

El regente de farmacia en la educación sobre estilos de vida saludables a madres comunitarias

Alexa Yamilex Muñoz Yarpaz

Mónica Andrea Cadena Hernández

Estudiantes de Tecnología en Regencia de Farmacia
Universidad Mariana

Elizabeth Bravo Arias

Profesora de Tecnología en Regencia de Farmacia
Universidad Mariana

Las madres comunitarias de la Asociación Nuevo Amanecer del municipio de Pasto, pertenecientes al barrio Panorámico primera etapa, llevan más de quince años prestando el servicio de cuidado y protección a la niñez. Su principal labor es cuidar y proteger a los pequeños mientras los padres asisten a su trabajo y las madres realizan sus actividades diarias. El papel que desempeñan las madres comunitarias es una labor social importante, que contribuye a la crianza y educación de los niños a su cargo. Entre otros compromisos que desarrollan, se encuentra brindar capacitaciones a los padres de familia sobre diversos temas que les ayudarán a orientarse en los cuidados de sus familias.

De acuerdo con la Ley 485, 1998: “El tecnólogo en regencia de farmacia podrá ejercer actividades docentes y de capacitación formal y no formal en el campo de su especialidad, así como en labores orientadas a la promoción y uso racional de los medicamentos” (art. 4).

El regente de farmacia, dentro de sus actividades y perfil profesional, puede contribuir a esta orientación y educación a través de charlas sobre temas relacionados con estilos de vida saludables. Por lo tanto, después de recibir la solicitud de las madres comunitarias, se llevó a cabo una actividad dirigida a los padres de familia y a las propias madres comunitarias de la Asociación Nuevo Amanecer.

En este contexto, cabe mencionar que la Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.) define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social. Tanto el cuidado físico como el mental desempeñan un papel primordial. Por ende, es importante establecer hábitos de vida saludables que permitan preservar un mejor estado de salud para todos. En este sentido, la OMS recomienda los siguientes 7 hábitos saludables:

1. Realizar actividad física: el ejercicio diario fortalece los músculos, refuerza el sistema inmunológico, controla el peso corporal y disminuye el estrés.
2. Llevar una alimentación saludable y equilibrada: consumir frutas, verduras, y cereales, beber agua, y reducir el consumo de sal y azúcar.
3. Reducir el consumo de alcohol: controlar y moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
4. Eliminar el consumo de tabaco: abandonar el hábito de fumar para prevenir riesgos que afectan la salud.
5. Mantener una buena higiene personal: higiene diaria, lavado de manos, limpieza bucal y cuidado de factores externos para evitar posibles infecciones.
6. Actividad e interacción social: mantener relaciones sociales que permitan generar diálogos, ya sea en un ámbito laboral, personal, educativo o recreativo.
7. Equilibrio mental: tener un bienestar emocional entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

De igual manera la pandemia ratificó la importancia del lavado de manos durante al menos 20 segundos para prevenir todo tipo de infecciones y enfermedades. Este hábito debe realizarse permanentemente para fomentar el cuidado de la salud de todas las personas.

Tener una armonía de vida que se refleje en la salud de cada uno es fundamental, ya que ello significa ‘un estado completo de bienestar físico, mental y social’, según la OMS. (Cruz Verde Colombia, 2022, párr. 3-5)

La actividad física traducida como Acondicionamiento Físico debe hacer parte de los Estilos de Vida Saludable, juega un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Para que se obtengan los beneficios debe hacerse diariamente, por lo menos durante 30 minutos que pueden ser continuos o en intervalos. Es importante que el ejercicio físico se maneje como un medicamento; por tanto, en lo posible lo debe prescribir un médico especialista en ejercicio. (Ramírez-Hoffmann, 2002, p. 3)

La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella. La investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre alimentación y el riesgo para desarrollar estas enfermedades crónicas caracterizadas por una elevada morbilidad. (Calañas-Continento y Bellido, 2006, p. 7)

La charla educativa estuvo dirigida a madres comunitarias y padres de familia; a cargo de estudiantes y docente de la Universidad Mariana; el tema de la socialización fue estilos de vida saludables.

En esta charla, se enfatizó sobre la buena alimentación como base fundamental para tener una buena salud. Así, mantener una dieta balanceada puede minimizar los riesgos de enfermedades, entre ellas:

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Obesidad
- Colesterol alto
- Enfermedades cardiovasculares

La mala nutrición es uno de los grandes problemas de la vida moderna. Debido a las prisas y a los horarios complicados, se ha permitido que la comida chatarra gane terreno, con su exceso de grasas saturadas, sal y calorías, pudiendo causar daños a la salud. Si no se sigue una dieta balanceada y equilibrada que contemple todas las necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, se está hablando de una mala alimentación. Esta puede disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental, e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades. (Livoenjoy, s.f., párr. 1-2)

Desafortunadamente, no se termina de comprender los riesgos y la importancia de este tema, y se continúa con los malos hábitos alimenticios.

Durante el desarrollo de la charla, se hicieron varias recomendaciones sobre algunos menús que incluyen vegetales, frutas y raciones pequeñas de carbohidratos. Se recomendó no incluir golosinas, jugos procesados y frituras empacadas en las loncheras de los niños. En su lugar, se sugirieron frutas de temporada, alimentos caseros, jugos naturales bajos en azúcares, agua y otros alimentos que contribuyen a una buena alimentación, lo cual se traduce en un crecimiento saludable. Cuidar el peso de los niños, mantener buenos hábitos saludables en cuanto al ejercicio, realizar caminatas cortas por su barrio, practicar algún deporte, todo esto contribuirá de manera armoniosa al mejoramiento de su salud, tanto física como mental.

Conclusiones

La actividad realizada por las estudiantes logró sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de mantener excelentes estilos de vida saludables, aprovechar los recursos naturales de la región en cuanto a verduras, frutas y cereales para mejorar la alimentación de los niños y adolescentes de esta comunidad. Todos los asistentes mostraron gran interés, plantearon preguntas y, también, aportes al tema; expresaron agradecimiento por el tiempo y espacio brindado, se sintieron motivados, disfrutaron de la charla y de la rumba aeróbica que se hizo al final de la jornada. Como premio a la asistencia y la participación se brindó un compartir saludable con todos los asistentes.



Figura 1

Padres de familia asistentes a la charla educativa y refrigerio saludable



Fuente: Archivo fotográfico Mónica Cadena (2023).

Figura 2

Madres comunitarias, estudiantes y profesora de Tecnología en Regencia de Farmacia, Universidad Mariana



Fuente: Archivo fotográfico Mónica Cadena (2023).

Referencias

- Calañas-Continente, A. J. y Bellido, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 50(4), 7-14. <https://doi.org/10.15581/021.50.7612>
- Cruz Verde Colombia. (2022, 7 de abril). 7 hábitos que recomienda la OMS en el Día Mundial de la Salud. <https://www.linkedin.com/pulse/5-h%C3%A1bitos-que-recomienda-la-oms-en-el-d%C3%ADa-/?originalSubdomain=es>
- Ley 485 de 1998. (1998, 21 de diciembre). Congreso de la República de Colombia. Diario oficial No. 43.461. <http://www.lexbase.co/lexdocs/indice/1998/10485de1998>
- Livoenjoy. (s.f.). Enfermedades causadas por una mala alimentación. <https://livoenjoy.com/alimentaci%C3%B3n>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). ¿Cómo define la OMS la salud? <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.
- Ramírez, H. (2022). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33(1), 3-5. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>