

Salud distribuye instrumentos para medir la masa corporal en las consultas de Atención Primaria

El objetivo de estos indicadores, que se enmarcan en el Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada, es orientar a los ciudadanos para que puedan mantener un peso saludable

La Consejería de Salud ha distribuido en las consultas de Atención Primaria instrumentos de medición de masa corporal con el objetivo de orientar a los ciudadanos sobre los índices saludables según su peso y altura. Estos materiales, que forman parte de la estrategia de la Junta de Andalucía para fomentar la alimentación saludable y el ejercicio físico, se presentan como herramientas útiles para facilitar a la población el cálculo de su masa corporal con el fin de controlar la obesidad.

En concreto, se han elaborado dos tipos de instrumentos: la rueda del ejercicio físico y el calculador de índice de masa corporal (IMC). El primero de estos es una rueda de cartón que contiene dos caras con la que se puede calcular la masa corporal y el consumo de calorías para mayores de 20 años. Una de sus caras mide el índice de masa corporal según el peso y la estatura de la persona. Para utilizarla se debe alinear la rueda de la estatura (en metros) con la del peso (en kilogramos) y una ventana indicará si la persona tiene un peso normal (normopeso) o se encuentra en bajopeso, sobrepeso, obesidad u obesidad mórbida.

Por el otro lado, esta misma rueda indica el consumo medio de calorías por 30 minutos de ejercicio físico según el peso. Por ejemplo, mide el número de kilocalorías que se consumirían realizando media hora de deportes como el aeróbic, esquí, bicicleta, o natación, aunque también calcula actividades como planchar, lavar el coche o trasladar muebles en personas con pesos de entre 55 y 105 kilogramos. La Consejería de Salud va a distribuir 75.000 ruedas en los centros sanitarios andaluces.

El segundo instrumento, el calculador de Índice de Masa Corporal, mide también, según altura y peso, si una persona está sana o se encuentra en sobrepeso, obesidad o falta de peso. Además, contiene un metro que mide el perímetro abdominal tanto en hombres como en mujeres, ya que en el ámbito científico se recomienda esta medición por ser un importante indicador de riesgo cardiovascular, señalando el color verde para sano, el amarillo para sobrepeso y el rojo para obesidad. Se han elaborado un total de 5.000 de estas cintas métricas.

Este material, junto a otros ya elaborados, forma parte de los instrumentos que permiten desarrollar el Consejo Dietético en Atención Primaria que consiste en facilitar los recursos materiales y métodos a los profesionales sanitarios, para que aconsejen a las personas sobre cómo mejorar sus hábitos de alimentación, fomentar la actividad física, y prevenir la obesidad. Por esto, los materiales se están distribuyendo en los centros de atención primaria con el fin de garantizar que todos los profesionales lo puedan utilizar.

Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada

La distribución de estos materiales, que sigue las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud relacionadas con el importante papel de los servicios sanitarios en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, se enmarca en el Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada puesto en marcha por la Junta de Andalucía en 2004 y que se puede consultar en la página web de la Consejería de Salud www.juntadeandalucia.es/salud.

El Plan de Promoción de la Actividad Física y Alimentación Equilibrada de la Consejería de Salud pretende introducir hábitos saludables entre la población, favoreciendo así la toma de decisiones sobre menús correctos y saludables, así como sobre los beneficios de realizar un ejercicio físico adecuado a las condiciones particulares y personales de cada uno. Uno de los objetivos de este plan es promocionar estos hábitos como factores de protección frente a patologías prevalentes como las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y numerosos tipos de cáncer.

El Gobierno andaluz ha desarrollado diferentes programas para promover estilos de vida sanos entre la población, como claves en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Entre estas iniciativas destacan también el Plan Integral de Obesidad Infantil, el programa de Comedores Saludables, el proyecto Rutas para la Vida Sana, el Programa de Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela, etc.

Web SAS