus aportes relacionados con el músculo soleo.

No se puede dejar de mencionar el reciente reporte de la Carga Global de Diabetes, publicada el pasado 22 de junio en *The Lancet* y los pronósticos para 2050. Definitivamente son apabullantes. Y nos ponen en la perspectiva de retomar esfuerzos más efectivos e inversiones más eficaces relacionadas con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Tal es el caso de este loable empeño del INDER con el acompañamiento comprometido del MINSAP, la Representación de la OPS/OMS en Cuba y otros muchos.

Por último, me parece imprescindible ser consecuente con la mención al enfoque de curso de la vida que debemos poner en un asunto tan esencial para promover la salud y prevenir enfermedades. Más aun, cuando la importancia de la atención priorizada de los primeros mil días de la vida, comienza a dejar de ser teoría para convertirse en prácticas sin las cuales seguiremos comprometiendo la salud de la población generación tras generación.

Abramos las puertas del corazón, de la conciencia y de la voluntad a la Iniciativa "Familias en Movimiento". / (STM).

PRINCIPALES EVENTOS DE LA SEMANA 26

- Lunes 26: Día Internacional de Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas // Taller sobre el Movimiento “Familias en Movimiento”, promovido por el INDER (Centro de Investigaciones del Deporte Cubano; 9.00 AM).
- Martes 27: Día Internacional de las Personas Sordociegas / Día Mundial del Microbioma.
- Miércoles 28: Día Mundial del Árbol / Día Mundial de la Fenilcetonuria / Aniversario de la Fundación de Santiago de Cuba // Sesión Científica de la SOCUMEFA de La Habana sobre Programa de Control de la HTA – HEARTS (Teatro de la Facultad “Calixto García; 1.00 PM).
- Jueves 29: Día Mundial de los Trópicos / Día Mundial del Diseño Industrial // Visita de Trabajo del Departamento de ENT del MINSAP a Mayabeque para evaluar e impulsar la Estrategia de Prevención y Control de las ENT.
- Viernes 30: Día de las Redes Sociales / Día Mundial de la Artritis Reumatoide / Día Internacional del Parlamentarismo / Visita de Trabajo a Cienfuegos del Departamento de ENT para la Valoración de Resultados de STEPS.
- Sábado 1: Aniversario de la Inauguración por Fidel del CIGB / Día del Historiador Cubano / Día Internacional de las Cooperativas / Día Internacional de la Fruta / Día Mundial del Periodista Deportivo.

SUGERENCIA DEL DOMINGO (PARA LA SEMANA 26) – LEER PARA CRECER

Este domingo 25 de junio, desde el Grupo de WhatsApp de ENT sugerimos la lectura de la Declaración de Bridgetown. Durante los pasados días 14, 15 y 16 de junio se desarrolló en Barbados la Reunión Ministerial de los Pequeños Estados Insulares en Desarrollo sobre las Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental. Esta Declaración resume los asuntos tratados en dicho encuentro. Búsquela, estúdiela, compártela. / (STM).

AQUÍ SE ACEPTAN COLABORACIONES: ¡HAGA LA SUYA!

Coordinador: Dr. Salvador Tamayo Muñiz – MINSAP, La Habana, 26 de junio de 2023.

salvador.tamayo@infomed.sld.cu