

PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL AMBITO MILITAR: UN MODELO DE POLITICA PARA LA FUERZA AÉREA PARAGUAYA

MY AVC INT Cristhian David Britos Da Ponte¹

MY AVI Héctor Daniel Delgado Delgado²

Orientadora: Prof. Lic. María Soledad Ayala Rodríguez, Ms.³

Octubre, 2020

Resumen

Con el objetivo de proponer la política de promoción de estilo de vida saludable para la Fuerza Aérea Paraguaya, se desarrolló una investigación aplicada, de nivel descriptivo, con enfoque mixto de naturaleza empírica y documental. Fue ejecutado entre los meses de marzo a agosto de 2020 en la ciudad de Luque, utilizando el método observacional no participativo y la técnica de la entrevista. El estudio de campo revela que, entre los Oficiales, se destaca el alto consumo de alimentos no saludables tales como carnes rojas, panificados blancos, azúcar, comidas rápidas y embutidos, y bajo consumo de frutas y verduras; con una ingesta diaria de agua, en promedio de dos litros. La mayoría declaró haber participado en jornadas de promoción de estilo de vida saludable fuera de la FAP. Un grupo significativo de varones y mujeres realizan actividad física de manera intensa y moderada, siendo la caminata (de al menos 30 minutos) la más frecuente. A las autoridades de la FAP se sugiere la implementación de la política de promoción de estilo de vida saludable, atendiendo que la misma es viable y no representa una inversión adicional para la institución.

Palabras clave: Fuerza Aérea Paraguaya - Promoción de la Salud, Estilo de Vida, Servicios Preventivos de Salud.

¹ Jefe del Departamento de Administración y Finanzas el COMFAER. Mg. en Operaciones Aéreas. Mg. en Ciencias Aeronáuticas.

² Jefe de inteligencia de la Brigada Aerotransportada. Mg. en Operaciones Aéreas. Mg. en Ciencias Aeronáuticas.

³ Profesora Titular y Docente Técnica Facultad Politécnica, Universidad Nacional de Asunción. Docente, Investigadora y Asesora Académica del CIAERE, FAP. Docente IAEE. Ms. Dirección y Administración Pública. Mg. Planificación y Conducción Estratégica Nacional.

1. Introducción

El estilo de vida saludable es el conjunto de comportamientos de una persona, grupo familiar o social de manera repetitiva, para mantener su cuerpo y mente de manera adecuada, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros (Cerón, 2012)

En un estudio realizado en Brasil, por Clarissa Stefani Teixeira y Érico Felden Pereira (2010), analizaron los niveles de aptitud física de acuerdo con la edad y el estado nutricional de militares, se aplicaron pruebas de resistencia aeróbica y muscular y flexibilidad y evaluación del estado nutricional en 1.011 varones militares, demostró que los individuos presentaron desempeño regular en las pruebas de aptitud física. Una disminución de los índices de desempeño físico según el avance de la edad (Teixiera y Felden, en línea, 2010)

La simple observación demuestra el elevado porcentaje de sobrepeso y algunos casos con obesidad incluso mórbidas y la actividad física se intensifica solo en los periodos, previos al ascenso.

Basado en lo expuesto y siendo la Fuerza Aérea Paraguaya, un componente del Poder Nacional, el objetivo de esta investigación consiste en proponer una política de promoción de estilo de vida saludable para la Fuerza Aérea Paraguaya, para formar en sus recursos humanos hábitos de vida saludable, con actividad física y una alimentación saludable; orientado a disminuir el riesgo de padecer Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT).

2. Revisión Bibliográfica

Para García... [et. al.] (2012), el estilo de vida es definido por la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las

características personales, determinado por una estructura social, valores, normas, actitudes, hábitos y conductas individuales.

Para la OMS (2013), existen cuatro causas de riesgos comportamentales por las cuales se evidencia la presencia de enfermedades no transmisibles. Dentro de los factores se encuentran; el consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas. Los efectos de estos factores recaen en su mayoría en países con ingresos bajos, pero sobre todo en las personas más pobres, esto se muestra como reflejo la situación socioeconómica. (OMS, 2013).

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y según Casanueva (2001) lo define como, el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas.

La evaluación de la valoración nutricional se lleva a cabo mediante la detección y recolección de datos de las diversas áreas mencionadas anteriormente, la información se obtiene a través de entrevistas, cuestionarios y revisión de expedientes médicos. Una vez conseguidos los datos, se procede a analizarlos reflejando así el estado nutricional del paciente. La formulación del plan nutricional depende de la evaluación nutricional. (Van Way Ch. & Ireton, 2011)

La Organización Mundial de la Salud (2013), define la actividad física como, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Esto incluye todas las actividades diarias que se realizan, desde las tareas en el hogar, pasando por la actividad laboral, las caminatas o traslados, ir de compra, las actividades sociales, etc. Si se asigna una estructura a esas actividades, otorgándoles

espacio y horario, se estaría hablando entonces de ejercicio físico, el cual se caracteriza por ser una actividad planificada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. (OMS, 2013)

La evidencia científica demuestra la importancia de la práctica regular de actividad física para mantener un buen estado de salud y prevenir ciertas enfermedades, como es el caso de la hipertensión, enfermedad coronaria, diabetes y algunos tipos de cáncer. Diferentes estudios describen la existencia de diferentes tipos de beneficios del ejercicio físico: fisiológicos, psicológicos y sociales. (Pérez, 2015)

Un estilo de vida físicamente activo mejora las sensaciones de bienestar general y la salud, por tanto, el sedentarismo es uno de los factores de riesgo modificables de mayor prevalencia en la población general. Las personas que mantienen un estilo de vida físicamente activa o una buena forma física tienen menores tasas de mortalidad que aquellos sedentarios y una mayor longevidad.

3. Metodología

Ésta es una investigación con enfoque mixto, de nivel descriptivo, y de naturaleza documental y de campo. Se desarrolló con un diseño transversal, entre los meses de marzo a setiembre del 2020. En cuanto a su amplitud, es microsociológica.

El trabajo de campo se centró en Oficiales de la Fuerza Aérea Paraguaya (FAP), activos en el Departamento Central - Luque. La muestra fue integrada por 91 Oficiales (ME: 8,1% y NC 95%). El método utilizado, fue la observación directa, apoyada en la técnica de la encuesta.

4. Resultados y Discusión

4.1 Hábitos alimentarios y estilos de vida del personal de la FAP

En cuanto al consumo de carne y sus derivados, la figura 1 revela que, el 56% consume carne roja de 3 a 4 veces por semana, el consumo de carne de pollo se ve en el 58% de los encuestados, quienes refirieron hacerlo de 1 a 2 veces por semana, el 59%, declaró no consumir carne de cerdo, al igual que el 49% no consumen pescado. En cuanto a la frecuencia de consumo diario de carne y sus derivados, sobresale el 16% que prefiere la carne roja.

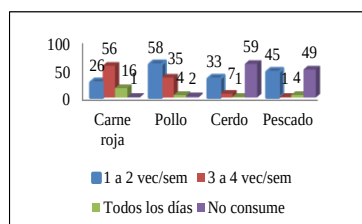


Fig. 1. Distribución según frecuencia de consumo de carne y sus derivados.

En la figura 2, se verifica que el 60% consume leche todos los días. El yogurt es consumido por el 56% quienes lo hacen de 1 a 2 veces por semana. El consumo de queso se da en el 58% de 1 a 2 veces por semana.

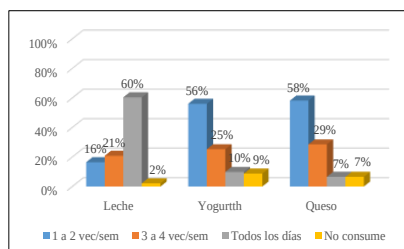


Fig. 2. Frecuencia de consumo leche y sus derivados.

En la figura 3, se verifica que el 57% consume azúcares naturales, el 55% carnes magras; el 54% panificados integrales; el

49% comidas rápidas; el 34% frutas y verduras; el 24% lácteos descremados; y el 21% grasas y huevos.

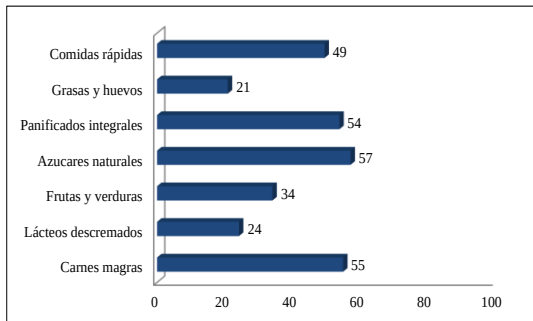


Fig. 3. Distribución según consumo en general de alimentos saludables y no saludables.

En cuanto a la frecuencia de consumo de tabaco, la figura 4 señala que el 78% varones y 61% de mujeres no fuman. Entre los fumadores; el 7% de varones y el 11% de mujeres fuman de 3 a 4 pabilos por día; y el 11% y 17% de varones y mujeres entre 5 a 8 pabilos y el 4% de varones y el 11% de mujeres fuman más de 8 pabilos al día.

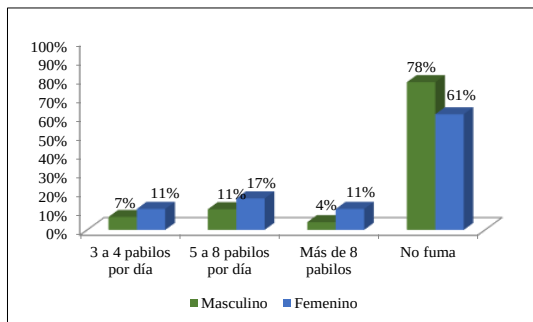


Fig. 4. Frecuencia y cantidad de consumo de tabaco según el género.

Sobre el consumo de bebidas alcohólicas, en la figura 5, se observa que el 42% de varones y el 61% de mujeres ingieren alcohol solo en ocasiones sociales; en el grupo de varones, el 49% de varones y el 22% de mujeres consume bebidas alcohólicas solo los fines de semana; el 8% de varones y 17% de mujeres no consume.

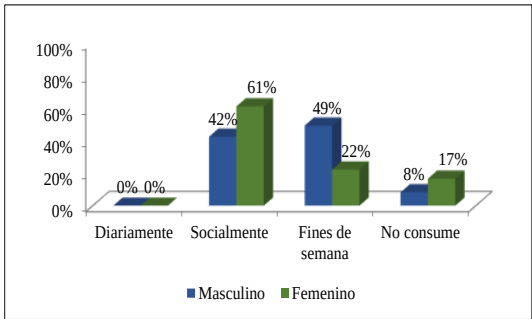


Fig. 5. Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas según género.

Respecto a la actividad física, en la figura 6, se observa que el 78% señalaron que, realizan actividad física leve con una frecuencia de 30 minutos; el 67% realizan actividad física moderada con una frecuencia de 45 minutos; el 79% afirmaron que realizan actividad física intensa por 1 hora; y el 88% no realiza actividad física más de 1 hora.

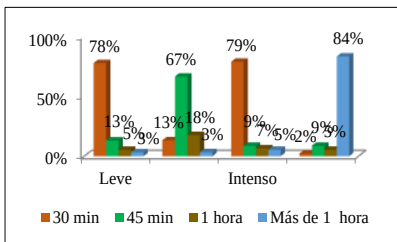


Fig. 6. Distribución según intensidad y duración de la actividad física que se realiza.

4.2 Evaluación del alcance de intervención de profesionales del área de salud en el control de las condiciones del estilo de vida saludable del personal de la FAP

En cuanto a orientaciones específicas recibidas para aumentar los niveles de actividad física en la figura 8 se observa que, el 53% de varones y el 44% de mujeres recibieron orientaciones; mientras que el 47% de varones y el 56% de mujeres no recibieron ninguna orientación para aumentar los niveles de actividad física.

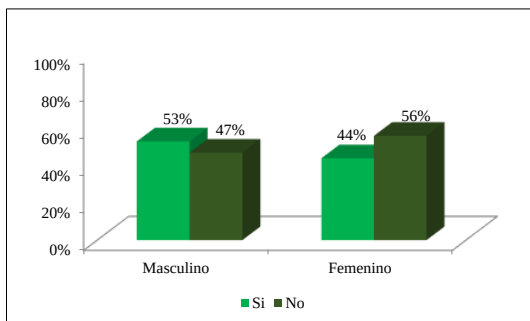


Fig. 7. Distribución según orientaciones para aumentar los niveles de actividad física.

4.3 Oferta alimentaria y actividades de apoyo para contribuir en la adquisición del estilo de vida saludable

Sobre los alimentos que integran la oferta alimentaria de los comedores de la FAP, la figura 9 revela que el 24% está compuesto por carne vacuna; el 22% por pollo; el 19% por pastas; el 8% por frutas, el 6% por variedades de ensaladas y el 6% por embutidos.

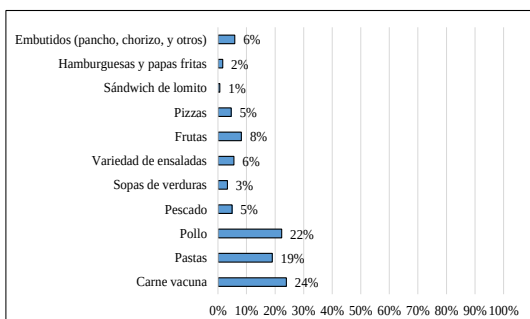


Fig. 8. Tipos de alimentos que integran la oferta alimentaria de los comedores de la FAP.

En cuanto al seguimiento de un plan de alimentación bajo la orientación de profesionales de la salud, la figura 9 demuestra que, el 11% de varones y mujeres se encuentran siguiendo un plan de alimentación; el 89% de varones y mujeres afirmaron no estar en ningún plan de alimentación.

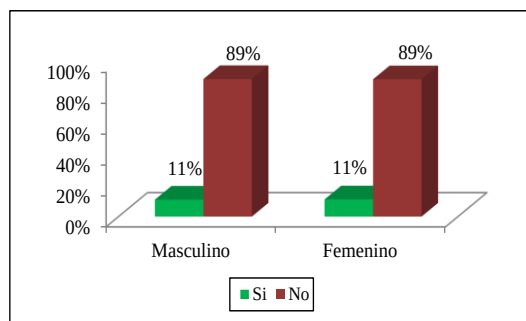


Fig. 9. Seguimiento de plan de alimentación bajo orientaciones de profesionales de la salud (nutricionista).

4.4 Propuesta de la Política de promoción de Estilo de Vida Saludable para la Fuerza Aérea Paraguaya

La Fuerza Aérea Paraguaya (FAP), dispone de un capital humano de alto rendimiento, por ello es importante fortalecer las actividades que benefician al personal, mediante la promoción de la salud en todas sus formas.

Objetivo de la política: Garantizar un estilo de vida saludable del personal de la FAP, a través de la eficiente ejecución de procedimientos y actividades de promoción de la salud.

Finalidad de la política: mejorar la calidad de vida del personal de la FAP mediante la implementación y socialización de la política de estilo de vida saludable.

Ejes de la política: a) alimentación saludable e inocuidad en la oferta alimentaria; b) prevención y el control oportuno de los factores de riesgo; y c) práctica regular y sistemática de la actividad física.

Objetivos estratégicos:

- Fomentar la alimentación saludable velando por la inocuidad y calidad de la oferta alimentaria de la FAP, cumpliendo los requisitos establecidos por el INAN;
- Promover la prevención y el control oportuno de los factores de riesgo y

Fomentar la práctica regular y sistemática de la actividad física en el personal activo de la FAP.

Líneas de acción de la política:

- Fomento del consumo de alimentos saludables;
- Prevención de enfermedades no transmisibles
- Práctica de actividad física regular.

Órgano/s responsable/s de la ejecución de la Política: Para la puesta en marcha de la política propuesta, se propone a la Dirección de Sanidad como responsable de la ejecución de la política.

Alcance de la intervención: Todo lo dispuesto en esta política, corresponde a todo el personal militar activo de la FAP.

Plan de acción

Eje 1: Alimentación saludable e inocuidad en la oferta alimentaria

Acciones:

- Sigerir alimentos saludables en los menús ofrecidos en los comedores de la FAP.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasa y sal.
- Asegurar la inocuidad y manipulación de alimentos.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Reducir el uso de sal y con alto contenido de sodio
- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados

Responsable: Dirección de Sanidad de la FAP.

Eje 2: Atención médica multidisciplinaria

Acciones:

- Confirmar un Comisión de Bienestar Integral del Recursos Humanos.
- Aumentar el número de profesionales médicos en diferentes especialidades (Clínicos, Cardiólogos, Nutricionistas, Psicólogos y Odontólogos)
- Mantener un registro médico de cada personal de la FAP, de modo a dar seguimiento a sus consultas y evaluaciones médicas.
- Fomentar la consulta médica entre el personal de la FAP.
- Difundir la lista de médicos especialistas disponibles.
- Elaborar y distribuir boletines referentes a estilos de vida saludable.

Responsables: Dirección de Sanidad y Dirección de Comunicación de la FAP.

Eje 3: Inocuidad y calidad de la oferta alimentaria de la FAP

Acciones:

- Integrar una Comisión Permanente de Inocuidad y Manejo de Alimentos.
- Para impedir la contaminación de los alimentos, toda zona de manipulación, los equipos y utensilios deberán limpiarse y desinfectarse siempre.
- Las materias primas y los ingredientes almacenados en los locales del establecimiento, deberán mantenerse en condiciones que eviten su deterioro, protejan contra la contaminación y reduzcan al mínimo los daños.
- No se permitirá en los procedimientos de higiene, sustancias odorizantes y/o desodorantes en cualquiera de sus formas en las zonas de manipulación de los alimentos a los efectos de evitar su contaminación.

- El material de desecho deberá manipularse de manera que se evite la contaminación de los alimentos y/o del agua potable.
- Deberá aplicarse un programa eficaz y continuo de control de plagas.
- La dirección del establecimiento deberá tomar disposiciones para que quienes manipulen alimentos reciban una instrucción sobre buenas prácticas de manufactura.

Responsable: Dirección de Sanidad de la FAP.

Evaluación: El cumplimiento de la política será evaluado semestralmente, por la Dirección de Sanidad (DS). El régimen de actividad física será evaluado los viernes por el/la profesional designado/a por la DS. El control de los parámetros clínicos se realizará a los 3 meses de implementación de la política; serán responsables de esta tarea los bioquímicos y médicos tratantes, todos los registros (evaluación nutricional, análisis clínicos y registro de actividades físicas), serán registrados en las historias clínicas del personal apoyado.

6. Conclusiones

En cuanto a los hábitos alimentarios, se destaca el consumo diario de y leche; el consumo de yogurt de 1 a 2 veces por semana. La ingesta diaria de agua es en promedio de dos litros.

En cuanto al consumo de menú saludable, un alto porcentaje resalta que consume casi siempre menú saludable y en ocasiones comida rápida.

Respecto a la oferta alimentaria se destacan los menús a base de carne vacuna, pollo y pasta.

En relación con la frecuencia e intensidad de actividad física, un alto porcentaje varones y

mujeres lo realizan de manera intensa y moderada; de preferencia la caminata.

Se concluye que la propuesta de la Política de Estilo de Vida Saludable de la Fuerza Aérea Paraguaya, contiene los aspectos más importantes para su implementación, y no necesita de muchos recursos.

7. Bibliografía

1. CASANUEVA, Esther, KAUFER-HORWITZ, Martha, PÉREZ-LIZAUR, Ana Berta, ARROYO, Pedro. *“Nutriología médica. Panamericana”*. México. 2001. P. 440.
2. CERON SOUZA, Cristina. *Universidad y Salud*. Vol. 14, n° 2. 2012. [en línea]. Consultado 18 mar. 2020. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001
3. GARCÍA-LAGUNA. Dayan... [et. al.]. *Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios*. 2012. [en línea]. Consultado 19 mar. 2020. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
4. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. 2013. [en línea]. Consultado 20 mar. 2020. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>
5. PÉREZ MUÑOZ, Salvador. *Beneficios y riesgos asociados en la actividad física para la Salud*. 2015. [en línea]. Consultado 20 mar. 2020. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd208/beneficios-y-riesgos-en-la-actividad-fisica-salud.htm>
6. TEIXEIRA, Clarissa Stefani, PEREIRA, Érico Felden. *Aptitud Física, Edad y Estado Nutricional en Militares*. 2010 Disponible en: <http://www.arquivosonline.com.br/espanol/2010/9404/pdf/e9404002.pdf>
7. VAN WAY CH & IRETON. (2011). *Secretos de la Nutrición*. Panamericana. Madrid. P. 143.