

Plan Nacional “Argentina Camina”

Una propuesta del Ministerio de Salud de la Nación para estimular la adopción de hábitos de vida saludables

Según la encuesta de Factores de Riesgo realizada por el Ministerio de Salud de la Nación en 2005, casi la mitad de los argentinos realizamos bajos o muy bajos niveles de actividad física.

El día consta de 1.440 minutos. Si dedicáramos diariamente tan sólo 30 de esos minutos a realizar actividad física, podríamos reducir en un 70% el riesgo de contraer las enfermedades que más problemas nos están trayendo como sociedad.

Por eso, el Ministerio de Salud de la Nación ha decidido implementar el Plan Nacional “Argentina Camina” como propuesta para estimular la actividad física y combatir el sedentarismo, a través de la incorporación regular de caminatas y otras actividades físicas con una frecuencia de al menos treinta minutos diarios, cinco veces por semana.

QUÉ SE REALIZARÁ A TRAVÉS DE “ARGENTINA CAMINA”

- Soporte social: a través de redes sociales favorecedoras del cambio de conductas en comunidades y municipios (incorporación del uso de la bicicleta como medio de transporte alternativo, mayor uso de escaleras en detrimento de ascensores, actividades físicas en el ámbito laboral, entre otras).
- Accesibilidad a sitios para realizar actividad física en lugares públicos generando una red de ciclovías y adecuando espacios para caminantes.
- Aumentar y prolongar la frecuencia de actividades físicas en las escuelas, así como fomentarla a través de redes formales e informales de educación.
- Programas de cambio de conductas individuales: alimentación saludable, incorporación de frutas y verduras a la dieta diaria, cesación tabáquica, etc.
- Campañas masivas de comunicación: campañas a gran escala a nivel comunitario (local), orientadas al público en general, incluyendo múltiples canales de comunicación (TV, radio, diarios, afiches y correo).

En las últimas décadas se ha podido confirmar que los bajos niveles de actividad física representan un importante factor de riesgo en el desarrollo de las enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, osteoporosis, colesterolemia, entre otras.

El objetivo de la estrategia “Argentina Camina” es reducir la incidencia de enfermedades crónicas, reducir el sobrepeso y mejorar la calidad de vida de la gente.

Entre otras acciones se desarrollarán líneas de comunicación ligadas a los beneficios de la actividad física y al compromiso de su incorporación en los hábitos cotidianos, poniendo de relieve su importancia como factor esencial de promoción y protección de la salud, con especial énfasis en el ámbito

comunitario a través de la Red Argentina de Municipios y Comunidades Saludables.

El Ministerio de Salud coordinará acciones con distintos ámbitos del gobierno nacional, gobiernos provinciales, municipios, organizaciones comunitarias y el sector privado para la promoción de actividades saludables, así como también promoverá el desarrollo de programas provinciales y municipales que den respuestas específicas según las distintas realidades regionales.

El Programa “Argentina Camina” es de fácil aplicación, de bajo costo y alto beneficio para la promoción y la protección de la salud.

El aval de la Organización Mundial de la Salud a esta propuesta

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el rol de la actividad física es fundamental para dar solución a las epidemias de enfermedades crónicas no transmisibles.

El organismo –en su “Estrategia Mundial de Alimentación Saludable y Vida Activa”–, realiza especiales recomendaciones a los gobiernos del mundo para implementar políticas que ayuden a los ciudadanos a adoptar estilos de vida saludables.

La recomendación no necesariamente implica realizar deportes o actividades programadas, sino que propone caminar más, subir escaleras o andar en bicicleta, de manera de tratar de acumular entre estas distintas actividades al menos 30 minutos de ejercicio diario, que pueden segmentarse en tres etapas de no menos de 10 minutos cada una.

La información como herramienta para la toma de decisiones ***Datos sobre obesidad en la Argentina***

Durante los últimos dos años, el ministerio de Salud abocó gran cantidad de recursos humanos y económicos para poder conocer a fondo cómo estamos los argentinos en materia de nutrición y salud. En sucesivas etapas se desarrollaron la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) y la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS).

El mapa que revela estas encuestas nos pone sobre el tapete evidencias preocupantes: en nuestro país más de la mitad de los hombres y mujeres de más 18 años, están excedidos de peso (34% sobrepeso y 14,6% obesidad). Los niños no están al margen de este problema: el 50% de los niños y niñas encuestados (36.000 chicos de 6 meses a 5 años de edad) tiene exceso de peso.

A nivel nacional se observó mayor prevalencia de exceso de peso en hombres, a expensas de un mayor sobrepeso (42% vs. 27,2%), pero similar prevalencia de obesidad (15,4% vs. 13,9%). Esta relación se reprodujo en la mayoría de las provincias.

En relación a la edad, la prevalencia de sobrepeso y obesidad a nivel nacional se incrementan con el aumento de la edad (de 17,9% y 3,9% en la población entre 18 y 24 años a 41,7% y 22,8% en la población de 60 a 64 años, sobrepeso y obesidad respectivamente), estabilizándose luego de los 65 años (44,5% y 17,7%).

La actividad física: un factor clave para vencer la obesidad.
Los argentinos y la actividad física.

A nivel nacional, el 46,2% de la población realiza un nivel bajo de actividad física. Las provincias en las que la población realiza menor actividad física son provincia de Buenos Aires (56%), Entre Ríos (56,4%), Santa Cruz (60,3%) y Santa Fe (57,2%). En contraposición las de mayores niveles son Jujuy (21,5%), La Rioja (26,5%) y Misiones (31,2%).

Si bien tanto hombres como mujeres se mueven poco, en los hombres desarrollan más nivel intenso (15% vs. 6,3%) y las mujeres más nivel moderado (46,7% vs. 39,8%). Esta relación se mantiene en la mayoría de las provincias.

A nivel nacional se observó un mayor nivel intenso a mayor ingreso, sin modificarse el nivel bajo, aunque esta relación no se observó en todas las provincias (por ejemplo Capital Federal).

Fuente: Coordinación de Prensa y Comunicación
Ministerio de Salud de la Nación