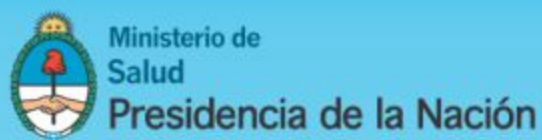


Televisión y Cine *Saludables.*





TELEVISIÓN Y CINE
Saludable

Autoridades

Sra. Presidenta de la Nación

Dra. Cristina Fernández de Kirchner

Sr. Ministro de Salud

Dr. Juan Luis Manzur

Sr. Secretario de Promoción y Programas Sanitarios

Dr. Máximo Diosque

Sra. Subsecretaria de Prevención y Control de Riesgos

Dra. Marina Kosacoff

Sr. Director de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles

Dr. Sebastián Laspiur

Sr. Coordinador del Plan Nacional Argentina Saludable

Lic. Mario Virgolini

Se agradece la participación de:

- Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones - Programa Nacional de Prevención y Lucha Contra el Consumo Excesivo de Alcohol

Y la colaboración de:

- INCAA (Instituto Nacional de Cine y Artes Audiovisuales).
- BAFICI (Buenos Aires Festival Internacional de Cine Independiente).

Introducción

La salud de las personas está claramente ligada a la salud de la comunidad y el entorno donde éstas viven, trabajan o se divierten. Los cambios medioambientales y socioeconómicos del último medio siglo, como la globalización del consumo, la urbanización y el desarrollo tecnológico, han promovido estilos de vida no saludables incluyendo el sedentarismo, la mala alimentación y el consumo de tabaco y alcohol. Todos estos son factores de riesgo demostrados para el aumento de las llamadas enfermedades no transmisibles (ENT) que incluyen entre otras, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y las enfermedades pulmonares crónicas. Se estima que, para el año 2020, las ENT explicarán el 75% de todas las muertes en el mundo.

Las campañas de comunicación tienen un rol muy destacado para sensibilizar a la población y colocar diversos temas en las agendas públicas. Sin embargo, existen otras estrategias de comunicación, además de las tradicionales, que permiten llegar al público de manera más directa y efectiva con el fin de generar cambios de conducta para un estilo de vida saludable: la inclusión y tratamiento de temas específicos de salud en el guión de programas de entretenimiento y ficción. La evidencia muestra que los televidentes prestan atención a la información de salud que aparece en los programas de televisión, aprenden de esta y la comparten con amigos y familiares. Así, los programas de entretenimiento y ficciones pueden tener una enorme influencia en la promoción de conductas saludables y un efecto de replicación con alto impacto en la salud pública.

En función de esto, han surgido varias iniciativas que proponen capacitar a guionistas de programas de televisión con el objetivo de que guiones y personajes instalen y den continuidad a determinados temas de salud en la sociedad. En nuestro país el Plan Argentina Saludable, del Ministerio de Salud de la Nación, viene realizando acciones tendientes a promover estilos de vida saludables. Uno de sus componentes, el Programa Nacional de Control de Tabaco ha suscripto acuerdos con diversos canales de televisión, cámaras de guionistas, productores, cámaras de radios y otros medios para evitar la promoción del consumo de tabaco y promover ambientes libre de humo.

No obstante, una evaluación general de los contenidos de las telenovelas y programas que se ofrecen actualmente a la población argentina muestra que se está desaprovechando ese canal como medio de comunicación de temas de salud. Si bien los hay, son escasos los programas de ficción que abordan temas de salud con el fin de promover conductas saludables.

Esta carpeta está destinada a guionistas, productores y directores de radio, televisión y cine, comunicadores sociales y empresas de radio y televisión. Su objetivo es colaborar para la inclusión de contenidos saludables en la programación y evitar mensajes que puedan tener efectos nocivos en la salud. En ella encontrará:

- La fundamentación sobre la importancia de incorporar mensajes saludables en los medios de comunicación: cine, TV, radio e incluso teatro.
- Un análisis de la situación actual de la televisión y el cine en nuestro país en relación a temas de salud
- Un resumen con información y recomendaciones sobre los problemas de salud pública más importantes que afectan a nuestra población: alimentación poco saludable, obesidad, uso nocivo de alcohol, consumo de tabaco, exposición al humo de tabaco ajeno y falta de actividad física.
- Un anexo con información adicional que puede serle de utilidad.

¿Por qué las telenovelas/programas de TV pueden ayudar a promover una vida más saludable?

Expertos en salud pública han descubierto hace tiempo que los programas de televisión en general y, particularmente las telenovelas, son un medio ideal para difundir mensajes de salud ya que, dada su gran llegada al público logran generar cambios comportamentales de alto impacto social y preventivo. El artículo "Lágrimas, amores, traiciones y mensajes de salud" publicado en el año 2003 en la revista "Perspectivas" de la Organización Panamericana de la Salud presenta datos contundentes sobre la importancia de las telenovelas a nivel mundial y su potencial rol como "agentes de salud". La telenovela es uno de los géneros de mayor audiencia y como tal tiene una significación cultural y social que va más allá de su importancia comercial.

En un libro publicado a finales de los años 90, Rogers y Singhal muestran el éxito de la telenovela "Simplemente María" que, ya en 1969, contaba la historia de una mujer peruana que emigra del campo a la ciudad y debe afrontar sola un engaño amoroso y un embarazo. A partir de su emisión en Perú (que luego tuvo versiones en distintos países del mundo), se incrementó la inscripción a cursos de alfabetización y de costura, las dos decisiones que ayudaron a la protagonista a salir adelante en la vida. Existen varios otros ejemplos que muestran que las telenovelas son útiles en tratar temas de salud, cuando un personaje de la telenovela venezolana "Cristal" en 1986, fue diagnosticada con cáncer de mama, el número de consultas médicas aumentó considerablemente. En 2000, la novela brasileña "Lazos de sangre" indujo a una masiva inscripción en listas de donantes de sangre y médula ósea, impulsados por la lucha de la protagonista por superar su leucemia. El Registro Nacional de Donantes de Médula Ósea de Brasil pasó de 20 a 900 inscripciones por mes luego de que el tema fuera planteado en la telenovela. A su vez, en el mismo periodo, la línea "Disque Salud", un teléfono del Ministerio de Salud para informar y canalizar donaciones de órganos y de sangre, pasó de 67 llamadas/mes a 458. Cuando "El clon" trató el tema de la adicción a las drogas, la Secretaría Nacional Antidrogas de Brasil registró un incremento del 570% en las llamadas recibidas en las líneas de ayuda a drogodependientes. En Estados Unidos, cuando en una conocida novela un personaje descubre que el novio es HIV positivo, la línea de consulta sobre HIV del Centro de Control de Enfermedades (CDC) recibió un número récord de llamadas. En 1977 en México, luego de la emisión de "Acompáñame", una novela que planteaba la problemática de la planificación familiar, el Consejo Nacional de Población de México observó que la venta de anticonceptivos subió del 7% al 23% en un año.

Desde 1990, la cadena brasileña TV Globo se propuso abordar en forma sistemática temas sociales en sus telenovelas. Según su informe anual, "Mercadería social, la diversión al servicio del bien", en 2002 se emitieron un total de 1.138 escenas vinculadas con temas de salud en telenovelas. Abarcaron desde uso nocivo de alcohol, salud sexual y donación de órganos, hasta uso de preservativos y cuidado del medio ambiente.

En México, Miguel Sabido presidente de la cadena mexicana Televisa fue un pionero en combinar entretenimiento con educación. Entre 1975 y 1982, produjo una serie de siete novelas "pro desarrollo" que colocaron en el debate nacional temas como el abandono de los niños de la calle, la equidad de género y la responsabilidad sexual. "Intenté que la televisión comercial tuviera un beneficio social a través de las telenovelas, un producto que está dentro de las casas de aquellos que más necesitan informarse; me propuse ofrecerles herramientas para que ellos mismos pudieran mejorar sus vidas. Armé grupos de estudios que analizaron conductas, formas de incorporar mensajes positivos sin traicionar los códigos del género. Aproveché la capacidad de reflexión moral sobre lo bueno y lo malo que tiene el formato de la telenovela. Y demostré que se puede lograr sin bajar el rating" dijo Sabido. El "modelo Sabido" de

¹ www.paho.org/Spanish/DD/PIN/Numero17_articulo2_1.htm

² Everett Rogers, Arvind Singhal Entertainment-Education: A Communication Strategy for Social Change, 1999.

telenovelas para el desarrollo es aplicable en distintos países y culturas. Su experiencia en México fue tomada por la Population Communications International (PCI) y por Population Media Center (PMC), entidades que trabajan a nivel mundial para promover en medios audiovisuales y gráficos la educación en planificación familiar, la prevención de enfermedades de transmisión sexual, salud reproductiva y equidad de género. PMC ha trabajado con el modelo de "telenovelas pro desarrollo" en la India, Etiopía, Kenya, Costa de Marfil, Malawi, Burkina Faso, Nigeria, Ruanda, Sudán y Swazilandia. Durante la preproducción, equipos de expertos analizan las pautas culturales de cada país, para adaptar las historias con el objetivo de que se produzca un alto poder de identificación que ayude al éxito del mensaje transmitido. En Italia, la novela "Un posto al sole" se emite desde hace 15 años y cuenta de manera cotidiana la vida de un grupo de vecinos de la ciudad de Nápoles. Esta novela se caracteriza por incorporar mensajes de salud (nadie consume tabaco, los protagonistas manejan siempre con el cinturón de seguridad y el casco, los que tienen sobrepeso están tratando de hacer dieta) y por tratar temas sociales locales (problemas con la mafia, problemas con la recolección de basura, valores familiares, etc.).

Con la globalización, las telenovelas se traducen hoy en distintos idiomas y se ven al mismo tiempo en varios lugares del mundo. En China, por ejemplo, 450 millones de personas siguieron la novela brasileña "Isaura". El 70% de la población rusa se emocionó con la mexicana "Los ricos también lloran". En España, la venezolana "Cristal" se transmitió siete veces y, la primera vez, fue vista por 11 millones de personas.

Una encuesta de Porter Novelli realizada en Estados Unidos muestra que la mitad de los televidentes dijo que aprendió algo acerca de una enfermedad o cómo evitar una enfermedad en un programa de televisión. Alrededor de un tercio dijo que tomó medidas después de enterarse de un problema de salud o enfermedad en un programa de televisión". La amplia gama de temas que interesan a la comunidad incluyen, entre otros, la gripe, el consumo de tabaco, el HIV, el cáncer, el autismo, los problemas de aprendizaje, los accidentes automovilísticos, la obesidad, los problemas de salud de los adolescentes y la exposición al humo de tabaco ajeno. Estos temas no solo pueden ser tratados en programas con trasfondo netamente médico como: Dr House o Grey 's Anatomy sino en todo tipo de programas.

Expertos en comunicación y en salud pública buscan formas de insertar mensajes de salud y cambio de hábitos de vida en medio de lágrimas, traiciones y amores imposibles. Las telenovelas son un medio masivo de comunicación ideal para diseminar mensajes de salud dado que, por su extensión, permiten forjar lazos con los personajes e involucrarse con sus pensamientos y sus conductas, creando vínculos emocionales muy fuertes. La identificación de la audiencia con los personajes es muy estrecha y, tal vez por eso, adoptan nuevos comportamientos de manera natural, sin sentir que están haciendo algo alejado de sus realidades. Además, no hay telenovela que no tenga en su relato una situación hospitalaria, una enfermedad o un tratamiento médico. Al principio, los mensajes eran básicos, intuitivos, tales como "fumar es malo" o "es bueno estudiar para ser alguien en la vida". Pero, con el tiempo, se han convertido en una guía sutil pero eficaz para instalar conciencia en el pensamiento colectivo sobre diversos temas de salud pública. Ahora, la nueva generación de guionistas, que producen las llamadas "telenovelas de ruptura", se atreven a abordar temas sociales de alto impacto - violencia urbana, corrupción política, sida, tráfico de órganos.

Un ejemplo claro de colaboración entre los responsables de promover la salud pública y los medios de comunicación es el programa: Hollywood Salud y Sociedad (HH & S). Este programa, lanzado en 2002 por el Centro Norman Lear de la Universidad del Sur de California Annenberg (EE.UU.) tiene el objetivo de brindar información precisa y oportuna sobre temas de salud a los profesionales de la industria de entretenimiento incluyendo escritores y productores.

³www.unpostoalsole.rai.it

⁴<http://hollywoodhealthandsociety.org/about-us/about-us>

Ofrece recursos para que los guiones y personajes sean más realistas y capaces de comunicar información de salud actualizada y confiable. HH & S busca incrementar la conciencia sobre algunos temas de salud y de las políticas integrales que son necesarias para abordarlos y para lograr comunidades saludables a largo plazo. Sus recursos incluyen tipsheets (hojas con consejos breves, disponibles en el sitio web de la HH & S, del CDC y del NCI), publicaciones, llamadas telefónicas, consultas con expertos, reuniones, debates entre expertos en salud y guionistas sobre temas puntuales y sobre tendencias en la salud pública, ejemplos de casos, conferencias de prensa, premios para los mejores guiones adaptando temas de salud, etc. Un ejemplo de estos premios es el "Sentinel for Health Award" esponsorado por el Centers For Disease Control and Prevention (CDC). Este premio ya va por su 12va edición y está destinado a reconocer a los escritores de televisión que, a través de su narración, educan a los espectadores y los ayudan a tomar decisiones más saludables en su vida personal. Los premios se entregan en siete categorías, incluyendo entre otras: comedia, drama, telenovela, programas infantiles y telenovelas en idioma español. Este programa ya ha colaborado con más de 100 series de televisión.

Lo opuesto también es cierto

Así como la inclusión de temas de salud en los programas de entretenimientos es un canal importante para educar y sensibilizar a la población; la inclusión de manera natural de situaciones donde no se cuida la salud también son interpretadas como "normales" y adoptadas por la población. Un claro ejemplo de esto es la inclusión en televisión y cine de escenas donde los personajes principales consumen cigarrillos. Diversos estudios han demostrado la causalidad que existe entre ver películas donde se fuma y el inicio del consumo en los jóvenes explicada por la identificación de los adolescentes con sus personajes preferidos. Para aprovechar esto, las empresas tabacaleras durante años pagaron sistemáticamente a actores conocidos para que aparezcan fumando en las películas. En función de esto, hay un grupo importante de profesionales, universidades y organizaciones civiles que está tratando de eliminar el consumo de tabaco fuera de contexto en las películas y que aboga porque las películas donde se muestran escenas de consumo de tabaco sean prohibidas para mayores de 18 años. Este grupo ha constituido la "Smokefree Movies Action Network" (Red de Acción para Películas Libres de Tabaco) que instauró el Día Internacional de Acción para que las Películas sean Libres de Tabaco. Este evento se realiza el martes previo a la entrega de los Oscars de Hollywood. En el año 2003, jóvenes activistas norteamericanos de la ONG "Reality Check" enviaron a Julia Roberts y a Brad Pitt 202.000 cartas para pedirles que no fumen más en sus películas; ambos fueron nominados como los dos actores de Hollywood que más ayudaron a promover el cigarrillo ese año.

Gracias a las acciones, en los últimos años se ha demostrado que tres compañías cinematográficas Time Warner (Warner Bros.); Comcast (Universal y Focus Features), y Walt Disney Company (Walt Disney Pictures, Touchstone, Pixar y Buena Vista) han reducido drásticamente escenas con fumadores en sus películas dirigidas a niños y adolescentes: las escenas que involucran tabaco cayeron de 23 a una por película de esas compañías, y la mayoría de sus filmes para jóvenes no muestran gente fumando. De la misma manera, estudios demuestran que los niños expuestos a escenas de violencia en cine y TV son más agresivos, expresan la violencia en sus vínculos familiares y de pares y la utilizan como medio para resolver sus conflictos. Los especialistas recomiendan que los programas de cine y TV eviten utilizar episodios de violencia "gratuitos". Sin embargo, dado que la violencia forma parte de la vida (la violencia interpersonal es más prevalente en los jóvenes que las enfermedades infecciosas, el cáncer o las malformaciones congénitas), sugieren que las escenas donde se muestra violencia estén acompañadas del dolor y de la pérdida que ésta suele ocasionar tanto en las víctimas como en los que la ejercen.

⁵Charlesworth A, Glantz SA. Smoking in the movies increases adolescent smoking: a review Pediatrics. 2005 Dec;116(6):1516-28. ⁶www.stoptoxicmovies.com

⁷www.prnewswire.com/news-releases/new-yorks-reality-check-movement-becomes-largest-group-to-confront-hollywood-on-its-irresponsible-use-of-tobacco-products-in-films-71119937.html

⁸MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2011 Jul 15;60(27):910-3. Smoking in top-grossing movies- United States, 2010

Algunos ejemplos de la situación en nuestro país

En general, se observa que los programas infantiles nacionales (Paka Paka, Topa) e internacionales (Lazy Town, Yo Gabba Gaba o plaza Sésamo) suelen transmitir buenos hábitos en relación con una vida saludable. Se muestra a los personajes muy activos, se promueve la actividad física, la práctica de deportes y el consumo de frutas y verduras. Sin embargo, al evaluar la programación destinada a adolescentes, jóvenes y adultos, vemos que en muchos casos, este mensaje se pierde. Varias telenovelas dirigidas a los adolescentes o adultos muestran, entre otras cosas, personajes fumando o tomando alcohol generalmente asociados a actos de rebeldía. En las telenovelas o en los realities el consumo de alcohol es una conducta habitual en los personajes en general, siendo el whisky, los tragos, la cerveza y el vino los que más se muestran. Sin embargo en la mayoría de estas escenas, no se aprovecha el tema para concientizar a la población sobre estas conductas como problemas de salud.

Hay varios programas de interés general o de entretenimiento que, ya sea de manera directa como Cuestión de Peso, o Médicos por Naturaleza o de manera más indirecta, como AM, Showmatch o Soñando por Bailar abordan y promueven temas de salud como la alimentación saludable o la actividad física como ser, por ejemplo, a través del baile. Además en programas como Intrusos en el Espectáculo, Viviana, Almorzando con Mirtha Legrand, Infama, Susana Giménez, etc., se desarrollan charlas íntimas con invitados famosos en las cuales se plantean diversos temas, como estilos de vida o alimentación. Sin embargo, en numerosos casos se desestima el rol modélico que estos famosos pueden tener y se desaprovechan oportunidades de brindar mensajes positivos de salud.

TELENOVELAS

MONTECRISTO: (2006) Con ella se instalan en la pantalla temas con alto impacto social: los desaparecidos, el derecho a la identidad, la búsqueda de verdad y la sed de justicia. La Justicia federal mendocina identificó a una hija de desaparecidos que fue secuestrada con sus padres cuando tenía 8 meses y entregada a una familia, que vivía a sólo 20 cuadras de la casa de su abuela biológica. Es la nieta 87 recuperada por las Abuelas de Plaza de Mayo y la primera en Mendoza.

VIDAS ROBADAS: (2008) La serie está basada en el caso Marita Veron. Su madre colaboró con los guionistas en la elaboración de la historia, reforzando así el compromiso del programa en dar a conocer a través de la ficción la situación real del caso Verón, una joven desaparecida que se sospecha ha caído en una red de trata de mujeres.

MALPARIDA: (2010) uno de los personajes tiene diabetes. Si bien no es el tema central de la telenovela, en la misma se deja traslucir las consecuencias de no tratar la enfermedad. La protagonista que se alimenta inadecuadamente y toma alcohol queda ciega. La telenovela puede generar miedo frente a la enfermedad, angustia en los pacientes diabéticos o en sus familiares pero por otro lado, puede motivar a tratarse, a consultar y a llevar una vida saludable.

GRAN HERMANO 2011 En este reality que ya lleva varias temporadas en el aire y con gran éxito, los participantes fuman frente a las cámaras sin ningún tipo de limitación y en lugares cerrados. Por otra parte, se observa el sedentarismo, la mala alimentación de los participantes, el alto consumo de alcohol y de tabaco a lo largo del día y particularmente en las fiestas nocturnas y la violencia que se ejercen unos a otros para obtener ciertos beneficios o ganar el juego.

CINE

En la mayoría de las películas nacionales de hasta 10 años de antigüedad se puede observar que todos los personajes (adultos, hombres, mujeres, principales o secundarios) fuman cigarrillos. Por ejemplo **Luna de Avellaneda, Las viudas de los jueves, El Secreto de sus ojos, Medianeras, Querida voy a comprar cigarrillos y vuelvo** o **Carancho**. En ninguna de estas películas aparecen intervenciones o contramensajes que prevengan el consumo. Los personajes fuman como una conducta socialmente aceptada. También es frecuente que se muestre la exposición al humo de tabaco ajeno sin ninguna intervención. Tal es el caso del film **Carancho** o de **Las acacias**: en ambos aparecen personajes fumando en un automóvil donde hay otra persona no fumadora en el primer caso, y una madre con su pequeño de cinco meses en el segundo. En el Film **Viudas** un personaje secundario quiere dejar de fumar y para ello recurre al cigarrillo electrónico, que no es un método avalado para la cesación y cuya comercialización está prohibida en Argentina y otros países.

En la película **Paco, la punta del iceberg**, que cuenta con el apoyo de la Asociación Conciencia, entidad ligada a la industria tabacalera, los personajes fuman cigarrillos reiteradamente y el consumo de tabaco se muestra comparado con el paco como un hábito "inofensivo". Otro caso de publicidad en el cine se da en la película "Viudas" mencionada anteriormente, donde se observa a la protagonista mostrando la marca de cigarrillos que fuma.

En la mayoría de las películas nacionales los personajes no se ven realizando actividad física, excepto correr pero solo cuando se ven en situaciones de peligro o cumpliendo alguna misión, tal es el caso de **Nueve Reinas** o en **Tiempo de valientes**.

Sin embargo, implícitamente la promoción de la actividad física puede encontrarse en la motivación o fin de la película. Por ejemplo, en **Luna de Avellaneda (2006)**, el protagonista logra salvar un club barrial deportivo para que niños y adolescentes sigan realizando diversas actividades como por ejemplo, patín, danza clásica o fútbol. En el film **Agua** un ex nadador en aguas abiertas que erróneamente fue acusado de dopaje en la Maratón Santa Fe-Coronda, regresa 8 años más tarde a Santa Fe a tratar de obtener su título.

En general las películas no muestran a los personajes alimentándose, y cuando lo hacen se trata de alimentos no saludables, ricos en grasas, sodio y azúcares.

En cambio, la película "Hermanitos del fin del mundo" destinada al público infantil es un verdadero ejemplo de película nacional saludable, pues en ella se observa el consumo de frutas y verduras, los personajes se hidratan con agua o beben jugos naturales, utilizan bicicletas, bailan, corren, no aparece ningún personaje fumando, cuando conducen usan cinturón de seguridad y casco cuando utilizan bicicletas. Aparece también la promoción del lavado de manos antes de preparar las comidas y el hábito de cepillarse los dientes.

Experiencias de colaboración entre el sector salud y la industria del entretenimiento.

El Programa Nacional de Control del Tabaco aprovecha los 31 de mayo, Día Mundial sin Tabaco, para promover campañas locales y concientizar a la población general sobre temas relacionados con el tabaquismo en nuestro país. En el año 2008, se trabajó la temática de "una niñez y juventud libres de tabaco" y en el año 2011 se focalizó en "un embarazo y maternidad libres de tabaco". En ambas ocasiones se elaboraron cartas compromiso en las cuales distintas instituciones se comprometieron a trabajar en colaboración con el Ministerio de Salud de la Nación en la promoción de estas temáticas. Las Instituciones relacionadas con los medios de difusión que firmaron estas cartas incluyen: la Asociación Radiodifusoras Privadas Argentinas (ARPA), la Asociación Radiodifusoras Universitarias Nacionales (ARUNA), la Cámara Argentina de Productoras Independientes de Televisión (CAPIT), la Fundación Ideas del Sur (Departamento de desarrollo social) TELEARTE S. A CANAL 9, TELERED IMAGEN S.A. (TYC SPORTS).

En el 2012 el Ministerio de Salud y APTRA acordaron por primera vez, en el marco de la entrega de los "Martín Fierro", otorgar un reconocimiento a las ficciones que promueven conductas saludables. Para la evaluación de las producciones, se tuvo en cuenta no sólo la ausencia o presencia de conductas saludables, sino también de escenas donde se aborda el tema y se brinda una respuesta saludable que estimule positivamente a la audiencia.

Sugerencias de Contenidos Saludables en las telenovelas y programas de televisión.

• 1. ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE

¿Cuál es el problema?

- En Argentina 53,4% de la población presenta exceso de peso (sobrepeso y obesidad), apenas el 4,8% consume 5 porciones diarias de frutas y hortalizas y, en promedio, el consumo de sal es de 12 grs. diarios (la recomendación mundial es 5 gr/d).
- Factores tales como preferencias alimentarias, falta de formación, publicidad, falta de accesibilidad y disponibilidad favorecen a que tengamos una "mala alimentación"

¿Quién está en riesgo?

- Niños, jóvenes y adultos, incluyendo embarazadas que no se alimentan adecuadamente (ya sea por carencia o por exceso) presentan un riesgo para su salud.

¿Cómo se puede prevenir?

Podemos prevenir la aparición de enfermedades:

- Incluyendo una amplia variedad de alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra como las frutas y verduras, cereales integrales y legumbres
- Seleccionando alimentos con bajo contenido de grasas (totales, saturadas y trans), sodio y azúcares agregados.

MITOS

Mito 1: Alimentarse en forma saludable es aburrido. Se pueden realizar preparaciones saludables y variadas que sean agradables a la vista y al paladar.

Mito 2: Si en los cumpleaños infantiles la comida es saludable los niños no comen. Se pueden reemplazar las golosinas y dulces por fruta. Se pueden hacer sandwiches con pollo, queso y verduras y sustituir las gaseosas por jugos de frutas naturales.

Mito 3: Si como frutas y verduras me quedo con hambre. Las verduras crudas y con piel y las verduras de hoja verde son las que producen más saciedad por su alto contenido en fibra.

Mito 4: Las pastas engordan. Las pastas acompañadas con verduras o con salsas bajas en calorías son más saludables.

Mito 5: Comer sin sal o con poca sal es para los hipertensos. Reducir el consumo de sal es recomendable para toda la población y no solo para los hipertensos, ya que ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Para resaltar el sabor de las preparaciones se pueden utilizar condimentos tales como pimienta, romero, salvia, azafrán, ají molido, nuez moscada, orégano, laurel, albahaca, perejil, ajo, etc.

¹⁰Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades no Transmisibles, Ministerio de Salud de la Nación, 2011

Mito 6: Para comer saludable elijo siempre los productos Light. El atributo "Light" puede aplicarse a las calorías, carbohidratos, azúcares, grasas totales, grasas saturadas, colesterol y/o sodio, por lo tanto un alimento o bebida puede ser light en un nutriente pero alto en otros, por lo cual los productos light no necesariamente son productos más saludables. Es importante leer atentamente las etiquetas de los productos para conocer su aporte nutricional.

SUGERENCIAS PARA CINE Y TV:

- Mostrar personajes eligiendo comidas saludables
- Evitar la promoción y consumo de comidas rápidas y el agregado de sal. Si se muestra, incluir un contra mensaje que lo identifique como conducta no apropiada
- Incorporar a los diálogos la alimentación saludable y variada
- Mostrar el placer de beber agua o comer una fruta o un alimento saludable
- Mostrar frutas y verduras de estación incluyendo aquellas regionales como mango, higo, nueces, etc.
- Mostrar a los personajes eligiendo alimentos saludables en el supermercado
- Evitar que los personajes consuman gaseosas y beban en su reemplazo agua, licuados de frutas frescas o jugos de frutas.
- En los programas de almuerzos mostrar que los invitados y anfitriones ingieren y disfrutan los alimentos, no sólo los tienen delante.
- Si uno de los personajes tiene obesidad puede mostrarse que comenzó a cuidarse alimentándose saludablemente y realizando actividad física.

EJEMPLOS DE CASOS

CASO 1

Ante la perspectiva de festejo de un cumpleaños infantil, los padres discuten sobre el contenido de lo que van a servir. Mostrar el ejemplo de un cumpleaños saludable, con presentaciones atractivas de preparaciones saludables por ejemplo formitas de queso, sándwiches tricolor (pollo y verduras), brochette de frutas, jugos naturales y agua con sorbetes de colores.

CASO 2

Dos amigas adultas se juntan a almorzar en un restaurant, una de ellas pide algo poco saludable y la amiga le recomienda algo sano del menú para mantenerse sana y en forma.

CASO 3

Una escena donde un personaje solo come productos light pero, por esto, come mucho más de lo que comería si fuera un producto común. Dar el contra mensaje señalando que no se confíe para comer en exceso.

CASO 4

Sentados en la mesa el mozo trae la comida y un comensal le pide el salero antes de probar. El mozo le dice que la comida ya tiene sal, que primero la pruebe. Dice también que le puede ofrecer sal sin sodio y varios condimentos saludables.

2. OBESIDAD

¿Cuál es el problema?

- La obesidad es una enfermedad crónica, de origen multifactorial con aumento del tejido adiposo e incremento de peso corporal. Se asocia con diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, dislipemias, artrosis y ciertos tipos de cáncer.
- En los últimos años tiene patrones de epidemia. Para el 2025 se estima que 50 % de los adultos serán obesos y 75 % tendrán sobrepeso .
- La obesidad afecta no solo a los países industrializados sino también a los países con economías en transición y a los países en desarrollo .
- En 2009 en Argentina, 18%, de la población era obesa (14,6% en 2005) y 35,4 % tenía sobrepeso.

¿Quién está en riesgo?

- Todos estamos en riesgo de padecer obesidad debido a que estamos inmersos en un "entorno obesogénico" (ingesta creciente de calorías y sedentarismo). En la última década se observa un aumento significativo de la obesidad en poblaciones carenciadas.
- Si los padres son obesos el riesgo es mayor

¿Cómo se puede prevenir?

La obesidad se puede prevenir sosteniendo en el tiempo hábitos saludables, con especial énfasis en la disminución de los productos hipercalóricos y en un aumento de la actividad física.

Para mantener un peso saludable es importante:

- Incluir diariamente frutas y verduras, carnes magras, lácteos descremados. Además cereales integrales y legumbres controlando el tamaño de la porción.
- Consumir al menos dos litros de agua diario y evitar las bebidas azucaradas que aportan calorías vacías y no brindan saciedad.
- Remplazar la recreación sedentaria por recreación activa (bici o caminata al aire libre, entre otros)
- Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física.

MITOS

Mito 1: Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda. Las llamadas dietas disociadas consisten en no mezclar en la misma comida alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales, pasta, patatas, pan) con alimentos proteicos (carne, pescado, huevos). Estas dietas no tienen ningún fundamento científico, dado que todos los alimentos son una mezcla de nutrientes.

Mito 2: Saltarse una comida adelgaza. Saltarse una comida es un mal hábito porque se llega con excesiva hambre y ansiedad a la siguiente comida. Se recomienda realizar 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena), y colaciones si se pasan muchas horas entre cada ingesta.

Mito 3: La mejor forma de bajar de peso es consumir un sólo tipo de alimento, por ejemplo carnes, verduras o frutas. La mejor forma de lograr o mantener un peso saludable es incluir una alimentación variada, rica en frutas, verduras y moderada en lácteos descremados, carnes magras y cereales integrales.

¹¹ Obesidad: Saberes y conflictos. J. Braguinsky y colaboradores. Enero 2009.

¹² Lifestyle, scientific and technical development and obesity. Quirantes Moreno, A.J.; López Ramírez M; Hernández Meléndez E; Pérez Sánchez A. Rev Cubana Salud Pública v.35 n.3 Ciudad de La Habana jul. sep. 2009. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086434662009000300014&script=sci_arttext&lng=es ¹³ Obesidad en la pobreza prácticas y representaciones asociadas a esta patología en sectores de bajos recursos. Peretti M.L., Romero M.M., Rovetto R. INVENIO 12(23) 2009: 81-94

Mito 4: "Mi hijo es gordito pero sano". Al igual que en los adultos, el exceso de peso se asocia a enfermedades como diabetes e hipertensión. La obesidad infantil es una enfermedad y debe recibir tratamiento.

SUGERENCIAS PARA CINE Y TV:

- Incluir algún personaje con sobrepeso u obesidad y mostrar las medidas o plan de tratamiento que sigue para superarlo.
- Si uno de los personajes tiene obesidad puede mostrarse que comenzó a cuidarse alimentándose saludablemente y realizando actividad física y que está obteniendo buenos resultados.
- Mostrar personajes con sobrepeso eligiendo comidas saludables
- En lo posible evitar la promoción y consumo de comidas rápidas y el agregado de sal. Si se muestra, incluir un contra mensaje por ejemplo sobre el riesgo del consumo de sal.
- Presentar situaciones donde se discrimina a la persona con obesidad y dar un contra mensaje de inclusión social.
- Presentar situaciones donde se culpa de su peso a la persona con obesidad o se hacen bromas al respecto y dar un contra mensaje de que debe tratarse porque es una enfermedad.

EJEMPLOS DE CASOS

CASO 1

Se muestra una pareja en la que uno de ellos se saltea el desayuno. El otro brinda el contramensaje de la importancia de no saltarse las comidas para mantener su salud y favorecer su rendimiento intelectual.

CASO 2

Una joven que está por cumplir 15 y no quiere festejar su cumpleaños por estar excedida de peso. Se muestra como con una dieta variada y ejercicio logra bajar de peso para ponerse en forma y festejar su cumpleaños.

CASO 3

Mariela y Ana son dos amigas que salen a comprarse ropa para salir a bailar, Mariela es obesa y Ana es súper delgada con lo cual Mariela se siente discriminada todo el tiempo ya que cada vez que se mide una prenda no le entra. Encima cuando entra a un local de ropa directamente le dicen que no hay talles para ella, incluso se burlan por sus kilos de más. Al ver esto, Ana que es abogada, realiza una queja ante el INADI. Mariela toma la decisión de empezar un tratamiento para bajar de peso

3. CONSUMO NOCIVO DE ALCOHOL

¿Cuál es el problema?

El alcohol es un depresor del sistema nervioso. Su ingesta produce la paralización progresiva del funcionamiento de los centros cerebrales superiores. El alcohol junto con el tabaco es "nuestra droga"; culturalmente aceptada por nuestra sociedad. Quizás debido a su naturalización social, ni siquiera recibe el nombre "droga".

El uso nocivo de alcohol comprende varias manifestaciones

- El consumo episódico excesivo de alcohol es la ingestión de gran cantidad de alcohol en una sola ocasión o en un período corto de tiempo. Esto es más frecuente durante los fines de semana, a la noche y por fuera del marco de la alimentación siendo su motivación principal la búsqueda del estado de embriaguez. La intoxicación aguda con alcohol ocasiona daños en el individuo y en su entorno; por ejemplo, accidentes de tránsito, accidentes laborales, violencia y riñas callejeras y prácticas sexuales de riesgo.
- El "consumo regular de riesgo" es el uso crónico y muy frecuente en cantidades riesgosas por ejemplo dos vasos de vino diarios en el caso del hombre y un vaso en el caso de la mujer. Produce, entre otras cosas, daños en el hígado que pueden llegar a la cirrosis y al cáncer. También produce daños en el páncreas, la vesícula y el riñón y puede ocasionar disfunciones sexuales en los hombres, llegando a la impotencia.
- La dependencia instalada o adicción al alcohol y las conductas asociadas al consumo alcohol que alteran la personalidad del individuo y pueden llevar a casos graves de psicosis tóxicas sino cuadros de depresión y ansiedad generalizada.
- Otro uso nocivo es el que denominamos de "tolerancia cero", porque corresponde a individuos que directamente no deben consumir alcohol ni siquiera en cantidades mínimas.

¿Quién está en riesgo?

El consumo episódico excesivo es más frecuente en los jóvenes y adolescentes, el consumo regular de riesgo en los adultos de edad media o tardía, mientras que el grupo de "tolerancia cero" comprende a los siguientes:

- Niños,
- Mujeres en búsqueda de embarazo, amamantando o embarazadas,
- Personas que van a conducir un vehículo, sea auto o moto
- Trabajadores que van a operar con máquinas o herramientas o en situaciones de riesgo de caídas, como obreros de la construcción
- Personas que por enfermedad o uso de medicamentos concomitantes tienen contraindicado el consumo de alcohol, etc.

Cualquier nivel de consumo de alcohol durante el embarazo es peligroso y puede provocar trastornos que pueden llevar a la muerte del feto.

El consumo de alcohol creció entre las adolescentes en los últimos dos años y la edad promedio de inicio descendió a 12 años. Ello se vincula con la publicidad de las bebidas alcohólicas que asocia la ingesta a un amplio conjunto de valores positivos para los jóvenes: sociabilidad, liderazgo, alegría, placer, diversión, estilo, aventura, éxito social y sexual, entre otros.

¿Cómo se puede prevenir?

La mejor manera de prevenir el consumo nocivo de alcohol incluye:

- Sensibilizar a la población sobre los riesgos del consumo nocivo de alcohol para la salud disminuyendo la tolerancia social frente al mismo.

- Analizar de manera crítica y desmitificar las asociaciones simbólicas entre el alcohol, las fiestas, incluyendo la "previa" entre los adolescentes, la diversión y las prácticas sexuales.
- Regular la comercialización y el consumo en los locales.
- Regular la publicidad, promoción y patrocinio de bebidas alcohólicas
- Controles de alcoholemia en puntos estratégicos.

MITOS RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL

Mito 1: El alcohol da calor y aumenta la resistencia al frío. En situaciones de baja temperatura, el organismo funciona dirigiendo el flujo sanguíneo hacia el torso, protegiendo los órganos internos. El alcohol produce el efecto contrario, dilatando los vasos sanguíneos (vasodilatación periférica) dirigiendo la sangre hacia la superficie de la piel con la consiguiente pérdida de calor y enfriamiento interno de los órganos.

Mito 2: Las bebidas suaves, llamadas "de moderación" (vino, cerveza, etc.) emborrachan menos. Los efectos del alcohol dependen de la graduación alcohólica de la bebida, de la cantidad que se ingiera y de otros factores como tolerancia, peso corporal, presencia de otras drogas, enfermedades pre-existentes, etc.

Mito 3: Beber sólo los fines de semana no hace daño. El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiere, la frecuencia y la velocidad de la ingesta no del momento en que se toma. Por otra parte, bajo los efectos del alcohol es posible caer en conductas sexuales sin cuidado y reacciones de alto riesgo como conductas violentas.

Mito 4: Si no tomo mucho, puedo manejar sin riesgos. Aún en pequeñas cantidades, el consumo de alcohol puede producir alteraciones que afectan la capacidad de respuesta de los reflejos y la percepción del tiempo-espacio. Existe la tolerancia cero ante el volante que a nivel nacional se ha establecido por Ley

Mito 5: Hay gente que sabe beber y no se emborracha, aún después de varias copas. De ser así, significa que ha desarrollado lo que se conoce como tolerancia, lo cual más bien constituye un signo de alarma, dado que puede favorecer la dependencia o estar ya frente a una adicción.

Mito 6: El alcohol facilita las relaciones sexuales o aumenta la potencia sexual. Por ser un depresor del Sistema Nervioso Central, su consumo en exceso inhibe la respuesta sexual tanto femenina como masculina. Favorece prácticas sexuales de riesgo, embarazos no planificados, enfermedades de transmisión sexual, violaciones, etc.

SUGERENCIAS PARA CINE Y TV:

- Evitar focalizar la atención en los adictos ya que estos son una minoría, el mayor problema que existe actualmente es el consumo excesivo de alcohol durante los fines de semana o en la previa de los adolescentes donde puede promoverse la necesidad de otras conductas de iniciación o trabajar la necesidad de una previa sin riesgos.
- En las escenas donde alguien toma alcohol evitar que sea el referente con el que se identifiquen los jóvenes
- Evitar la publicidad no tradicional y la promoción de marcas en los programas
- Incorporar diálogos sobre los problemas de salud y psicosociales en personajes que consumen alcohol de manera excesiva (relaciones sexuales sin protección, accidentes, violencia doméstica, disfunción sexual).

- Mostrar las situaciones de riesgo resultantes del consumo excesivo de alcohol (por ejemplo cómo se destroza una familia porque alguien que ha tomado mucho sale a manejar y ya sea muere el o mata a alguna persona inocente que justo pasaba por ahí), y como este consumo requiere una ayuda profesional.
- Reflexionar sobre la autonomía en los adolescentes evitando la presión de grupo y los ritos de iniciación.

EJEMPLOS DE CASOS

CASO 1

Se encuentran dos amigas, a la salida de la oficina, en el happy hour de siempre. El mozo asume que van a tomar alcohol pero una de ellas cuenta que está embarazada y dice que va a tomar agua.

CASO 2

Con el fondo de una fiesta, se muestra a un joven en coma alcohólico y las cosas que los amigos tratan de hacer para recuperarlo hasta que llega el SAME.

CASO 3

Un padre que habla con su hijo acerca de su necesidad de rebelarse frente a la autoridad y necesita sentirse grande, donde el padre lo contiene y le dice que él confía en que sabe cuidarse sin que este él presente en la previa o salidas con amigos responsabilizándolo como adulto frente a estas escenas.

CASO 4

Una mujer preocupada porque su marido no viene y sospecha que está siendo engañada. Se acerca a un vaso de alcohol para olvidarse. Balbucea y se replantea la necesidad de empezar un tratamiento aeróbico para seducir a su esposo.

4.TABAQUISMO

¿Cual es el problema?

- El tabaquismo es una enfermedad crónica causada por la adicción a la nicotina y por la exposición continua a más de 7000 sustancias tóxicas, algunas de las cuales se sabe producen cáncer. Es la primera causa de muerte prevenible en el mundo: de cada dos fumadores crónicos, uno morirá a causa del tabaco.
- En nuestro país mueren 40.000 personas/año por razones relacionadas al tabaco. El tabaquismo está directamente relacionado con la aparición de distintos cánceres (de pulmón, laringe, faringe, riñón, hígado, vejiga, entre otros), enfermedad cardiovascular (infartos, ACV, aneurismas) y enfermedades respiratorias (bronquitis crónica, EPOC, infecciones a repetición, etc), entre otras. En las mujeres, el tabaquismo tiene graves consecuencias en el sistema reproductor y en el hombre es causa de impotencia.
- Como la nicotina es sumamente adictiva, un escaso número de fumadores logra dejar de fumar por sus propios medios. Al dejar de fumar, la persona entra en un "síndrome de abstinencia intenso que incluye: deseos imperiosos de fumar, falta de concentración, cansancio, insomnio, irritabilidad. El Ministerio de Salud cuenta con una línea gratuita para dejar de fumar en la cual personal capacitado ayuda a los fumadores a dejar de fumar (0800 999 3040)
- La manufactura de cigarrillos es una de las principales causas de desechos químicos. Las colillas de cigarrillos son la mayor causa de basura en el mundo. Se estima que se desechan más de 4,5 trillones de colillas por año. Estas pueden tardar hasta 25 años en degradarse. Las colillas concentran las sustancias tóxicas del humo.

¿Quién está en riesgo?

- En el 90% de los casos, el inicio del consumo es antes de los 18 años. En nuestro país, la edad inicio promedio son los 12-13 años. Las encuestas en adolescentes muestran un mayor consumo entre las mujeres. La industria tabacalera promociona al cigarrillo como una manera de ser independiente, libre y parte de un "grupo" a través de publicidades directas o indirectas (como ser en el cine, la TV o patrocinando eventos musicales). Se estima que de cada dos jóvenes que prueba un cigarrillo uno de ellos se convertirá en adicto a la nicotina.

¿Cómo se puede prevenir?

- Las medidas más efectivas para evitar el inicio incluyen el aumento del precio de los cigarrillos, las advertencias sanitarias en los paquetes, la prohibición completa de la publicidad, promoción y patrocinio de los productos del tabaco y la implementación de los ambientes cerrados 100% libres de humo.
- Dejar de fumar tiene beneficios a cualquier edad, pero cuanto antes mejor. Los fumadores que dejan de fumar cerca de los 30 años reducen su probabilidad de morir prematuramente en más del 90%. A las 12 horas de no fumar: se normaliza el monóxido de carbono en sangre, entre las 2 semanas y los 3 meses: mejora la circulación y la función pulmonar, entre el primer y el noveno mes: disminuye la tos y la falta de aire, disminuye el riesgo de infecciones, al año: el riesgo de enfermedad coronaria disminuye a la mitad, mejora la energía, a los 10 años: el riesgo de cáncer de pulmón disminuye a la mitad y a los 15 años: el riesgo de enfermedad coronaria es similar al de un no fumador. Además, mejora el gusto y el olfato, desaparece la tos típica de fumador, es más fácil subir escaleras y caminar varias cuadras sin cansarse, el pelo y la ropa huelen mejor y mejora el aspecto y la salud de su piel.

MITOS RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE TABACO

Mito 1: No debe ser tan malo, todos fuman. La mayoría de la gente no fuma, en nuestro país, 3 de cada 10 adultos son fumadores

Mito 2: Mi abuela fumó toda su vida y se murió a los 90 años. Tuvo mucha suerte... las estadísticas dicen que la mitad de los fumadores mueren por el consumo de tabaco. Y el 25% muere en la adultez temprana perdiendo de 20-25 años de vida.

Mito 3: Si dejo de fumar voy a engordar. Esto se reduce si se calma la ansiedad comiendo cosas saludables en lugar de comida rica en calorías. Los 5 kg se pueden perder fácilmente con una dieta, el daño que produce seguir fumando puede ser irreversible.

Mito 4: Soy joven y no tengo ningún síntoma... a mí fumar no me hace nada. El problema del tabaco es que afecta la salud DESDE el momento en que se empieza a fumar pero.... no se nota. En la mayoría de los casos, las enfermedades producidas por el tabaco tardan años en desarrollarse, dándole al fumador la "falsa" sensación de que no le pasa nada.

Mito 5: Si fumo es problema mío, al fin y al cabo yo soy el único que se perjudica. El fumador perjudica a sus seres queridos de varias maneras: les afecta la salud, particularmente a sus hijos o nietos pero también, en el caso de enfermedad o muerte prematura produce un daño emocional y muchas veces también económico para la familia que pierde una fuente de sustento.

Mito 6: Fumar es sólo un mal hábito o vicio. La nicotina es una droga muy adictiva, tan adictiva como la heroína o la cocaína. Fumar no es un vicio sino una adicción. El consumo de tabaco está catalogado como enfermedad.

Mito 7: Dejar de fumar es sólo cuestión de fuerza de voluntad. Dejar de fumar es sumamente difícil ya que es una adicción. Para muchos, tener fuerza de voluntad no es suficiente. Existen tratamientos que aumentan las chances de éxito.

Mito 8: Si no deja de fumar en el primer intento, nunca será capaz de dejarlo. Por lo general, la mayoría de los fumadores trata de dejar al menos 2 a 7 veces antes de tener éxito. Por eso es importante no descorazonarse si no se logra en el primer intento.

SUGERENCIAS PARA CINE Y TV

- Evitar toda difusión de gente fumando que sea innecesaria y no lo requiera directamente un libreto específico.
- En las escenas donde alguien fuma, que nunca sean los referentes (los buenos) con los cuales puedan identificarse los jóvenes o el público en general
- Evitar el consumo de tabaco en TODOS los programas destinados a los niños
- En las imágenes donde aparece gente fumando que se incorpore en el diálogo algún mensaje de salud relacionado con el tema ("te vas a enfermar", "tenés que dejar de fumar porque estás tosiendo mucho", "mis hijos me recriminan que fumo", "ya no rindo como antes en los deportes", "tengo problemas en la cama y mi médico me dijo que es porque fumo"). Las enfermedades asociadas no son solo cáncer sino también enfermedad cardiovascular, EPOC, problemas con cicatrices que no cierran, fracturas de cadera en las mujeres, infertilidad, impotencia sexual, arrugas, peor rendimiento físico.
- Incluir el tema en los debates periodísticos.

- Incluir en la programación películas que tratan el problema como "El informante" y "Gracias por fumar".
- Evitar la promoción de marcas de cigarrillos o cualquier otro tipo de publicidad directa o indirecta (actualmente prohibidas por la ley 26.687).
- Si algún personaje es fumador, debe recibir consejos firmes para dejar de fumar, si se muestra una consulta médica, que en la misma se incorpore "usted fuma, sabe que se va a enfermar" ó "le voy a pasar éste teléfono para que lo puedan ayudar a dejar de fumar (0800 999 3040)". Un ex fumador brindando consejos a un fumador sobre cómo enfrentar las situaciones que le impulsan a volver a fumar.
- Incorporar la tendencia de que la mayoría de los adultos está tratando de dejar de fumar
- Que cuando alguien tire una colilla al piso se mencione que se está dañando el ambiente al contaminar el agua que después tomamos todos.
- Mencionar algún personaje famoso que haya sufrido y muerto por su adicción al tabaco (a continuación se incluye una lista)

FAMOSOS MUERTOS POR TABACO

Esta breve lista incluye personajes famosos nacionales e internacionales que murieron por enfermedades relacionadas con el cigarrillo. La gran mayoría murió antes de los 60 años, perdiendo al menos 15-20 años de vida.

Ball Lucille, 77, actriz, enfermedad cardíaca.

Bielinsky Fabián, 47, director de cine, Infarto agudo de miocardio.

Bogart Humphrey, 57, actor, cáncer de esófago.

Bruzzo Alicia, 61, actriz, cáncer de pulmón.

Bryner Yul, 65, actor, cáncer de pulmón.

Candy John, 43, actor, ataque cardíaco.

Cantinflas (Mario Moreno Reyes), 81, actor mexicano, cáncer de pulmón.

Castelo Adolfo, 64, periodista, cáncer de pulmón.

Cole Nat "King", 45, cantante, cáncer de pulmón.

Connors Chuck, 71, actor, cáncer de pulmón.

Cooper Gary, 60, actor, cáncer de pulmón.

Davis Jr. Sammy, 64, cáncer de garganta.

Disney Walt, 65, animador, productor. Cáncer de pulmón.

Ellington Duke, 75, compositor, cáncer de pulmón.

Fleming Ian, 56, autor de novelas de James Bond, ataque cardíaco.

Flynn Errol, 50, actor, ataque cardíaco.

Fosse Bob, 60, bailarín coreógrafo, ataque cardíaco.

Freud Sigmund, 83, cáncer de boca.

Gable Clark, 59, actor, ataque cardíaco.

Harrison George, 58, cantante de los Beatles, cáncer de pulmón.

Landon Michael, 54, actor, cáncer de páncreas e hígado.

Mazzone Mario, 49, periodista, cáncer de pulmón.

McLaren Wayne, 51, modelo de Marlboro, cáncer de pulmón.

McLean David, 73, actor/modelo Marlboro, cáncer de pulmón.

McQueen Steve, 50, actor, cáncer de pulmón.

Mitchum Robert, 79, actor, cáncer pulmón.

Price Vincent, 82, actor, cáncer de pulmón.

Puente Rolo, 71 años, actor, EPOC.

Remick Lee, 55, actriz, cáncer de pulmón.

Reynolds, R.J., 58, fundador de RJ Reynolds , enfisema/ cáncer de pulmón
Ruth, Babe, 53, jugador de baseball. Cáncer de boca
Sandro, 64, cantante, complicaciones de EPOC
Sinatra, Frank, 82, cantante, ataque cardíaco.
Soriano, Osvaldo, 54, escritor, cáncer de pulmón
Spinetta, Luis Alberto, 62, cáncer de pulmón
Turner, Lana, 75, actriz; cáncer de garganta
Wayne, John, 72, actor; cáncer de pulmón y de estomago

EJEMPLOS DE CASOS:

CASO 1

Un fumador joven de unos 30 años se encuentra con un amigo y le cuenta que está teniendo algunos problemas con sus relaciones sexuales. El amigo le sugiere que su consumo de tabaco puede ser una de las causas y le sugiere que consulte con su médico.

CASO 2

Una fumadora que dejó de fumar hace poco aparece muy irritable, nerviosa, malhumorada, y su amiga le dice que ya se le va a pasar, que la felicita por haber dejado el cigarrillo, que fue una decisión muy importante, que trate de no pensar más en eso y que empiece a tomar clases de baile. Le hace acordar q cuando ella dejó hace 2 años le paso lo mismo y a las 2 semanas se le pasó esa sensación de ansiedad.

CASO 3

Un fumador joven de unos 40 años sufre un ataque cardíaco y su médico le dice que debe dejar de fumar, Jorge le dice que no va a poder, que es un fumador compulsivo y que toda su vida fumó y que no sabe cómo hacerlo, el médico le insiste en comenzar un tratamiento y que llame al 0800 999 3040.

CASO 4

Una mujer fumadora de muchos años sufre de EPOC y tiene un tubo de oxigeno que le permite sobrevivir, un familiar que viene de visita le pregunta qué es el EPOC y ella le dice que es una enfermedad pulmonar obstructiva crónica causada por el consumo de tabaco, lo que tuvo Sandro, te acordás ???.

CASO 5

Una joven de 18 años fumadora conoce un joven en una disco, bailan, conversan y en el momento que intenta darle el primer beso, el joven siente el aliento a cigarrillo de la joven. Va con sus amigos y les dice que está buena pero qué lástima el aliento a fumadora que tiene.

Para más información ingrese en: www.msal.gov.ar/tabaco

5. EXPOSICION AL HUMO DE TABACO AMBIENTAL

¿Cuál es el problema?

- El humo de tabaco contiene unas 7000 sustancias tóxicas de las cuales unas 70 han demostrado ser cancerígenas. La exposición al humo de tabaco ambiental (HTA) aumenta el riesgo de enfermedad en fumadores y en no fumadores.
- Los no fumadores expuestos al HTA tienen un 30% más de riesgo de padecer cáncer de pulmón, enfermedad cardiovascular y enfermedad pulmonar en general. Además sufren irritación nasal y ocular.
- En nuestro país, la exposición al HTA causa 6000 muertes anuales. Los niños no pueden decidir dónde vivir y, si los padres fuman dentro de la casa, ellos están constantemente expuestos al humo de segunda y de tercera mano.
- El humo de tercera mano es el que queda pegado a los sillones, colchas, cortinas y alfombras liberándose lentamente durante hasta 2 semanas. Los niños expuestos tienen mayor riesgo de enfermedades pulmonares a repetición, síndrome de muerte súbita del lactante, otitis, obesidad, diabetes, caries, ausentismo escolar, trastornos del aprendizaje y la conducta, entre otros. Además los hogares donde se fuman tienen mayor riesgo de incendios y de accidentes.

¿Quién está en riesgo?

- Cualquier grado de exposición al humo de tabaco ambiental es peligroso para la salud y el riesgo es dosis dependiente con lo cual a mayor exposición, mayor riesgo.
- Todas las personas expuestas tienen un riesgo para su salud. Las personas que trabajan todos los días en lugares donde está permitido fumar, particularmente en el sector gastronómico, casinos, discos y locales nocturnos y los que conviven con fumadores son las que tienen mayor riesgo de exposición.
- Las embarazadas, los niños son los que tienen mayor riesgo de complicaciones.
- En nuestro país casi el 40% de la población convive con un fumador.

¿Cómo se puede prevenir?

- La exposición puede ser prevenida. Hoy en día innumerables países, provincias y municipios tienen legislación adecuada de ambientes cerrados libres de humo que ayudan a proteger la salud de todos eliminando la exposición en los lugares públicos.
- La ley de control de tabaco nacional (ley 26.687) prohíbe el consumo de tabaco en lugares cerrados de uso público y lugares de trabajo.
- El hogar y los autos siguen siendo un foco importante de exposición y es importante que los fumadores tomen conciencia de esto para proteger a toda su familia, sobre todo a los niños pequeños. El PNCT del Ministerio de Salud viene trabajando hace años en promover los hogares y automóviles libres de humo de tabaco.

MITOS

Mito 1: Cuando abro la ventana el humo se va. El humo permanece hasta 2 semanas en un ambiente donde se ha fumado, lo que se va es el olor pero quedan las sustancias tóxicas. Por eso, fumar adentro cuando los niños están en el colegio no sirve: vuelven a casa y las sustancias tóxicas están ahí para dañarlos.

Mito 2: Fumo en el baño así no le hago mal a nadie. El humo pasa a través de las puertas y el aire que en un momento está en el baño, minutos después está en otra habitación de la casa

Mito 3: Si fumo en el auto con las ventanillas bajas el humo se va por la ventana.

El auto es uno de los espacios donde más se concentra el humo, mismo si las ventanillas están bajas.

Distintos estudios muestran altísimas concentraciones toxicas en autos donde se fuma. Además los fumadores tienen mayor riesgo de accidentes cuando fuman mientras manejan.

Mito 4: Los lugares libres de humo son una injusticia para los fumadores. Hace varios años que se sabe que respirar el humo de los otros es malo para la salud. Por esto, innumerables países, provincias, municipios, ciudades están implementando lugares cerrados libres de humo, no para castigar a los fumadores sino para proteger a los no fumadores. Los fumadores pueden seguir fumando al aire libre.

Mito 5: A la gente no le gusta ir a bares y restaurantes libres de humo. La mayoría de los adultos (70%) son no fumadores. Más del 80% de los no fumadores y el 60% de los fumadores prefieren los bares y restaurantes libres de humo de tabaco.

Mito 6: Siento que no tengo derecho a decirle a un fumador que no fume. Uno no tiene derecho de decirle a un fumador lo que tiene que hacer pero si tiene derecho a exigir que no fume en un lugar cerrado donde puede afectar su salud. El derecho a la salud es el más importante y ya no hay dudas de que fumar en lugares cerrados afecta la salud de todos.

SUGERENCIAS PARA CINE Y TV:

- No mostrar nunca gente fumando en espacios públicos o de trabajo cerrados, la ley lo prohíbe. Si alguien entra fumando, que algún personaje refiera que el lugar es libre de humo de tabaco.
- Evitar mostrar consumo de tabaco en hogares o mostrar claramente que eso les afecta la salud de todos, particularmente de los niños
- No mostrar gente fumando en los autos u otros medios de transporte.

EJEMPLOS DE CASOS

CASO 1

Juan es un fumador desde los 15 años. Siempre dijo que iba a dejar cuando tuviera hijos pero no lo hizo. Su hija menor tiene 6 meses y está internada en el hospital por una crisis severa de asma. El pediatra le pregunta a Juan si fuma y él tiene que reconocer que sí. El pediatra le explica que eso no ayuda para nada a la enfermedad de su hija y que no debería fumar ni dentro de la casa ni dentro del auto. Juan llama a su médico personal y le dice que necesita ayuda para dejar de fumar.

CASO 2

Vanina de 39 años, se encuentra en la cocina de su casa y comienza a fumar cuando ingresa su amiga Silvia y le dice, "no fumes dentro de tu casa, tenés dos hijos, el humo les puede hacer mal... Vanina le responde que por eso fuma en la cocina, nunca en el cuarto de los chicos... a lo que Silvia le responde: Pero el aire que está ahora en la cocina en 5 minutos es el que está en el cuarto de los chicos.

CASO 3:

Eduardo fuma desde los 15 años, ingresa a un casino con un grupo de compañeros de trabajo, comienza a jugar y de repente le dan ganas de fumar un cigarrillo, sigue jugando mira la pared, ve un cartel de prohibido fumar y se retira para fumar un cigarrillo y vuelve a seguir jugando.

CASO 4:

Mariela es docente de una escuela, a sus alumnos les enseña sobre los daños que provoca el consumo de tabaco, pero fuma cuando está sola en la cocina de la institución. Los alumnos saben de esta situación y le cuentan a sus padres quienes piden una reunión para hablar este tema.

6. ACTIVIDAD FÍSICA

¿Cuál es el problema?

- El sedentarismo es un enorme problema de salud pública a nivel mundial.
- El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta el riesgo de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon y diabetes.
- El estilo de vida moderno suele asociarse con un exceso de horas de TV o videojuegos asociado con una escasa formación escolar para el deporte y la actividad física.

¿Quién está en riesgo?

- En 2007 en nuestro país, el 82% de los adolescentes no cumplía con el mínimo de actividad física recomendado para su edad. En 2009, el 55 % de los adultos era inactivo (porcentaje que está en aumento con respecto a años anteriores).

¿Cómo se puede prevenir?

- Para mantener la salud, la OMS recomienda 30 minutos de actividad física regular de intensidad moderada en la mayoría de los días de la semana. Esos 30 minutos pueden repartirse a lo largo del día, en periodos, y puede incluir actividades cotidianas (caminar a buen ritmo, subir escaleras, trabajar en el jardín o en las tareas de la casa).
- En los niños se recomiendan 60 minutos diarios de actividad física, para lo cual es importante generar estímulos y ofertas sociales y educativas.
- A nivel poblacional, la promoción de la bicicleta en lugar del automóvil, por ejemplo fomenta la actividad física.

MITOS

Mito 1: Lo importante es caminar, no importa cómo. Las caminatas deben realizarse con calzado que no provoque daño a los pies, a un ritmo rápido y con balanceo de brazos. No debe ser trote pero tampoco un paseo distendido.

Mito 2: Si no puedo ir al gimnasio tres veces por semana, voy sólo un día y hago más ejercicios. La actividad física debe realizarse en forma regular (como mínimo tres veces por semana, día por medio) ya que la capacidad cardiorrespiratoria que se gana cuando se hace ejercicio, se pierde el resto de los días sin actividad

Mito 3: Mantener la actividad física resulta muy caro. La actividad física se puede realizar prácticamente en cualquier sitio y no requiere equipo necesariamente. Por ejemplo subir escaleras en vez de utilizar el ascensor. La actividad física más practicada y recomendada (caminar) es totalmente gratuita. No es imprescindible acudir a un gimnasio, pileta u otra instalación deportiva especial para mantenerse físicamente activo.

Mito 4: No tengo tiempo. Para mejorar y mantener su salud bastan 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días por semana que pueden acumularse a lo largo del día.

Mito 5: Estoy gordo y no puedo hacer actividad física. Incorporarse a la práctica sistemática de una actividad física, le permitirá controlar su peso, aumentar su autoestima y mejorar su estado de ánimo.

Mito 6: Hace calor, hace frío. Tanto el frío como el calor no impiden que podamos movernos, debido a la gran variedad de actividades que existen en la actualidad, adecuada a los gustos, lugar, posibilidades físicas y económicas.

SUGERENCIAS PARA CINE Y TV:

- Incluir en el diálogo de los protagonistas el hábito de los 30 minutos diarios de actividad física
- Mostrar situaciones que evidencien mejor rendimiento social y sexual cuando un personaje realiza actividad física regularmente
- Que algún personaje se muestre eligiendo usar patines o bicicleta (en vez de auto o moto), escaleras (en vez de ascensor), etc.
- Mostrar un personaje que practica en su casa, o al aire libre técnicas orientales (yoga, tai-chi, entre otras)
- Al fondo de una escena, personas discapacitadas o ancianos realizando ejercicios.
- Mostrar personajes utilizando elementos deportivos u otros objetos relacionados con la actividad física y el deporte.
- Asociar la actividad física intensa con adecuada hidratación (agua).
- Mostrar bailes, o clases de baile como diversión.

EJEMPLOS DE CASOS

CASO 1:

Mostrar una persona obesa y sedentaria, a la cual un amigo lo invita a un parque donde realizan actividad física adecuada a cada persona.

CASO 2:

Personaje exitoso, con poco tiempo para la actividad física y con problemas de sueño. Hasta que una amiga la invita a probar una clase de baile que la ayuda a bajar su nivel de estrés y descansar correctamente.

CASO 3:

Administrativa, pasa de 6 a 8 hs. sentada al día. Llega a su casa con una contractura cervical y mucho dolor e hinchazón en sus piernas hasta que en el trabajo implementan el método de pausas activas y saludables.

CASO 4:

Joven de 13 años que pasa todo el tiempo usando la computadora, apático, introvertido, hasta que a su mamá se le ocurre enviarlo a una colonia de vacaciones, donde empieza a realizar actividades de todo tipo, vinculándose con otros chicos de su edad.

Conclusión

Numerosos estudios han demostrado que la televisión y el cine, pueden ser muy útiles a la hora de diseminar mensajes y promover conductas de salud a la población en general. Los televidentes prestan atención a la información de salud que aparece en los programas de televisión o en el cine, aprenden de ésta y la comparten con amigos y familiares. Por esto, los programas de ficción y particularmente las novelas, en las que la gente se identifica siempre con alguno de los personajes y se "mete en la vida" de éstos, tienen un rol clave en la promoción de conductas saludables en la población.

Al momento de escribir una trama, será muy útil que los guionistas tengan presente que los personajes de la ficción, justamente porque la gente se identifica con ellos, tienen un rol modélico clave, tanto para promover conductas saludables como para promover aquellas que no lo son, como el consumo de tabaco, la violencia o el uso nocivo de alcohol. De ahí la importancia de enfocar los mensajes que transmiten las conductas de los personajes.

Aquellas personas responsables de los contenidos y la programación pueden utilizar la ficción, no solo para entretener a la gente sino al mismo tiempo para promover cambios de conducta que mejoren la salud de toda la población. Este cambio social y cultural que se está generando en otros países del mundo, debe ser también incorporado más extensamente en nuestros medios y nuestro país debe sumarse a la iniciativa de utilizar a la TV y el cine como recursos para la construcción de una cultura saludable.

Anexo 1. El Plan Argentina Saludable

El Plan Nacional Argentina Saludable del Ministerio de Salud de la Nación está dirigido a toda la población con el objetivo de controlar y evitar los factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles tales como la enfermedad cardiovascular, la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas.

De esta manera, sus principales actividades están relacionadas con la promoción de la Actividad Física, la promoción de una Alimentación Saludable y el control del Tabaco.

Los objetivos específicos del Plan incluyen:

- Promover conductas alimentarias saludables, vida activa y libre de tabaco.
- Reducir el consumo de tabaco y la exposición al humo ambiental de tabaco.
- Promover una oferta asequible de productos alimentarios saludables
- Mejorar las oportunidades para una vida activa.

Ejemplos de Acciones Sustantivas del Plan:

1. Promoción de estilos de vida saludables

- Campañas de comunicación específicas sobre ambientes libres de humo de tabaco, cesación tabáquica, menos sal más vida, promoción del consumo de frutas y verduras, lucha contra la obesidad, campaña 100.000 corazones, etc. Durante las vacaciones de verano, el día mundial de la actividad física, día mundial sin tabaco, día internacional del aire puro, día de la diabetes, día de la obesidad, etc.

2. Regulación de productos y servicios

- Acuerdos y regulación de contenidos de alimentos procesados respecto a grasas trans y sodio.

3. Entornos saludables

- Promoción de Instituciones y ambientes de trabajo saludables incluyendo el propio ministerio, las universidades, las escuelas y las empresas e instituciones.

Anexo 2: Días especiales que pueden ser utilizados durante la programación

6 de abril: Día mundial de la actividad física

Desde el año 2003 la Organización Mundial de la Salud (OMS), implementa este día para difundir los beneficios de la actividad física. Se recomiendan al menos 30 minutos diarios en los adultos y 60 minutos diarios en los niños.

17 de mayo: Día mundial de la hipertensión arterial

La Liga Mundial contra la Hipertensión ha establecido este día para difundir la importancia de la hipertensión arterial que padecen más de 1500 millones de personas en el mundo y que cada año mata a unas 7,6 millones de personas. La hipertensión se puede evitar disminuyendo el consumo de sal y aumentando la actividad física. De todos los hipertensos, la mitad no lo sabe y menos del 10% tiene su presión controlada. La presión óptima en personas sin otros factores de riesgo debería ser inferior a 120/80.

31 de mayo: Día Mundial Sin tabaco

El 31 de mayo se celebra el Día Mundial sin Tabaco para mostrar la importancia de la lucha contra la epidemia del tabaquismo: la principal causa de muerte prevenible en todo el mundo. Cada año, desde 1987, se escoge un tema específico y se aprovecha para informar sobre los peligros del consumo de tabaco. Los temas han incluido: el tabaco es mortal en todas sus formas, profesionales de la salud y tabaco, deportes y tabaco, moda y tabaco, juventud libre de tabaco, advertencias sanitarias en los paquetes de cigarrillos, entre otros. En el año 2003, se llevó a cabo la propuesta: Películas Libres de Tabaco y Moda Libre de Tabaco. En esa ocasión, la OMS pidió a estudiantes, padres, grupos comunitarios, grupos de jóvenes y profesionales de la salud a enviar cartas a sus actores, actrices, directores de cine y modelos favoritos pidiéndoles que no acepten fondos de las empresas tabacaleras, rehúsen usar cigarrillos y paquetes de cigarrillos en sesiones fotográficas de pasés de modelos y en las películas y manifiesten su opinión públicamente acerca del problema de la promoción del tabaco en el cine y la moda.

16 de octubre: Día mundial de la Alimentación

Desde 1979, el Día Mundial de la Alimentación, proclamado por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) concientiza a la población sobre el problema alimentario mundial y fortalece la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza.

14 de noviembre: Día mundial de la Diabetes

La Federación Internacional de la Diabetes (IDF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecieron este día para que todos tomen conciencia, tanto de las características y posibles consecuencias de esta enfermedad como de los beneficios de un tratamiento adecuado y un estilo de vida sano.

Tercer jueves de noviembre: Día Internacional del Aire Puro

Desde 1977 la Organización Mundial de la Salud celebra este día el tercer jueves de noviembre. El humo de tabaco es el principal contaminante de los ambientes cerrados. En el Día Internacional del Aire Puro, el Ministerio de Salud de la Nación insta a que los hogares, autos, ambientes públicos y lugares de trabajo sean libres de humo de tabaco.

