¿Porqué la promoción de salud es cada vez más necesaria?

Según la **Encuesta sobre Alcohol y Drogas EDADES 2011-2012**, el número de personas que consumen drogas en España ha bajado en todas las sustancias, salvo el caso de los hipnosedantes -somníferos, tranquilizantes o sedantes- que ha pasado del 5,1% en 2005 al 11,4% en 2011.

¿CUÁLES SON LOS DETERMINANTES DE LA SALUD?
O dicho de otra forma:
¿De qué factores depende la salud de las personas?.

Esquema del modelo multinivel de los determinantes de la salud. (Dahlgren & Whitehead, 1991)

¿CUÁLES SON LOS DETERMINANTES DE LA SALUD?
O dicho de otra forma:
¿De qué factores depende la salud de las personas?.

Esquema del modelo multinivel de los determinantes de la salud. (Dahlgren & Whitehead, 1991)

INFORME LALONDE (CANADA 1974)

FACTORES QUE TIENEN QUE VER CON LA SALUD

	(% carga de enfermedad)
LOS ESTILOS DE VIDA	43%
SISTEMA DE SALUD	11%
EL MEDIO AMBIENTE	19%
LA BIOLOGÍA HUMANA	27%

¿Cuáles son los determinantes de nuestra salud?

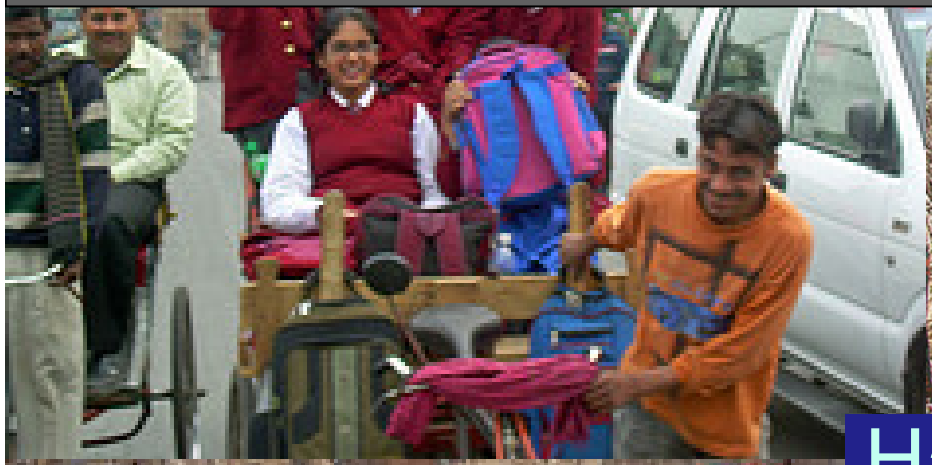
Proporción (%) de la carga total de enfermedad atribuida a varias causas en la Comunidad Europea	
Factor de riesgo	**% atribuible de carga de enfermedad**
Consumo de tabaco	**9,0**
Uso de alcohol	**8,4**
Inactividad física	**4,4**
Sobrepeso	**3,7**
Factores ambientales laborales	**3,6**
Deficiencia de vegetales y fruta en la dieta	**3,5**
Pobreza	**3,1**
Desempleo	**2,9**
Uso de otras drogas	**2,4**
Contenido de grasa de la comida	**1,1**
Total	**42,1**
Fuente: Diderichsen (2000)	

¿Se puede hablar de promoción de salud mental en un contexto de crisis?

¿Der que depende el bienestar de las personas?

Abraham Maslow
Teoría de la motivación humana
1943

Autorrealición: Moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, aceptación de los hechos, capacidad de resolución de problemas



Hay ejemplos de personas que poseen rasgos de autorrealización y no han tenido sus necesidades básicas satisfechas.

Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory.
Mahmoud A. Wahba, Lawrence G. Bridwell
Baruch College, The City University of New York
USA 1976

Amartya Sen

Premio Nobel de Economía 1998

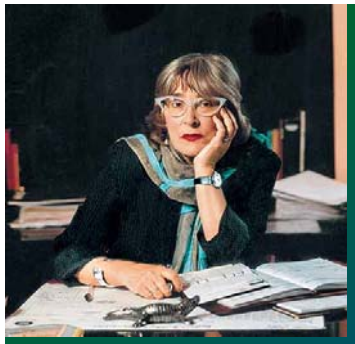
Teoría de las capacidades 1984

El bienestar de las personas depende del desarrollo de **sus capacidades**, que son aquellos recursos propios y de la comunidad a los que tienen acceso y que les permiten vivir una vida **que les parece valiosa**.

Emmy E. Werner
Psicóloga del desarrollo.

- RESILIENCIA (1992)

Es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas.



Emmy E. Werner

- Emmy Werner y Ruth Smith, siguieron regularmente más de 800 niños y adolescentes de Hawaii desde el periodo prenatal hasta la edad de 32 años. (Werner EE, Smith RS. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca: Cornell University Press, 1992,)
- Se interesaron por aquellos que, habiendo estado sometidos a condiciones muy desfavorables en su infancia, evolucionaron de forma positiva y llegaron a ser adultos equilibrados y competentes en el plano familiar y profesional.

RESILIENCIA

1. Los niños resilientes se distinguían por ciertas características individuales:
2. Eran bebés afectuosos, calmados, plácidos, que evolucionaban en niños sosegados, activos y competentes, con una orientación social positiva.
3. En general eran agradables, alegres, amigables, reaccionando bien y teniendo confianza en sí mismos.
4. Una vez adultos, llegaron a ser muy sociables.
5. En contraste, los niños que evolucionaron desfavorablemente eran más a menudo ansiosos, timidos, desagradables, temerosos, desconfiados y alejados.

RESILIENCIA

Pilares de la resiliencia

- 1.Autoestima
- 2.Introspección
- 3.Independencia
- 4.Capacidad de relacionarse
- 5.Iniciativa
- 6.Humor
- 7.Creatividad
- 8.Moralidad
- 9.Capacidad de pensamiento critico

La resiliencia no es sólo cosa de niños

la resiliencia no es un atributo de la personalidad, más bien se considera como un conjunto de recursos y fortalezas que son capaces de potenciarla y proveerla cuando la situación lo requiera (Greve y Staudinger, 2006)

¿Cuáles son esos recursos que favorecen la resiliencia?

- **La identidad Positiva:**

Que las personas mayores se reconozcan a sí mismas con una identidad positiva y ricamente construida, evaluándose positivamente y estableciendo en el presente diferentes niveles de funcionamiento (Brandtstädter y Greve, 1994; Coleman y Antonucci, 1982).

- **Control personal:**

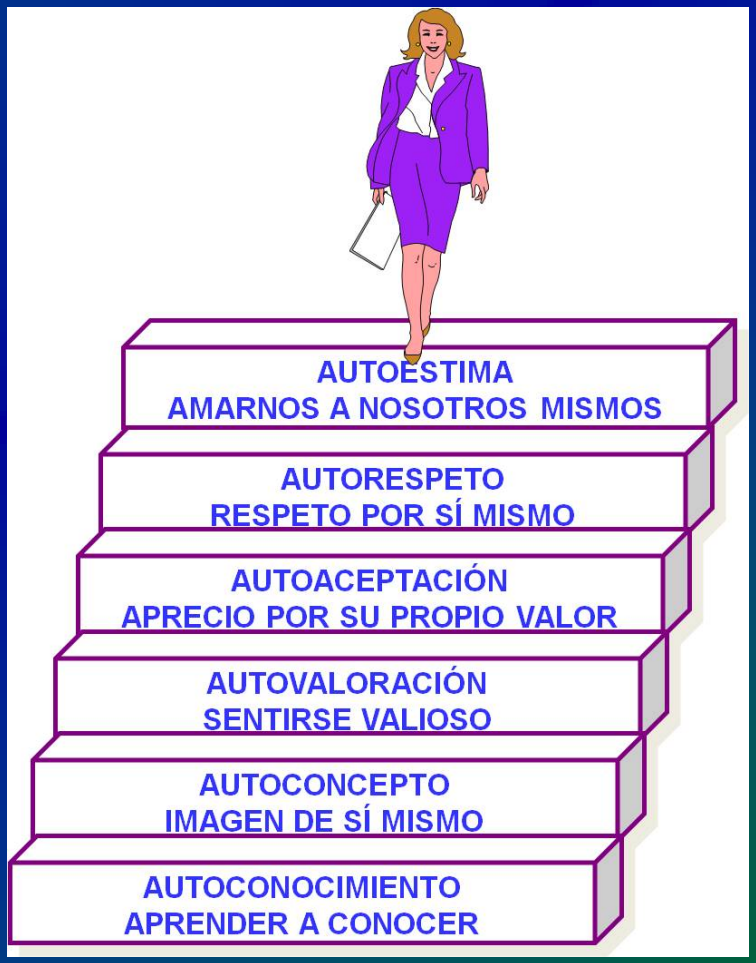
  Que sientan que pueden controlar las situaciones y que no todo depende de otros (Brandtstädter y Greve, 1994, Heckhausen, 2001).

- **Sentido de Auto eficacia:**

  Que crean en las propias capacidades para organizar y manejar las situaciones futuras (Bandura, 1999).

- **Autoestima:**

  Una valoración positiva de si mismas permite a las personas lograr altos niveles de bienestar a pesar de los eventos adversos.



- **Emociones Positivas:**

  Que las personas sientan emociones que les hagan sentirse bien como la gratitud, el amor y el perdón. (Fredrikson, Tugade, Waugh y Larkin, 2003).

- **Afrontamiento:**

  es definido como un proceso por el cual las personas manejan los retos o las amenazas (Lazarus y Folkman, 1984).

La teoría de la salutogénesis

Aaron Antonovsky 1923 – 1994 Médico-Sociólogo, padre del **Paradigma Salutogenético.**

- Estudió a mujeres nacidas en Europa central entre 1914 y 1923, algunas de las cuales habían estado internadas en campos de concentración.
- Tal y como se esperaba, el grupo de supervivientes de los campos de concentración exhibía significativamente más signos de enfermedad en comparación con las mujeres del grupo control.
- Sin embargo, hasta el 29% de las antiguas prisioneras alegaron tener una relativamente buena salud mental, a pesar de sus experiencias traumáticas.

La teoría de la salutogénesis

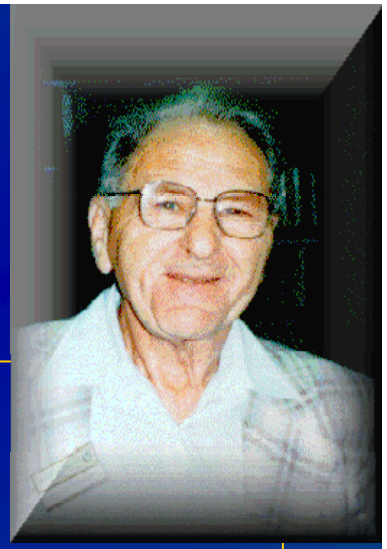
Antonovsky se preguntó:

- ¿Cómo estas mujeres lograron mantenerse saludables a pesar de la extrema presión que se ejerció sobre ellas?
- ¿Por qué las personas se mantenían saludables a pesar de estar expuestas a tantas influencias perjudiciales?
- ¿Cómo se las arreglan para recuperarse de enfermedades?
- ¿Qué tienen de especial las personas que no enferman a pesar de la tensión más extrema?

La teoría de la salutogénesis

- Antonovsky propuso entender la salud como un continuo con dos polos: el bienestar (salud) y el malestar (enfermedad).
- Según el autor, no es posible que un organismo vivo logre ninguno de los polos extremos del continuo, es decir, la salud perfecta o el estado completo de enfermedad.
- Según él, el énfasis no debe hacerse en el hecho de que una persona está sana o enferma, sino más bien en qué lugar del continuo se coloca, entre la salud perfecta y el completo estado de enfermedad.

¿Cómo promover los activos?



- Hay factores de riego que producen enfermedad (Patogénesis)
- Hay factores protectores que producen salud (Salutogénesis)

Las intervenciones de Promoción de Salud

Antonovsky (1992) fundamenta la noción de **salutogénesis en dos propiedades de la persona:**

- 1) Sus recursos generales de resistencia
- 2) Su sentido de coherencia

Los Recursos Generales de Resistencia (RGRs) son factores biológicos, materiales y psicosociales que hacen más fácil a las personas percibir su vida como coherente, estructurada y comprensible.

Los típicos Recursos Generales de Resistencia son:

- el dinero,
- el conocimiento,
- la experiencia,
- la autoestima,
- los hábitos saludables,
- el compromiso,
- el apoyo social,
- el capital cultural,
- la inteligencia,
- las tradiciones y
- la visión de la vida..

Si una persona tiene este tipo de recursos a su disposición o en su entorno inmediato tiene más oportunidades para hacer frente a los desafíos de la vida

Pero más que disponer de esos recursos, lo importante es lograr manejarlos

Sentido de coherencia (SOC) depende de 3 factores:

- 1.Comprensibilidad: La persona entiende lo que esta pasando. (Por qué)
- 2.Manejabilidad: La persona se siente capaz de gestionar los recursos de que dispone (Cómo)
- 3.Cargado de sentido: la persona ve el sentido de lo que hace. (Para qué)

Las intervenciones de Promoción de Salud

Un cambio de modelo

Modelo de riesgos, déficit y daño

Evitar los riesgos

Controlar los factores de riesgo

PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Modelo de activos

Fomentar los recursos personales (RESILIENCIA) y comunitarios (ACTIVOS)

Aprovechar los (ACTIVOS)

PROMOCIÓN DE SALUD

Los activos para mejorar la salud

- Un activo para la salud se puede definir como cualquier factor o recurso que potencie la capacidad de los individuos, de las comunidades y poblaciones para mantener la salud y el bienestar. (Morgan A., Ziglio E. 2008).

- Morgan, A. & Ziglio, E. (2007). Revitalising the evidence base for public health: an assets model. Promotion & Education, 2, 17-22.

¿En que consiste la Promoción de Salud Mental?

- Según la OMS, la promoción de **salud mental positiva** implica la creación de condiciones individuales, sociales y ambientales que hagan posible el óptimo desarrollo psicológico.

- Es positiva porque promueve la creación y el aprovechamiento de los **activos** que tienen las personas y los grupos sociales para mejorar su bienestar y afrontar las circunstancias adversas de la vida.

A partir de estos paradigmas se reenfocan las intervenciones en promoción de salud mental

Necesidades

Resiliencia

Capacidades

Activos

Salutogénesis

II Plan Integral de Salud Mental de Andalucía 2008-2012

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

Acciones de promoción con un enfoque de activos

- Proyecto Apego: fomento de una parentalidad positiva (SGSPyP)
- Activos de salud mental en la adolescencia (SGSPyP)
- Grupos Socioeducativos en Atención Primaria (GRUSE)

MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN