



Enfermedades crónicas

Los jefes de gobierno del Caribe, para dar respuesta a la carga que representan las enfermedades no transmisibles sobre los ciudadanos de la región, emitieron la Declaración de Puerto España en septiembre de 2007, “Juntémonos para detener la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles”, y acordaron que el segundo sábado de septiembre de cada año se celebre como el Día del Bienestar Caribeño.

Le invitamos a que nos acompañe el 12 de septiembre y que ayude a apoyar esta iniciativa.

Estilos de vida saludables y las escuelas

Los comportamientos saludables se establecen en la niñez. La mayoría de los fumadores empiezan con el hábito antes de llegar a los 18 años. El sobrepeso, las preferencias alimentarias y los patrones de actividad física empiezan típicamente durante la niñez. Siendo el lugar donde los niños y los adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo, las escuelas pueden hacer un papel formativo en promover la vida saludable tanto a corto como a largo plazo.

Una de las cosas más eficaces que los colegios pueden hacer, es hacer que la selección saludable sea la selección más fácil para los niños y los adolescentes. Los maestros y los administradores pueden ayudar al darles un buen ejemplo.

Lo que pueden hacer las escuelas

- Aumentar la selección—empezando en septiembre—al agregar el agua, los jugos, la leche, los panes integrales, las frutas y las verduras. La prohibición de alimentos no saludables como estrategia puede fallar al hacer que sean aun más deseables.
- Involucrar a los niños en la selección de cuáles alimentos saludables ellos mismos quieren tener.
- Plantar jardines en ollas/contenedores para la cultivación de frutas y verduras, y deje que los niños ayuden a atenderlos.
- Auspiciar concursos, por ejemplo, para ver cuál clase puede hacer más actividad física.
- Llevar a cabo sesiones aeróbicas de media hora.
- Celebrar concursos de debate sobre temas relacionados con los estilos de vida saludables.



DÍA DEL BIENESTAR CARIBEÑO

Hojas informativas

- Organizar concursos para canciones y cancioncillas que estén focalizadas en temas relacionados con los estilos de vida saludables.
- Solicitar a compañías del sector privado (pero NO de las que producen tabaco, alcohol o comida de chatarra) que hagan donaciones de aros hula, sogas para saltar, pelotas, equipo y zapatos de deportes, etc., que presenten sus logotipos con el logotipo de Día del Bienestar Caribeño.
- Hacer que los departamentos de economía doméstica hagan demostraciones donde se ofrezcan muestras gratis de comida que sea fácil de preparar, antojitos saludables y opciones para el desayuno que los mismos niños puedan preparar para su propio consumo.
- Desarrollar programas integrales de salud escolar que promuevan la actividad física, la alimentación saludable, los colegios libres de humo, abogacía para lograr la participación de las familias y las comunidades y vida saludable por parte del personal escolar.

Indicadores seleccionados entre alumnos caribeños de entre 13 y 15 años de edad de la Encuesta Mundial de Salud Escolar (2004–2008)

