

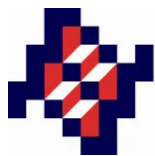
Programa LuneSaludable. Prevención y promoción de la salud institucional.

En entrevista para la emisión radiofónica Viva salud, la Lic. Irma Castro, la Mtra. Olivia Chillián y Liliana García hablaron sobre el programa de prevención y promoción a la salud del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) *LuneSaludable*. Durante la charla, las invitadas explicaron en qué consiste el programa, cuál fue su origen, qué actividades ofrece y cómo ha impactado en la salud de la comunidad institucional y en la población en general.

El programa *LuneSaludable* nació en el año 2009 por iniciativa del Dr. Mario Henry Rodríguez López, Director general del INSP, quien a su vez solicitó al Dr. Juan Eugenio Hernández Ávila, Director adjunto del Centro de Información para Decisiones en Salud Pública (CENIDSP), desarrollara un programa con el fin de cuidar y promover la salud de los trabajadores del instituto. El nombre surge como un juego de palabras y significados que se utilizan coloquialmente para iniciar actividades saludables, la frase “el lunes empiezo” sirvió de inspiración para el nombre del programa. “No obstante, aunque el nombre del programa sea *LunSaludable*, las actividades de fomento a la salud deben realizarse (y se realizan) todos los días de la semana”, señaló Irma Castro.

Entre las principales actividades del programa se incluyen conferencias y talleres bimensuales, actividades físicas en el lugar de trabajo y actividades físicas colectivas.

Las conferencias y talleres abordan temas de salud en general y que responden, en algunas ocasiones, a las inquietudes manifestadas por los asistentes. Una vez decidido el tema, se busca a los ponentes para la conferencia y el taller —que habitualmente son investigadores del INSP—, primero revisando si el tema a tratar es analizado por alguna de las Líneas de Investigación por Misión (LIM) del instituto, y en caso contrario, invitando a un ponente externo, para luego hacer el contacto y confirmar la participación del investigador o investigadora. Por un lado, la conferencia tiene una duración de entre 60 y 90 minutos, es desarrollada de manera informativa, con un lenguaje sencillo y enfocada al público en general. “Por ejemplo, si el tema es obesidad infantil, en la conferencia se explicará qué es este padecimiento, cómo se puede detectar, cómo prevenirlo, tratarlo y en dónde, y finalmente los asistentes hacen una ronda de preguntas a los ponentes”, explicó la Lic. Castro Bustos. Por otro lado, los talleres giran en torno al mismo tema de la conferencia, sólo que en ellos se realizan actividades prácticas enfocadas a la prevención y tratamiento del tema citado. Tanto las conferencias como los talleres (éstos con cupo limitado) se encuentran abiertos a todo público.



Asimismo, las actividades físicas de LuneSaludable indicó Castro Bustos, incluyen actividades físicas en el lugar de trabajo, que constan de ejercicios grabados en video (de entre 10 y 15 minutos) que pueden consultarse en la sección de Lunesaludable de la página del INSP; son ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular que se realizan en el lugar mismo de trabajo, sin necesidad de ir a otro sitio, lo que constituye una ventaja. “La mala postura en el lugar del trabajo puede ocasionar lesiones en la espalda, rodillas o en el cuello; a través de los ejercicios en video puede recuperarse la postura y la salud de la columna vertebral, así como reducir el estrés, mejorar la respiración, entre otros beneficios”, puntualizó la Mtra. Olivia Chillán.

De acuerdo con Olivia Chillán, otra de las actividades físicas del programa es el “Cardiomeneo”, que es una técnica de acondicionamiento físico basada en el baile, busca reducir el impacto en las articulaciones, cuenta con tres niveles de intensidad y fuerza a la que se pueden adaptar los asistentes. Durante el Cardiomeneo se realizan los tres niveles, el asistente decide en qué nivel se mantiene. El primer nivel es para mejorar la psicomotricidad y aumentar el gasto energético a través de ejercicios aeróbicos. En el segundo nivel se realizan ejercicios de fuerza, mientras que el tercer nivel engloba el primer y segundo nivel más resistencia adicional para estimular la masa muscular. Esta actividad es gratuita para los trabajadores del INSP y sus familias, sin embargo, tiene un costo de recuperación para la comunidad en general.

Otra de las actividades que se realizan actualmente es el Yoga, a cargo de Liliana García Ríos, quien explicó que este tipo de disciplina (Kundalini Yoga) busca la armonía, el equilibrio, la liberación de estrés, así como conocer el cuerpo, la mente y el espíritu. “Kundalini yoga estimula todo el cuerpo: utiliza áreas de respiración como la base de los ejercicios, consta de un calentamiento, la serie de ejercicios para el tema que se trabajará, después un periodo de relajación y finalmente un tiempo de meditación”, afirmó Liliana García.

Finalmente, la Lic. Castro Bustos exhortó a visitar la página electrónica del INSP, en donde se encuentran los videos para la actividad en el lugar de trabajo, información de conferencias anteriores, presentaciones de las mismas, así como y todos los materiales que han sido producidos por el programa.

***Viva Salud Radio es un programa radiofónico coproducido por el Instituto Nacional de Salud Pública y la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, conducido por Susana Ballesteros. Se transmite todos los jueves de 7:00 a 8:00 AM por UFM Alterna. Se puede escuchar también en vivo a través de internet en el sitio: <http://www.ufm.uaem.mx>**