

CONSTRUYENDO COMUNIDADES SALUDABLES DESDE LA ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

Una comunidad saludable es aquella que asegura para todos los ciudadanos una calidad de vida decente—económica, física, ambiental, social y política.

La Atención Centrada en la Persona - ACP es un enfoque en la prestación de servicios de salud y cuidado social que pone al individuo en el centro de todas las decisiones y acciones relacionadas con su atención. Se centra en las necesidades únicas, preferencias, valores y metas del individuo, promoviendo una atención personalizada, respetuosa y colaborativa que busca mejorar tanto la calidad de vida como los resultados de salud. La ACP considera a la persona como un socio activo en su propio cuidado, fomentando la autonomía y la participación en la toma de decisiones sobre su bienestar y tratamiento en donde se requieren entornos cálidos y amables que promuevan una comunicación abierta, honesta y respetuosa entre los profesionales de la salud, los pacientes y sus familias.

Promover la Atención Centrada en la Persona dentro de las comunidades saludables permite crear ambientes que fomentan la activa participación de los individuos en sus propios cuidados. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 1997 define una ciudad/comunidad saludable como “aquella en que las autoridades políticas y civiles, las instituciones, organizaciones públicas y privadas, los propietarios, empresarios y trabajadores, la sociedad, dedican constantes esfuerzos en mejorar las condiciones de vida, trabajo y cultura de la población, establecen una relación armónica con el medio ambiente físico natural y expanden los recursos comunitarios para mejorar la convivencia, desarrollar solidaridad, la gestión social y la democracia” (1). De acuerdo con esta definición, la participación de todos los sectores fortalece el vínculo entre el individuo y su comunidad, mejorando los resultados en salud y la calidad de vida.

Dicha estrategia tiene un papel fundamental en la promoción del bienestar individual y colectivo, ya que ofrece un entorno favorable para que las personas alcancen su máximo potencial en salud. Con esta se busca movilizar a todos los actores de las comunidades para definir acciones y encontrar soluciones de manera conjunta y efectiva a los problemas que afectan su salud y su entorno, promoviendo la equidad y la inclusión en la construcción de ciudades saludables. Aquí la salud se trata como un problema social y comunitario, no solo como un problema sanitario. Este tipo de apoyo puede reducir el estrés, aumentar la resiliencia y mejorar la calidad de vida de los individuos.

Acciones en comunidades saludables y ACP

A través de programas comunitarios, eventos y actividades, las comunidades saludables abarcan los **determinantes sociales de la salud**, como la recreación, el deporte, la educación, las acciones culturales, mejoras en las viviendas, saneamiento básico e infraestructura vial y a su vez **promueven la adopción de hábitos y estilos de vida saludables**, como la alimentación balanceada, el manejo del estrés, la actividad física regular facilitando el acceso a espacios verdes, instalaciones deportivas y opciones de recreación al aire libre, el consumo responsable de alcohol y tabaco, y un adecuado descanso, que son factores fundamentales para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer, y de esta forma promover el bienestar a largo plazo. También, promueven la vacunación, la realización de chequeos médicos regulares para la detección temprana de enfermedades, fomentan la salud mental y emocional creando entornos libres de violencia y discriminación, brindan **apoyo social** a las personas que atraviesan por dificultades emocionales y **dan acceso a redes de apoyo emocional** que son esenciales para el bienestar psicológico y emocional de las personas. Un claro ejemplo es el Programa Comunidades Saludables de USAID (LHSS) que ayuda a los países a conseguir sistemas sanitarios sostenibles y autofinanciados que ofrezcan una atención sanitaria de calidad para todos, trabajando de la mano con actores locales quienes conocen las prioridades y dinámicas tanto económicas como políticas, para cocrear y coimplementar soluciones.

Las comunidades saludables pueden fomentar la atención centrada en la persona al crear entornos físicos y sociales que sean inclusivos y respetuosos de las diferencias individuales. Esto implica diseñar espacios accesibles para personas de todas las edades y capacidades, que promuevan una comunicación abierta y empática entre todos los involucrados en la atención médica, y cultivar una cultura que valore la autonomía y las decisiones de cada individuo. El involucramiento de los habitantes en la planificación y ejecución de iniciativas de salud comunitaria fomentan un sentido de pertenencia y responsabilidad compartida que empodera a las personas para que se conviertan en agentes activos en la mejora de su propia salud y la de su comunidad. Al considerar el entorno físico, social y cultural en el que vive una persona, las comunidades saludables apoyan un enfoque holístico de la atención centrada en la persona. Así se abordan no solo las necesidades médicas, sino también las dimensiones sociales y emocionales que influyen en el bienestar general. A su vez, facilitan el acceso equitativo a servicios de salud, educación y otros recursos necesarios para mantener estilos de vida saludables. Esto es especialmente importante para aquellos que podrían enfrentar barreras económicas, geográficas o sociales para acceder a la atención médica adecuada.

Principios de las comunidades saludables

Los factores sociales, económicos y ambientales de una comunidad están estrechamente vinculados a las condiciones de salud y bienestar en las que viven sus habitantes. La Carta de Ottawa para la promoción de la salud, da una visión integral de la salud en donde reconoce que, para mejorar esta condición en una comunidad, se deben comprender verdaderamente los aspectos de la vida diaria del ser humano y abordar las causas fundamentales de los problemas de salud, que van más allá de la atención médica individual ya que estos influyen tanto en el bienestar individual como en el colectivo (2). Implica fortalecer las capacidades de

las personas, pero también transformar las condiciones que afectan la salud, como el acceso a alimentos saludables, espacios verdes y servicios de salud.

Los dos principios básicos de las comunidades saludables son: una **visión global de la salud** y el **compromiso con la promoción de la salud**. La visión global de la salud tiene en cuenta todos los elementos de la vida comunitaria, que afecta tanto la salud del individuo como la misma salud comunitaria: la paz, el techo, la educación, el alimento, los ingresos económicos, un ecosistema estable, recursos sostenibles, justicia y equidad. Las comunidades saludables son un modelo efectivo para mejorar la salud y el bienestar de las personas, creando entornos positivos en donde todos puedan vivir una vida plena, siendo un pilar fundamental para la construcción de sociedades más justas, equitativas y prósperas, en el que todas las personas tengan la oportunidad de alcanzar su máximo potencial en cuanto a salud y bienestar.

Y el segundo principio, el compromiso con la promoción de la salud se centra en potenciar lo positivo y tomar medidas preventivas para mejorar el bienestar, en lugar de solo reaccionar ante la enfermedad. Se debe construir y desarrollar políticas saludables que fomenten la salud de la comunidad y promuevan la creación de entornos favorables tanto sociales, como laborales, económicos y políticos.

Llamado a la acción

La participación comunitaria fomenta un diálogo activo y empático que permite involucrar a personas con diferentes experiencias y perspectivas en el diseño de comités asesores comunitarios, quienes de manera sensible garantizan la implementación de iniciativas que promuevan la ACP generando educación y divulgación a la comunidad para que comprendan los principios y sus beneficios, creando entornos que apoyen y valoren este enfoque de atención, abarcando de esta forma las necesidades y gustos de la comunidad sin dejar de lado y respetando sus valores y creencias, lo que permite construir relaciones de confianza que empoderan a las personas para tomar decisiones informadas sobre su salud.

La construcción de comunidades saludables y la implementación de una atención médica centrada en el individuo requieren un esfuerzo colaborativo de múltiples actores. Desde los individuos, que pueden adoptar estilos de vida saludables y participar activamente en sus comunidades, hasta los gobiernos, que deben invertir en infraestructura y promover políticas públicas saludables, todos tienen un papel fundamental. Las comunidades, por su parte, pueden organizar actividades, crear redes de apoyo y participar en la toma de decisiones. Las organizaciones, tanto públicas como privadas, pueden ofrecer programas de promoción de la salud, adoptar prácticas de gestión saludables y colaborar con la comunidad. En el ámbito de la salud, la atención centrada en la persona implica respetar las preferencias del paciente, empoderarlo para que tome decisiones informadas y coordinar la atención de manera integral. Es fundamental destacar la importancia de la colaboración de cada uno de los sectores y la participación ciudadana para crear entornos saludables y promover el bienestar de las personas.

Referencias

1. Programa de Acción Específico. Entornos y Comunidades Saludables 2013-2018. Programa Sectorial de Salud. <https://www.ssch.gob.mx/rendicionCuentas/archivos/Entornos%20y%20Comunidades%20Saludables.pdf>
2. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud: Hacia un nuevo concepto de la Salud Pública. Organización Mundial de la Salud; 17-21 nov. 1986 <https://iris.paho.org/handle/10665.2/44469>
3. USAID. United States Agency for International Development. https://www.lhssproject.org/sites/default/files/2023-07/LHSS_FactSheet_Spanish_508C.pdf
4. <https://www.paho.org/es/historias/construyendo-comunidades-saludables-aprendiendo-caldas>