

RECURSOS COMUNITARIOS

La pirámide de la salud integral de cuatro caras

The four-sided integral health pyramid

Ayelén Losada Cucco. Centro de Desarrollo de Salud Comunitaria Marie Langer. Madrid (España)

Ignacio Sánchez López. Centro de Desarrollo de Salud Comunitaria Marie Langer. Madrid (España)

Lola Tabernero Martín. Centro Municipal de Salud Comunitaria Latina. Madrid Salud. Madrid (España)

Mercedes Martínez Cortés. Centro Municipal de Salud Comunitaria Latina. Madrid Salud. Madrid (España)

Para contactar:

Ayelén Losada Cucco.
ayelen@procc.org

Editor/a responsable:
Marta Sastre Paz

RESUMEN

A las pirámides de la salud usadas habitualmente, se añade la cara de las relaciones sociales, dirigida a mejorar la salud mental y prevenir la soledad no deseada. Se trata de un esquema visual muy sintético que permite iniciar el diálogo y se puede adaptar a diferentes colectivos. Puede ser útil para trabajar aspectos como la normalización de los hábitos no saludables en nuestra vida cotidiana (que aparecen en la cúspide de la pirámide) o la relación entre las caras, que muestra cómo las cosas que son saludables para las personas también lo son para el planeta.

Palabras clave: modelos biopsicosociales, educación para la salud comunitaria, determinantes sociales de la salud, soledad, pirámide de los alimentos.

ABSTRACT

In regard to the commonly used pyramids of health, we add the side of social relationships, aimed at improving mental health and preventing unwanted loneliness. It is a synthetic visual scheme that prompts a dialogue and can be adapted to different groups. It can be useful for working on aspects such as the normalization of unhealthy habits in our daily lives (which appear at the top of the pyramid), or the connection between the sides, which shows how stuff that is healthy for people can also be healthy for the planet.

Keywords: Biopsychosocial Models, Community Health Education, Social Determinants of Health, Loneliness, Food Pyramid.

INTRODUCCIÓN

Nuestras formas de vida están determinadas por una estructura social que condiciona nuestra forma de comer, de movernos, de relacionarnos y que tiene mucha relación con los sistemas de producción.

OBJETIVOS

La pirámide de la salud integral de cuatro caras pretende presentar de manera sencilla y visual recomendaciones de salud en alimentación, actividad física y relaciones sociales, a la vez que muestra la relación entre ellas y con los modos de producción y consumo, viendo que lo más saludable para las personas es, además, lo más sostenible para el planeta.

DESARROLLO

Las dos primeras caras, que son las de alimentación y actividad física, se han elaborado a partir de la pirámide de la Estrategia NAOS^{1,2}, incluyendo en la actividad física el descanso como algo básico del cuidado del cuerpo. A estas se le ha añadido la cara de la sostenibilidad, promovida por la Fundación Internacional de la Dieta Mediterránea³. La cuarta cara es la de las relaciones sociales, valdría decir de la salud mental, diseñada específicamente para este proyecto en base al conocimiento científico disponible⁴⁻⁶.



El contenido de Comunidad está sujeto a las condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional

Figura 1. Aplicación de la pirámide de salud integral en el patio de un colegio: la cara de las relaciones sociales



CONTEXTOS DE USO

Se trata de un recurso que puede ser usado prácticamente en cualquier contexto comunitario, como una herramienta para sensibilizar sobre el concepto de salud integral y de la determinación social de las formas de vida.

Hasta ahora ha sido utilizada en contexto escolar (**figura 1**), en actividades comunitarias de calle, en grupos de alimentación y actividad física y en formación de profesionales. Es un recurso ameno, que genera interés y sorpresa al hacer la relación entre las diferentes caras.

La profundidad del abordaje de los aspectos teóricos que subyacen a la pirámide variará según las características de la actividad.

MÉTODOS

En la base de la cara de las relaciones se sitúa la importancia de la relación con uno mismo o una misma, el autoconocimiento, la aceptación y el autocuidado.

En el siguiente escalón, con frecuencia diaria, se propone tener, al menos, un contacto con alguien diferente a nuestro núcleo de convivencia (vecinos, comerciantes, etc.). Semanalmente, proponemos practicar una actividad de ocio o deporte grupal (con personas conocidas o no), alguna actividad de participación social (asociación, colectivo, asociación de madres y padres de alumnos [AMPA], etc.) y mantener una conversación en tiempo real con alguna persona significativa. Ocasionalmente, recomendamos relaciones virtuales, superficiales, intentando reducir actitudes intolerantes o críticas.

Por último, se presenta la cara de la sostenibilidad y se explica la relación entre las diferentes caras, desarrollando el concepto integral de salud, de lo biopsicosocial y de algunos determinantes sociales de la salud.

Permite reflexionar acerca de que, por ejemplo, comprar en la frutería de barrio implica no solo hablar con el tendero en lugar de coger la fruta de una nevera y envuelta en plástico, sino también que es más probable que se vaya andando en vez de ir en coche, lo que supone mayor actividad física y menor gasto de combustible. Además, se fomenta el comercio local, etc.

EVALUACIÓN

Se recomienda evaluación cualitativa a partir de expresiones de las personas participantes en relación con los siguientes ejes: comprensión de las recomendaciones, cambios en la vida cotidiana, relación entre las caras, determinación social y normalización de formas de vida no saludables.

ACCESO AL RECURSO

URL: www.piramide.procc.org.

Dirección de la entidad responsable: cml@procc.org.

BIBLIOGRAFÍA

1. Pirámide NAOS sobre estilos de vida saludables. Programa Perseo. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/estilo_vida_saludable.pdf
2. Ministerio de Sanidad. Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2022.
3. Serra-Majem L, Tomaino L, Dernini S, Berry EM, Lairon D, Ngo de la Cruz J, et al. Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Nov 25;17(23):8758. doi: 10.3390/ijerph17238758. PMID: 33255721; PMCID: PMC7728084.
4. The Lancet Healthy Longevity. Supporting social connections across the life course. *Lancet Healthy Longev*. 2024;5(4):e236. doi: 10.1016/S2666-7568(24)00047-3. PMID: 38555916.
5. Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030 [Comprehensive mental health action plan 2013-2030]. [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Catalogación (CIP). Disponible en: <http://apps.who.int/iris>.
6. Cucco García M. Intervención sobre los malestares cotidianos. Aportes desde la metodología ProCC. En: I Congreso Latinoamericano de Salud Mental «Los rostros actuales del malestar». [Internet]. Salta (Argentina); 2015. Disponible en: <https://www.procc.org/publicacion/intervencion-sobre-los-malestares-cotidianos-aportes-desde-la-metodologia-procc/>