

AMBIENTE Y CALIDAD DE VIDA

Yolanda Feria Cuevas*
Juan Tonda Mazón**
Rosanela Álvarez Ruiz***
Nemesio Chávez Arredondo****
Reyna Ma. Pacheco Olvera*****
Luis Felipe Brice*****

*Maestra en Ciencias, Profesora en el Depto. de Cs. Ambientales del CUCBA de la UdeG.

yolanda.cucba@gmail.com

**Físico, Subdirector de Medios escritos DGDC de la UNAM.

juantonda@universum.unam.mx

***Jefa del Departamento de Libros, DGDC de la UNAM.

rosanelaalvarez@gmail.com

****Téc. Acad. del Depto. Cs. de la Comunicación de la UAM-Cua-jimalpa.

nchavez@correo.cua.uam.mx

*****M. en C. Bristol Myers Squibb de México.

reynamariapachecoolvera@gmail.com

*****Redactor independiente

luisfelipebrice@hotmail.com

Recibido: 11 de Octubre de 2014
Aceptado: 30 de Octubre de 2014

Resumen

La calidad de vida de los seres humanos depende de muchos factores, su bienestar general, su trabajo, la equidad, la seguridad y el tiempo que pierden en el transporte. Pero sin lugar a dudas, la salud, alimentación y educación son aspectos fundamentales. El presente ensayo presenta información y reflexiones acerca de estos aspectos pero sobre todo de las acciones y actitudes que son convenientes de adoptar para mejorar nuestra calidad de vida ya que en última instancia, ésta depende mayormente de nosotros mismos.

Palabras Clave: Bienestar, ambiente, educación, actitudes.

Abstract

The quality of life of human beings depends on many factors, such as their general welfare, their job, equity, security and time lost in transportation. But certainly, health, food and education are key aspects. This paper presents information and reflections about these issues but especially of the actions and attitudes that are convenient to take to improve our quality of life because ultimately, it depends mostly on ourselves.

Keywords: Wellbeing, environment, education, attitudes.

¿Quién no quiere vivir bien?

Vivir con buena calidad depende de muchos factores. La calidad de vida es difícil de medir y varía de una cultura a otra porque, además de los recursos materiales, incluye componentes como el ambiente, la seguridad nacional y personal y las libertades políticas y económicas. Considera también parámetros como la salud y el estado físico, mental y emocional, el desarrollo integral, los valores humanos, la identidad cultural y la responsabilidad social y ambiental.

La calidad de vida individual incluye:

- Capital humano. Conocimientos, aptitudes, experiencias, buena salud y capacidad física para trabajar y desarrollar estrategias para el logro de medios de vida.
- Capital social. Relaciones sociales, normas, confianza y disposición para trabajar por el bien común.
- Capital natural. Conjunto de recursos naturales y servicios medioambientales a los que se tiene acceso.
- Capital financiero. Recursos económicos, créditos, deudas, ahorros y otros bienes económicos y productivos, incluida la infraestructura básica, equipos de producción y tecnología para desarrollar medios de vida.

Entre los muchos factores que se proponen para medir la calidad de vida, existe acuerdo en torno a lo indispensable de la salud, la alimentación y la educación, así como la equidad y satisfacción de las necesidades fundamentales de los habitantes.

Salud

Lo primero es la salud, sin ella todo es difícil, nada mejor que estar sano. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se alcanza cuando se logra el máximo nivel de bienestar físico, mental, social y una adecuada relación con el medio ambiente.

El estado de salud de cada persona depende de su modo de vida y también de su entorno. El deterioro ambiental y la exposición a factores de riesgo físicos, químicos y biológicos produce una cuarta parte de las enfermedades que podrían prevenirse, es decir, alrededor de trece millones de muertes anuales en todo el mundo.

En México, aproximadamente un tercio de las enfermedades, que van desde efectos menores como irritación ocular, de

nariz o garganta, hasta reducción de función pulmonar, exacerbación de síntomas asmáticos y cáncer, se atribuye a factores ambientales. En 2011 la OMS reporta que, según un estudio realizado en 1100 ciudades de 91 países, se producen dos millones de muertes anuales debido a la inhalación de partículas de la atmósfera urbana.

Se ha demostrado que la inhalación de ozono, micropartículas y dióxido de nitrógeno producidos por los vehículos disminuye la capacidad pulmonar y cardiovascular de los niños. Esto ha hecho necesario que, en la Ciudad de México, se ponga en funcionamiento un programa de transporte escolar además de mejorar y fortalecer el transporte público.

Otro problema de salud es que los habitantes de las ciudades están expuestos a todo tipo de microorganismos. Se ocasionan muchas enfermedades por el consumo de alimentos sin condiciones higiénicas, lo mismo en establecimientos fijos que ambulantes, por lo que hay que recordar que es fundamental lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, depositar el papel higiénico en el excusado, no en el bote de basura y comer en lugares limpios tomando en cuenta tanto la preparación como el establecimiento.

Además es absolutamente prioritario aplicarnos todas las vacunas que recomiendan las autoridades de salud. En la primavera de 2009 se presentó en nuestro país el brote de una nueva variedad del virus de la influenza humana A(H1N1), lo que llevó a todos los habitantes a tomar las medidas para evitar el contagio masivo de la enfermedad. La respuesta fue adecuada y se controló el brote.

Las principales causas de muerte en México son las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus, los tumores malignos, las enfermedades del hígado y los accidentes (INEGI, 2012). Como puedes notar, la mayoría de estos padecimientos podría prevenirse

modificando nuestros hábitos. El ejercicio físico complementado con una adecuada alimentación, descanso, higiene y evitar consumir sustancias perjudiciales como tabaco, alcohol y otras drogas, son indispensables para prevenir enfermedades, mejorar nuestra calidad de vida y la de quienes nos rodean.

Otro factor que ocasiona un notable impacto sobre la salud es el estrés, que afecta de manera diferente a los distintos grupos poblacionales. Hay quienes, por su trabajo, tienen que cambiar su estilo de vida y adoptar hábitos insanos como la modificación de horarios, privación de sueño, mala alimentación, aumento de carga física, sedentarismo, abuso de café, tabaco, alcohol, drogas, reposo y recreaciones insuficientes; otros manifiestan o agravan enfermedades causadas por estímulos estresantes y, otros más, desarrollan padecimientos mentales y tendencias suicidas u homicidas. Recientemente se ha mencionado mucho un padecimiento laboral, el síndrome de *burnout*, que se presenta como un quebranto en la salud física y mental debido principalmente a los horarios y a la inseguridad en el empleo, en pocas palabras, estrés (Gutiérrez, 2006). Las enfermedades por estrés han superado a las infecciones como causa de muerte.

Una buena recomendación para disminuir el estrés es hacer ejercicio. La práctica continua de ejercicio aumenta la energía y proporciona una sensación de bienestar y satisfacción. Aumenta la resistencia de tendones y ligamentos, incrementa y hace más resistente la masa ósea y previene lesiones. El ejercicio ayuda a aumentar la elasticidad, el tono y la funcionalidad de los músculos, mejora la utilización de los sustratos energéticos y la capacidad para eliminar los productos de desecho. Los pulmones se hacen más potentes, aumentan de capacidad y se facilita la distribución de oxígeno en todo el organismo. Además, se generan endorfinas que producen sensación de bienestar y placer, aumenta la capacidad de respuesta ante un estímulo y reactiva unidades motoras y

neuronales. Disminuye el estrés, combate la depresión y es divertido (Boraita, 2013). Pero, como siempre, no hay que excederse, pues puede caerse en la vigorexia, un trastorno emocional que consiste en realizar ejercicio y pesas de manera obsesiva, con aumento constante de peso y velocidad.

Hacer ejercicio siempre es recomendable para mejorar la salud y para desarrollar hábitos y aptitudes para la integración social como la solidaridad, la convivencia comunitaria y la responsabilidad, entre otros.

Una encuesta del Instituto de la Juventud de la Ciudad de México revela que 40% de los jóvenes de entre 14 y 29 años dedican sus momentos de ocio a la televisión, el 39% a internet y el 23% a los videojuegos. Poco más de 40% de los jóvenes no practica ningún deporte. Todo este sedentarismo afecta la salud y es una de las causas de la obesidad.

En cuanto al tiempo que pasan frente a la televisión, los jóvenes de entre 13 y 30 años invierten en promedio cuatro y media horas diarias. Por lo que se refiere a internet, 80% de los usuarios tienen entre 12 y 34 años. Y la edad promedio del videojugador es de 20 años.

Casi la mitad de los usuarios de internet se conectan en casa para enviar y consultar su correo electrónico, chatear, navegar y, a través de las redes sociales, intercambiar información, integrarse a un grupo y conocer a más personas, con el consabido riesgo de la proliferación de contenidos sexuales o violentos, los temas inapropiados para los más jóvenes, el culto a la muerte, la difamación y los insultos entre usuarios. Entre los principales géneros de los videojuegos consumidos en México, destacan la acción y las peleas con gran dosis de violencia, lenguaje altisonante y, con frecuencia, contenido sexual.

Existen actividades que puedes realizar para ejercitarte y aprovechar los espacios recuperados en la ciudad; por ejemplo:

caminar, correr y subir escaleras constituyen buenas opciones para ponerte en forma. Te ayudan a quemar calorías y bajar de peso, a disminuir el estrés y el riesgo de ataques cardíacos, osteoporosis, diabetes, várices, entre muchos otros padecimientos debido al sedentarismo. No te exigen aptitudes físicas especiales, acondicionamiento avanzado, un instructor o equipamiento específico. Sólo necesitas zapatos confortables, tenis y ropa cómoda. Puedes practicar una sola actividad o combinarlas; puedes hacerlo solo o, mejor aún, acompañado.

Procura caminar o correr sobre una superficie plana, para evitar fatiga excesiva o lesiones. Detente de inmediato si te duele el pecho, tienes problemas para respirar o te sientes demasiado fatigado o adolorido de las piernas. Consulta a tu médico.

No practiques estas actividades después de comer, espera un par de horas, tampoco comas después de realizarlas, espera unos 20 minutos. Procura caminar cuando el clima esté húmedo-caluroso, no cuando llueva o haga demasiado calor o frío. En estos casos, lo recomendable es hacerlo en una pista bajo techo o en una caminadora o escaladora, si tienes acceso a estas opciones. También puedes cortar y barrer el pasto, practicar algún deporte, jugar con la familia al aire libre, pasear al perro, hacer los quehaceres domésticos a gran velocidad, bailar siempre en las fiestas, en fin, todo lo que te haga poner en movimiento y te ponga en contacto con tu cuerpo, contigo mismo. También puedes utilizar las ciclovías diseñadas para andar en bicicleta como transporte alternativo, por supuesto teniendo en cuenta la calidad del aire.

El Índice Metropolitano de Calidad del Aire (Imeca) es la escala que mide de 0 a 500 las concentraciones de contaminantes en el ambiente y sus efectos en la salud. Entre más alto sea el valor del índice, más altas son las concentraciones y pueden presentarse serios problemas en la salud de la población, ya sea dolor de cabeza

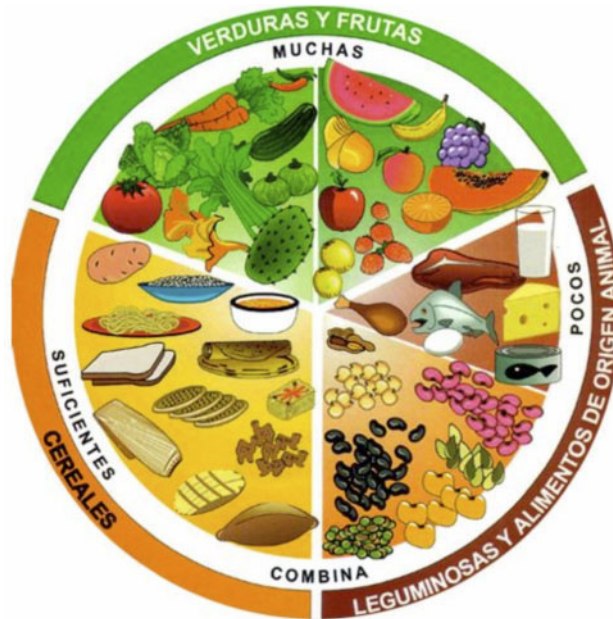
e irritación de los ojos o daños más severos como enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Antes de salir a ejercitarte al aire libre consulta el Sistema nacional de información de la calidad del aire (Sinaica) para conocer la calidad del aire. Consulta: <http://sinaica.inecc.gob.mx/> y busca tu ciudad. Si el valor Imeca excede 100 puntos, se recomienda no hacer ejercicio al aire libre.

Alimentación

Seguramente en más de una ocasión te has molestado porque hay que comerse la sopa y las verduras, lavarse las manos antes de comer y cuando te dicen que no hay que comer tantas papitas y refrescos. Ni te enojés, porque quien te lo dice tiene razón. México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y el segundo lugar en obesidad y diabetes en adultos, debido, entre otras causas, a que carecemos de información sobre cómo nutrir nuestro cuerpo adecuadamente y a la falta de ejercicio, pero sobre todo a que hemos adquirido hábitos que favorecen el desarrollo de estas enfermedades (Barrera-Cruz, A. *et al.*, 2013).

Para tener un cuerpo bien nutrido es necesario acudir con un especialista para diseñar una dieta adecuada en función del género, la edad, el trabajo que realizamos, el ejercicio físico, si se padece alguna enfermedad o si se tienen requerimientos especiales, por ejemplo, una mujer embarazada o lactando. La Norma Oficial Mexicana (NOM-043-SSA2-2005) propuso una representación gráfica para orientar hacia una mejor alimentación a la población mexicana, el plato del buen comer. De cualquier manera, te recomendamos acudir con tu médico o un experto en nutrición para que te recomiende lo mejor para ti.

El plato del buen comer



Sabemos que vivir en ciudad grandes imposibilita muchas veces comer en casa, así que solemos solucionar el problema consumiendo comida rápida en establecimientos o en plena vía pública. Sin embargo, el consumo habitual de pizzas, hamburguesas, hot dogs, tacos, tortas y demás bocadillos y antojitos no son saludables, tanto por su poco valor alimenticio como por el exceso de calorías, les sobran grasas y carbohidratos. La gran cantidad de sal, saborizantes y colorantes que contienen tardan mucho en ser absorbidos por el cuerpo y se metabolizan lentamente, lo que deriva en sobrepeso, obesidad, diabetes y cardiopatías.

Lo ideal es comer en casa o llevar comida casera, sana, nutritiva, completa, variada y deliciosa, para consumirla fría o caliente, casi en cualquier lugar hay algún aparato para calentarla.

Si bien es cierto que los mexicanos tenemos una predisposición genética a la diabetes, también es cierto que los malos hábitos como no desayunar o saltarse alguna comida, pasar muchas horas sin alimento, comer poco, no dormir suficiente, tener una vida sedentaria y una alimentación desbalanceada, incrementan la probabilidad de desarrollarla. Nuestro país ocupa uno de los primeros lugares en el mundo en relación al número de habitantes obesos, hipertensos y diabéticos, por lo que es importante modificar nuestro estilo de vida para mejorar la salud e incrementar la calidad de vida.

La Secretaría de Salud junto con institutos nacionales de investigación en la materia, están tratando de proporcionar a la población infantil, sobre todo en las escuelas, información sobre una mejor manera de alimentarse. Además, está promoviéndose la venta de alimentos más saludables en las escuelas en lugar de comida chatarra y refrescos gasificados. Algunas recomendaciones adicionales que podemos darte son:

- Respetar por lo menos tres comidas diarias, comer una fruta o verduras con chile y limón entre cada una de ellas. No saltarte comidas es importante para que tu metabolismo funcione rápida y adecuadamente.
- Comer una gran variedad de alimentos de manera balanceada.
- Tratar de mantener un peso ideal y hacer un plan de ejercicio adecuado para ti.
- Evitar grasas saturadas, consumir carnes magras, aves y pescados. Moderar el consumo de huevos y vísceras. Cocinar a la plancha, horno o hervir los alimentos. Consumir aceites vegetales (oliva, maíz, girasol), moderar el consumo de mantequillas, mantecas, margarinas, cremas y aderezos como la mayonesa. Consumir lácteos descremados. Procurar incluir en la dieta diaria alguna porción de avena.

- Comer alimentos con fibra vegetal.
- Evitar el exceso de azúcar, incluso el de las frutas.
- Evita ingerir alcohol.
- Evita el exceso de sal.
- Visitar a un experto en nutrición para que te haga un plan personalizado de acuerdo a tu estilo de vida y tu edad.

Para mejorar la calidad de vida de los habitantes de nuestro país, el gobierno ha puesto en marcha programas como el Seguro popular, campañas de apoyo a personas con enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión, discapacitados o adictos, y un programa de medicamentos y servicios médicos gratuitos. Sin embargo, responsabilizarnos de nuestra salud y cambiar algunos hábitos de nutrición y movilidad, evitará que hagamos uso de estos servicios.

La educación

La educación es un proceso multidireccional por el que se transmiten conocimientos, valores y costumbres. En todo momento estamos en un proceso de aprendizaje porque la educación se da en todos lados a través de acciones, actitudes, sentimientos y obviamente por medio de la palabra y los medios escritos y artísticos.

La educación es algo que compartimos los individuos a través de las ideas, la cultura, los conocimientos y experiencias, entre otras manifestaciones, y lo ideal es que se dé siempre respetando a los demás y siendo conscientes de que son herramientas para conservar y proteger el ambiente.

Toda sociedad busca mantener sus valores, sus principios y su ambiente a través de la educación para lograr el bien colectivo y asegurar el futuro. La educación ambiental tiene como objetivo la formación de valores, aptitudes y actitudes para la compren-

sión de las interacciones entre el medio, el ser humano y su cultura. Su labor es proveer el conocimiento para el cuidado y mejor aprovechamiento de los recursos naturales a través del desarrollo de patrones de comportamiento no destructivo y sustentable del ambiente (Mayer, 1998). La educación abarca toda la vida del individuo y ocurre en todos los contextos sociales en los que se desenvuelve, desde el núcleo familiar hasta los medios masivos y los sistemas escolarizados.

A partir 1960 la preocupación sobre la problemática ambiental comenzó a dar respuestas. En 1972, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) organizó la primera conferencia mundial sobre el medio ambiente en Estocolmo, en donde se sentaron las bases de la educación ambiental bajo el principio de “educar para comprender el mundo”, es decir, capacitar al ser humano para comprenderse a sí mismo, a los demás y al mundo que lo rodea con la perspectiva de conducirlo hacia la realización de sus potencialidades.

Un decenio después, México se sumó a la preocupación mundial por la educación ambiental. En 1983, la Secretaría de Desarrollo Urbano y Ecología (Sedue) creó una dirección de educación ambiental (Cecadesu). En 1988 se publicó la Ley General del Equilibrio Ecológico y Protección al Ambiente.

En marzo de 2005, la Semarnat y la SEP firmaron el Compromiso Nacional por la Década de la Educación para el Desarrollo Sustentable (2005-2014), cuyo objetivo central es hacer del desarrollo sustentable una política de Estado que incorpore este concepto a todos los niveles de educación. Se busca así, el acercamiento de los niños y jóvenes a los problemas ambientales actuales y sus soluciones, el cambio de actitud y adquisición de valores, la educación para la calidad de vida y el cambio en los patrones de consumo. El tema de medio ambiente es ahora uno de los ejes principales de la educación básica del país.

Además de la educación ambiental impartida en aulas, distintas instituciones educativas, gubernamentales, ONGs y organismos internacionales realizan esfuerzos para difundir al público la conservación y el desarrollo sustentable. Todos y cada uno podemos poner nuestro granito de arena para reducir el daño ambiental:

- No gastes agua de más en ningún caso.
- Haz uso eficiente de la energía eléctrica. Generarla produce gases de efecto invernadero.
- Separa los residuos sólidos, la mayoría no son basura y pueden reciclarse.
- Consume productos biodegradables, hay varias opciones y a costos similares a los de los productos no biodegradables.
- Siembra un árbol, planta algo en tu jardín o haz verde tu azotea.
- Evita el uso de bolsas de plástico, tardan hasta mil años en reintegrarse al ambiente y no se reciclan porque es mucho más caro reciclarlas que hacer más.

Llevar la educación ambiental a amplios sectores de la población de México, es una de las tareas prioritarias de la divulgación de la ciencia. La divulgación de la ciencia fomenta el pensamiento científico como parte de la cultura de la sociedad, y el pensamiento y el conocimiento científico permiten una definición clara de problemas y preguntas y una adecuada toma de decisiones para abordarlas y resolverlas.

Los medios son una forma de educación informal y ejercen gran influencia en la sociedad. Inciden más que nunca en la educación de las nuevas generaciones, moldean gustos y tendencias en públicos de todas las edades e incluso determinan la manera en que el individuo se relaciona consigo mismo, con sus semejantes y con el mundo.

Pero, por otra parte, los medios de comunicación son fundamentales para transmitir el conocimiento científico al público, para crear campañas de publicidad social que tengan efecto en la población por su calidad, tono, manejo y completa claridad, con temas como el uso de transporte no motorizado, la conservación de la biodiversidad, el turismo ecológico, el consumo sustentable del agua, las medidas para evitar la contaminación, la separación de residuos sólidos y el ahorro de energía, entre los más importantes.

Referencias

- Barrera-Cruz, A., Rodríguez-González, A. y Molina-Ayala, M. A. (2013). *Rev. Med. Inst. Mex. Seguro Soc.*, vol. 51, núm. 3:292-299
- Boraita, P. A. (2013). Ejercicio, piedra angular de la prevención cardiovascular. *Revista Española de Cardiología*, vol. 61, núm. 5:514-528
- Gutiérrez, A. G. A. (2006). Síndrome de burnout. *Arch. Neurocién.* (Méx.) Vol. 11 núm. 4:306-309.
- Instituto de la Juventud de la Ciudad de México. <http://www.jovenes.df.gob.mx/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2012). <http://cuenta-me.inegi.org.mx/poblacion/defunciones.aspx?tema=P>
- Mayer, M. (1998). Educación ambiental: De la investigación a la acción. *Enseñanza de las ciencias*, vol. 16, núm. 2:217-231
- OMS. http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2011/air_pollution_20110926/es/
- (1972). <http://www.un.org/es/globalissues/environment/>