

miembros de la sociedad cuyo ejemplo y actuación puedan servir de modelo, aunque esas personas no sean verdaderos profesionales del sector de salud. En efecto, los campeones olímpicos y los deportistas populares son imitados por millones de jóvenes y pueden hacer saber que los promotores de la salud no quieren suprimir las cosas agradables, sino que se viva la vida plenamente y que se evite el deterioro de la salud a causa, por ejemplo, del alcohol y las drogas.

Por conducto de los comités olímpicos nacionales, a los que se inducirá a organizar ferias, carreras y otros actos bajo el lema de la salud, la OMS y el Comité Olímpico Internacional tratarán de estimular y fomentar actividades nacionales e internacionales en las que se destaque el hecho de que la preservación y protección de la salud representan un derecho humano fundamental del individuo y que son parte integrante del desarrollo nacional. También en este caso, el deporte ofrece un ejemplo excelente: en la medida en que un país puede proporcionar buena nutrición y modos de vida sanos a sus habitantes, podrá también empezar a contar con individuos y equipos capaces de competir a todos los niveles, desde la plaza del pueblo hasta el estadio olímpico, estimulando al mismo tiempo la alegría de vivir mediante el ejercicio corporal y mental.

Así, cualquiera puede convertirse en un mensajero de la salud. El mensaje debe llegar a todas partes: la salud es la única carrera en que ganan todos los participantes.

LA SALUD COMO FORMA DE VIDA

En América Latina unas 25 000 personas perdieron la vida y miles quedaron sin hogar a consecuencia de las devastadoras catástrofes ocurridas en 1985: el terremoto de México y la erupción del Nevado del Ruiz en Colombia.

Sin embargo, ¿qué sabemos sobre otra catástrofe que cobra anualmente muchas vidas y priva a millones de su vitalidad y salud? Ellos son víctimas de fuerzas tan devastadoras, debilitadoras y crueles como la de un terremoto o erupción.

Son las víctimas de las enfermedades y de la desnutrición, cuyos efectos pueden aminorarse con una vida más saludable y adoptando medidas protectoras de la salud. Afortunadamente, se vislumbra un cambio. Recientemente América Latina y el Caribe han tenido éxito en su lucha contra muchas enfermedades prevenibles. La inmunización tiene tanta prioridad que, por primera vez en la historia, en 1985 hubo una tregua de tres días en las luchas civiles de El Salvador para que los niños pudieran ser vacunados.

No obstante, existen riesgos contra la salud y enfermedades —principalmente cardiovasculares y muchos tipos de cáncer— contra las cuales no existen vacunas y por eso causan tantas bajas en la población. Entre esos riesgos están el hábito de fumar, la falta de ejercicio y



la nutrición deficiente, que ocasionan elevadas tasas de cardiopatías, hipertensión, obesidad y cáncer. Debemos reconocer los efectos de los malos hábitos de vida y tratar de reemplazarlos con otros mejores. El bienestar físico, que es el fomento de la buena salud, se ha convertido en una estrategia de salud de prioridad en las Américas.

Responsabilidad personal

Esta nueva estrategia destaca la importancia de que cada individuo tome decisiones acertadas en su vida diaria preguntándose: ¿Qué clases de alimentos debo consumir y preparar? ¿Hago suficiente ejercicio? ¿Uso sustancias nocivas?

Hacemos hincapié en la vida sana principalmente porque la cardiopatía está segando cada vez más vidas de América Latina y el Caribe pero, a diferencia de las catástrofes naturales, muchos casos de cardiopatía son prevenibles. Puesto que los malos hábitos dietéticos y la falta de ejercicio físico están entre las causas del rápido aumento de estas enfermedades es indispensable trabajar con los gobiernos para fomentar estilos de vida más saludables.

Pero ¿cómo se puede combatir el problema de las personas que llevan una vida cada vez más sedentaria? El ejercicio físico ofrece una solución. El programa Campeones de la Salud tiene el objetivo de fomentar el deporte y el ejercicio y estimular la adopción de políticas nacionales de salud que integren y comprometan a sus atletas.

La buena forma física no es solamente para la gente joven. Ver un partido de fútbol en la televisión no substituye al ejercicio. Para llegar a ser campeones de la salud, la gente adulta necesita estar físicamente más activa practicando deportes y ejercicios.

Probablemente uno de los campos en los que es más difícil modificar o cambiar las costumbres es en el hábito de fumar, causa principal de cardiopatía y cáncer. No obstante, aún en ese campo es necesario actuar cambiando algunas de las imágenes relacionadas con el hábito de fumar. Debemos reconocer al no fumador como persona sociable y extrovertida. La abstención del hábito de fumar debe ponerse de moda.

La OPS trabaja con los gobiernos para abordar el problema del tabaquismo en muchos frentes, inclusive en los medios legislativos, y de información pública y en los campos de educación y de la política agrícola.

Responsabilidad comunitaria

Una de las formas más eficaces de generar cambios personales en los estilos de vida y de mejorar la salud de la población de América Latina y el Caribe es trabajar directamente con las comunidades. La mayoría de los países de esta Región tienen una arraigada tradición de participación comunitaria. Es indispensable que el sector de salud trabaje con las redes comunales basadas en los hábitos culturales a fin de cambiar y reforzar la conducta de salud con la consiguiente eficacia deseada.

Teniendo en cuenta que de 60 a 80% de la población analfabeta de América Latina y el Caribe está formada por mujeres, la mayoría de las cuales están encargadas de preparar los alimentos y adoptar las decisiones de la familia respecto de la salud, es indispensable que el educador llegue a ellas. Dos ejemplos recientes de programas comunitarios muestran el gran alcance que tiene la responsabilidad comunitaria en América Latina y el Caribe.

En 1980, en una zona de Haití murieron 2 000 niños por enfermedades diarreicas. Un programa de rehidratación oral con base en la comunidad, que se inició en ese mismo año, permitió enseñarles a las madres a mezclar la fórmula de sales de rehidratación oral y administrarla a sus hijos con diarrea. Como resultado del programa, una comunidad que había sido diezmada se hizo responsable con éxito de su propia atención de salud.

Otro espectacular ejemplo de éxito fue el caso ocurrido en Colombia con la campaña de vacunación masiva iniciada en 1984. Con la ayuda de la OPS, el programa de inmunización utilizó más de 13 000 empleados de la Cruz Roja adiestrados como vacunadores y 16 000 voluntarios encargados de visitar los hogares y lanzó una gran campaña de promoción por medio de la prensa, la televisión y la radio. En tres días distintos de tres meses consecutivos, los niños menores de cuatro años fueron vacunados contra la difteria, el sarampión, la tuberculosis, la poliomielitis, el tétanos y la tos ferina.

Como consecuencia, se vacunó a cerca del 90% de los niños colombianos menores de cuatro años. Las visitas domiciliarias y el intenso trabajo efectuado con las redes comunitarias desempeñaron un papel tan importante como los medios masivos de comunicación para el establecimiento de un fructífero programa de inmunización. Inspirado por este éxito asombroso, en 1985 el Presidente de Colombia pidió una reforma del plan de estudios para incluir medidas de salud preventiva y para exigir que los estudiantes de secundaria trabajen 100 horas obligatorias en un servicio nacional de salud.

¿Qué puede aprenderse de estos ejemplos de participación comunitaria? Los pueblos de las Américas están muy motivados para prestarse mejor atención de salud. En el ejemplo de Haití, la comunidad carecía de los instrumentos y los conocimientos necesarios para tratar a los niños, pero aprendió rápidamente con un mínimo de asistencia. Ahora que muchos países de América Latina y el Caribe inmunizan a los niños y aplican el tratamiento de rehidratación oral a las enfermedades diarreicas con buenos resultados, es preciso dar el paso siguiente para que la salud para todos se convierta en una realidad.

Los mismos recursos y el mismo ingenio deben aplicarse una vez más a las enfermedades creadas por la modernización, industrialización y urbanización. Las enfermedades cardiovasculares, prevenibles en muchos casos, al igual que ciertas formas de cáncer, están en aumento en muchas partes de la Región. Abonamos el terreno para estas verdaderas plagas modernas porque no hacemos suficiente ejercicio, consumimos alimentos que no debemos y usamos sustancias nocivas como el tabaco, el alcohol y otras drogas.

Los científicos se esfuerzan por detectar la actividad sísmica y volcánica con la esperanza de que un día sea posible prevenir y controlar los desastres naturales. Del mismo modo, al obrar de una manera responsable en lo que se refiere a nuestra propia salud y comprometernos a lograr una mejor salud para todos, podremos protegernos contra el sufrimiento, la enfermedad y la pérdida de años de vida.

JUGANDO PARA GANAR

En medio del calor y del polvo, en las canchas, en los corralones, en campitos y en baldíos, en el hormigón de los estacionamientos, en los patios de las escuelas, debajo de los puentes, los niños de todo el mundo han gozado con el juego. En todas partes patean pelotas, empuñan bates y raquetas o desafían la gravedad en patinetas, bicicletas o patines. En los países en desarrollo todavía juegan los antiguos juegos de palos y pelotas, antepasados de tantos juegos modernos y conocidos en México y en Egipto hace miles de años.

Sobre todas las cosas, los juegos son para divertirse. Además, ofrecen satisfacciones personales porque entrañan a todo el ser humano. Tanto jóvenes como viejos, discapacitados como atletas