

Trabajos de autores uruguayos presentados en la XII Conferencia Iberoamericana de Educación en Enfermería convocada por la Asociación Latinoamericana de Escuelas y Facultades de Enfermería (ALADEFE), Montevideo, agosto de 2013/Works of Uruguayan authors presented at the twelfth Ibero-american Conference on Nursing Education convened by the Latin American Association of Schools and Colleges of Nursing (ALADEFE), Montevideo, august 2013/Trabalhos de autores uruguaios apresentados em XII Conferência Iberoamericana de Educação em Enfermaria convocada pela Associação Latinoamericana de Escolas e Faculdades de Enfermaria (ALADEFE), Montevideo, agosto 2013

Alimentación saludable en niños escolares en Ciudad del Plata, Departamento de San José. Uruguay/Healthy feeding in school children in Ciudad del Plata, Department of San Jose. Uruguay/Alimentação saudável em meninos escoares em Cidade do Prata, Departamento de San José. Uruguay.

Ana Arada¹

Recibido: 16 de junio de 2014
Aceptado: 22 de setiembre 2014

Resumen

En este estudio, realizado en el Centro Auxiliar de Salud de Ciudad del Plata, Departamento de San José, se pone en evidencia la importancia de Enfermería en el cuidado del niño escolar a través de la orientación de una alimentación saludable. En este sentido una escuela saludable promueve un estado de salud, que será fundamental para el desarrollo socio- económico de la comunidad y del país. Para que exista una escuela saludable, se debe promover la

participación de todos los actores para controlar, y mantener la salud de los niños y así, proponer un ambiente escolar sano donde se mejore la calidad de vida de todos hacia la adultez. Es en este ámbito que los profesionales de enfermería, a través de la promoción en salud, van a promover entornos escolares saludables, fomentando el desarrollo personal, familiar y social, además de impulsar el fomento de una correcta alimentación.

Palabras claves: promoción de salud, alimentación saludable.

¹ Licenciada Enfermera Especialista en Enfermería Comunitaria y en Emergencia. Maestrando en Salud Familiar. Profesora Adjunta de la Cátedra de Enfermería Comunitaria. Facultad de Enfermería. Universidad de la República. Uruguay. aarada2@gmail.com.

Abstract²

This study highlights the importance of nursing in the care of school children through the guidance of a healthy diet. In this sense a healthy school promotes a state of health, which will be essential for socio-economic development of the community and the country. For there to be a healthy school should promote the participation of all stakeholders to monitor and maintain the health of children and thus to propose a healthy school environment where the quality of life for everyone will improve into adulthood. It is in this area that nurses, through health promotion, they will promote healthy school environments by promoting personal, family and social development, and promote the development of a proper diet.

Keywords: health promotion, healthy eating.

Resumo³

Este estudo destaca a importância da enfermagem no cuidado de crianças em idade escolar por meio da orientação de uma dieta saudável. Neste sentido, uma escola saudável promove um estado de saúde, o que será fundamental para o desenvolvimento socio-económico da comunidade e do país. Para que haja uma escola saudável deve promover a participação de todos os interessados para monitorar e manter a saúde das crianças e, assim, propor um ambiente escolar saudável, onde a qualidade de vida de todos irá melhorar a vida adulta. É nesta área que os enfermeiros, através da promoção da saúde, eles vão promover ambientes escolares saudáveis, através da promoção pessoal, familiar e social, e promover o desenvolvimento de uma dieta adequada.

Palavras-chave: promoção da saúde, alimentação saudável.

² Traducción al inglés realizada por la autora

³ Traducción al portugués realizada por la autora

Introducción

Se realiza el estudio de una población de niños escolarizados de la Ciudad del Plata, Departamento de San José. Es importante, en este periodo, a través de la educación motivar cambios necesarios para la promoción de su salud, evitando así la cronicidad de los factores de riesgo modificables como: obesidad, sedentarismo, hipertensión, etc

Objetivo

Contribuir desde el primer nivel de atención a la salud escolar, abordando enfermería el fomento de una alimentación saludable.

En los centros educativos es posible identificar niños, con factores de riesgo que en un futuro, pueden conducir la patología cardiovascular.

La promoción de salud y prevención de enfermedad deben estar condicionada a un estilo de vida saludable.

Escuela saludable

Una escuela saludable debe planear y realizar acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad relacionadas al centro educativo como una oportunidad para mejorar estilos de vida y oportunidad de educar, promoviendo el desarrollo de habilidades y destrezas; con la participación protagónica de toda comunidad educativa -Se considera para el niño como no prioridad para la promoción de su salud.

El objetivo de la capacitación a maestros y niños es fortalecer y desarrollar conocimientos relacionados con la salud y mejoramiento de la calidad de vida, logrando con ello orientar a los niños hacia la toma de decisiones tendientes a promover su salud, a participar en proyectos de salud comunitaria y a construir ambientes de convivencia saludables.

Se informa sobre las guías básicas de alimentación, elaboradas por M.S.P, trabajando desde los talleres los consejos impartidos en las mismas,

evitando el consumo de comida chatarra , y dando a conocer los alimentos recomendados con el fin de cuidar la nutrición sana de los niños. Tratando que se eliminen el consumo y la venta en la escuela de alimentos ricos en azúcares, grasas, frituras y refrescos, que provocan obesidad y no nutren.

Los temas que se imparten además :son variados: como Sexualidad, Salud reproductiva en adolescentes, Infecciones de transmisión sexual y otros temas relacionados con la problemática del momento como: dengue.

Si tenemos en cuenta que la salud no es sólo la ausencia de enfermedad; se debe atender en su preservación y promoción:

Esta es creada y vivida por las personas en el contexto de su vida cotidiana, donde aprenden, trabajan, juegan y aman. Se obtiene, además cuidando de uno mismo y de los otros, siendo capaz de tomar decisiones y ejerciendo control sobre las circunstancias de la vida. Garantiza que la sociedad en que uno vive, fomente condiciones que permitan obtener salud para todos sus miembros.

Puede considerarse en términos de capacidad y posibilidad de satisfacer necesidades vitales, entre las cuales incluimos la autonomía, la alegría y la solidaridad. La salud también implica lucha y negociación con el medio ambiente, tanto a nivel individual como colectivo, y guarda relación entre otras cosas con una alimentación adecuada –

Una manera de lograr los estados anteriormente descritos es a través del proceso de capacitación de los niños para aumentar el conocimiento y control de su salud.

En la conferencia de Ottawa (1986) Se planteó que la promoción en salud implica a los procesos que favorecen el control de los individuos y grupos sobre las variables que condicionan la misma Esta promoción en salud debe ser extensible hacia los lugares de

educación de los niños, donde pasan las primeras etapas de vida.

La /el Enfermera/o Comunitaria/o es un profesional responsable que investigando en conjunto con la población conoce las necesidades de atención a la salud. Posee los conocimientos y habilidades técnicas, así como la actitud apropiada para atender, en los lugares donde viven, donde trabajan, donde estudian, donde se relacionan, o en las instituciones sanitarias cuando fuera preciso, desde una concepción de la o el enfermera/o como miembro de un equipo interdisciplinario que trabaja en coordinación con otras instituciones y sectores, realizando las funciones de Asistencia, Docencia e Investigación fortaleciendo las capacidades de participación y creación de los propios involucrados”

Las funciones realizadas en este caso son:

Asistencia:

- control periódico de salud *en la* atención de enfermería a grupos de niños escolares.

- incentivar su participación y realizar actividades de promoción de alimentación saludable.

Docencia

- promoción del autocuidado, lograr que el niño comprenda la importancia y lo transmita en su hogar.

Investigación

- conocer la realidad, a través de la valoración de los niños realizando el diagnóstico de salud.

Material y Métodos

Estudio exploratorio, descriptivo de corte transversal. Las variables de interés para el estudio fueron: Sexo, edad, peso, talla .I .M.C. Cifras tensionales.

Resultados

Población de 850 alumnos, se encontraron desniveles en:

- cifras tensionales (7%)
- sobrepeso (10 %).

- bajo peso (43 %)

Existe un 60% de los niños que no cubre sus demandas nutricionales .

Administración: gestión de cuidados de los niños escolares, desde el primer nivel de atención.

Consulta de Enfermería: citación de los niños junto a su adulto referente, para nueva valoración brindando información sobre correcta alimentación. Carácter participativo y empoderado. Se promueve la participación de los niños y padres en la elaboración de los menús. La participación en las decisiones que afectan su salud brinda una mayor seguridad a las personas, en su capacidad para hacer cambios en su vida y desarrollar habilidades para la promoción y protección de la misma. Sostenibilidad. Para lograr este principio, la promoción y la protección de la salud en los lugares educativos debe convertirse en parte integral de la gestión y organización de la escuela y de la organización comunitaria que la rodea.

En la consulta de enfermería reforzar conocimientos junto al adulto referente: Una dieta saludable ayuda a los niños a crecer y a aprender. También ayuda a prevenir la obesidad y las enfermedades relacionadas con el peso, tales como la hipertensión y diabetes. Las siguientes pautas lo ayudarán a darle al niño una dieta nutritiva:

- 1) Brindar cinco porciones de fruta o verduras/día
- 2) Proporcionar fuentes saludables de proteínas como carnes magras, nueces y huevos
- 3) Servir panes integrales y cereales porque son ricos en fibras
- 4) Hornear, asar o cocinar al vapor los alimentos en lugar de freírlos
- 5) Limitar las comidas rápidas y la "comida chatarra"
- 6) Ofrecer agua y leche en lugar de jugos de frutas con azúcar y gaseosas

Conclusiones

Reorientar los servicios de salud de primer nivel para incluir la promoción de la salud y todos sus aspectos relacionados dentro de sus agendas y lograr un mayor acceso de las familias a los mismos con el fin de obtener información correcta a través de nutricionistas.

Es en este contexto que el entorno escolar saludable está constituido por aquellas escuelas en las que las condiciones van dirigidas a lograr el bienestar de los niños, pero no sólo en el sentido de un buen ambiente físico, se trata además de que existan abordajes integrales, en el niño y protección de riesgos, estimulando su autoestima y el control de su propia salud y una alimentación saludable. Todos estos

factores están interrelacionados dinámicamente.

Enfermería puede tener una labor destacada en la generación de entornos escolares saludables.

El profesional de enfermería que se desenvuelva en salud escolar debe tener presente ciertas estrategias, como el desarrollo de destrezas y habilidades, que consiste en apoyar a los niños en la elección de alimentos saludables a través del uso de procesos educativos que aumenten o cambien sus conocimientos, actitudes, intenciones y motivaciones y, así, facilitar, apoyar y fomentar el desarrollo de hábitos saludables, generando cambios de comportamiento y removiendo los obstáculos que interfieren con ello.

Referencias bibliográficas

- 1) Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud: iniciativa en pro de una nueva acción de salud pública; Ottawa; 17-21 nov. 1986. Salud Pública Educ Salud [Internet] 2001; 1(1):19-22. Disponible en: <http://webs.uvigo.es/mpsp/rev01-1/Ottawa-01-1.pdf> [consulta: 10 de junio de 2014]
- 2) Echebarne L. Temas de medicina preventiva. Montevideo: Oficina del libro. Asociación de estudiantes de Medicina (AEM); 2001.
- 3) Ministerio de Salud Pública (MSP). Manual para las Prácticas Saludables de Alimentación en la población. Uruguay: 2007 www2.msp.gub.uy/andocasociado.aspx?5683,21582 [consulta: 10 de junio de 2014]