

---

## EMPEZAR BIEN, VIVIR MEJOR

UK Faculty of Public Health. Start well live better, a manifesto for the public's health. Año 2014. [http://www.fph.org.uk/start\\_well\\_live\\_better - a manifesto](http://www.fph.org.uk/start_well_live_better_-_a_manifesto)

A continuación se presenta una traducción del Manifiesto “Start well live better” de la Facultad de Salud Pública del Reino Unido.

Cualquier gobierno serio que trata de crear una sociedad justa y saludable tendrá estos 12 compromisos en la primera línea de su plan de acción de salud pública.

### **Brindar a cada niño un buen comienzo en la vida**

- Los primeros 1001 días de vida (desde la concepción hasta los dos años) es un período de increíble desarrollo para los bebés. En esos primeros 1001 días su cerebro ha alcanzado un 80% de su peso adulto. Las experiencias más tempranas de un bebé moldearán su desarrollo cerebral y tendrán un impacto para toda la vida sobre su bienestar y salud mental. Las experiencias de abuso, negligencia y exposición al stress pueden llevarlo a conductas dañinas para la salud a lo largo de la vida.

Proporcionar a los bebés un muy buen comienzo de la vida depende de crear una relación positiva entre el bebé y sus cuidadores, vínculos propicios y que apoyen, y un ambiente que les posibilite crecer y desarrollarse. Implementando la visión establecida en *1001 Critical Days\**, así también como una inversión mayor en apoyo a los padres, alimentación materna, y juegos y educación en los primeros años, proveerán un enfoque holístico para apoyar la resiliencia emocional y el bienestar de nuestros niños.

- Así como es importante proporcionarles un alto nivel de enseñanza académica, también es vital que apoyemos a nuestros niños y jóvenes en la comprensión y desarrollo de habilidades para vivir y para crecer como individuos y como miembros de la sociedad. Esto significa construir su resiliencia\* emocional con el fin de tratar las presiones que ellos enfrentarán mientras transitan a través de un mundo complejo y cambiante.

El Reino Unido tiene una de las más altas tasas de embarazo adolescente de Europa. Las escasas capacidades emocionales y sociales aumentan la posibilidad de conductas dañinas para la salud, de problemas de salud mental y reduce las posibilidades de vida. Hemos visto también aumentar la conciencia de violencia en el ámbito de las relaciones entre jóvenes y hay preocupación creciente sobre la accesibilidad a pornografía *on line* y su potencial impacto sobre la visión acerca de las relaciones y el sexo. La enseñanza personal, social, educación económica y salud, así como la educación en las relaciones entre pares y el sexo, ayudará a nuestros niños y jóvenes a desarrollar resiliencia

emocional y manejarse a lo largo de la vida. Esto será una disposición reglamentaria en todas las escuelas, ya sean financiadas por el estado o independientes.

- Si bien la educación física es parte de la currícula nacional de educación, no hay requerimiento reglamentario para que las escuelas dediquen una cantidad de tiempo especificado a ella. La actividad física tiene un impacto importante sobre la salud física y mental y el bienestar de niños y jóvenes, sus logros educacionales y últimamente, sus oportunidades de vida futura. Ello puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas a lo largo de sus vidas tales como enfermedad coronaria, diabetes tipo 2, problemas de salud mental y obesidad.

Las recomendaciones nacionales para la actividad física de 5 a 18 años es de al menos una hora de actividad física de moderada a vigorosa por día. Las escuelas ayudarán a los niños y jóvenes a lograr una saludable vida activa a través de la disposición reglamentaria de al menos dos horas de actividad física por semana en todas las escuelas.

### **Introducir buenas leyes para prevenir la mala salud y salvar vidas**

- Hay regulaciones para impedir la difusión de anuncios de alimentos no saludables durante y circundando los programas hechos para niños y jóvenes. Sin embargo los niños y jóvenes también ven programas durante el tiempo de emisión comercial para adultos, alcanzando su pico máximo entre las 8 y 9 p.m. Los niños entre los 5 y 15 años miran un promedio de 15.4 horas de TV por semana, y están incrementando el acceso a programas vía dispositivos tales como las *tablets*. Los niños de 12 a 15 años emplean tanto tiempo usando Internet como viendo TV y entre los 8 y los 11 años el uso de Internet es mayor que la TV. El 67% de los niños de 12 a 15 años dicen tener un perfil activo en las redes sociales. Las reglas del marketing *on line* son autorreguladas por la industria de los alimentos y no diferencian entre alimentos saludables y no saludables.

El marketing influye sobre los alimentos y bebidas que los niños consumen. Para proteger a nuestros niños debería haber una prohibición sobre la publicidad de alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasas hasta la línea de las 9 p.m., una clara distinción entre qué es un alimento saludable y un alimento no saludable en las reglas para el marketing *on line* (y preferiblemente una prohibición de la publicidad de estos en sitios usados por los niños), y una regulación más estricta del marketing *on line* de estos alimentos no saludables cuando es independientemente aplicada y monitoreada.

- Hay buena evidencia que regular el consumo de bebidas sin alcohol con azúcar agregada, jarabe de maíz con alta fructuosa o ingredientes similares (conocidas como bebidas endulzadas con azúcar o SSBs) está asociada con aumento de peso y obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y deficiente salud dental.

Para el 2050 se estima que el sobrepeso, obesidad y morbilidad relacionada costará al NHS (Servicio Nacional de Salud) 9,7 miles de millones de libras, con un amplio costo para la sociedad que se estima que llegará a los 49.9 miles de millones de libras.

En el Reino Unido el consumo promedio de los niños es de aproximadamente 100 calorías por día a través de las bebidas endulzadas con azúcar, representando una décima parte de las calorías ingeridas diariamente. El consumo en adultos ha ido creciendo en los últimos 25 años. El azúcar proveniente de la de las SSBs representa ahora la mitad de todo el azúcar agregado en la dieta. Se ha estimado que un 20% de aumento en los impuestos sobre las SSBs reduciría el número de obesos adultos en 180.000 (es decir un 1.3% de todos los adultos obesos). Alcanzaría también mil millones de libras en recaudación impositiva la cual también podría ser invertida en servicios para niños.

- Se estima que, en Inglaterra solamente, los costos social, personal y económico del alcohol ascienden a 55 mil millones de libras. En el Reino Unido se estima que más de 2,5 millones de niños viven con padres que beben abusivamente. Entre 1980 y 2010 la capacidad para comprar alcohol se incrementó un 48%. Más del 40% de todos los incidentes violentos involucran al alcohol. El alcohol es también un impulsor de desigualdades con los mayores niveles de daño sufridos en los grupos socioeconómicos más desaventajados.

Modelizaciones muestran que implementando un precio mínimo por unidad de alcohol de al menos 50 peniques por unidad de alcohol vendida daría como resultado una reducción de alrededor del 7% del consumo de alcohol en Inglaterra (levemente más bajo para Escocia). Esto salvaría más de 3000 vidas por año, reduciría las enfermedades crónicas en 41000, y disminuiría el crimen violento en 1100.

- Casi una sexta parte de la población del Reino Unido fuma y un tercio de los fumadores inicia el hábito antes de los 18 años. Tanto la exposición al fumar de la familia y amigos, como el marketing (incluyendo la marca en el paquete) es un factor de riesgo para que los jóvenes fumen. Hay señales positivas que el paquete estandarizado de cigarrillos será introducido en Inglaterra. El reporte final de la Chantler Review, dirigida a observar el impacto en la salud pública del paquete estandarizado, concluyó que era muy probable que la introducción del paquete estandarizado tuviera un efecto positivo en la salud pública, y contribuiría a una modesta pero importante reducción en la adquisición y prevalencia del hábito de fumar. Por cierto, la prevalencia de fumar en Australia ha decrecido agudamente desde que fue introducido el paquete estandarizado.

Hay un fuerte apoyo en la respuesta de las naciones para el paquete de cigarrillos estandarizado. Sin embargo, hasta que las regulaciones estén

realmente implementadas, la presión para introducir esta importante medida de salud pública debe ser mantenida.

- En el año 2013 hubo casi 5400 peatones y un poco menos de 3300 ciclistas muertos o gravemente lesionados en nuestras rutas. El número de niños (0 a 15 años) muertos o gravemente lesionados fue 1980. En tanto esta cifra representa una caída desde el año 2012, es todavía un número enormemente significativo de vidas dañadas o perdidas, y la principal causa de muertes prevenibles en niños. En el tráfico en las rutas, las tasas de víctimas tienen un claro gradiente social con promedios más altos en áreas más desaventajadas.
- Hay también evidencias de que una velocidad límite de velocidad de 20 millas por hora (aproximadamente 32 kilómetros por hora) en áreas urbanas tendría múltiples beneficios. Haría a nuestras rutas y calles sean seguras para su uso, reduciendo las muertes y lesiones serias en todos los usuarios de rutas, incluyendo los conductores. Las personas se animarían a caminar y andar en bicicleta con los consecuentes beneficios físicos y mentales. La polución del aire a través de las emisiones de carbón también se reducirían. Introducir 20 millas por hora como límite de velocidad es un tema con retorno de beneficios, implementable por las autoridades locales.

### **Ayudar a las personas a vivir vidas saludables**

- La capacidad reducida para afrontar los temas esenciales tales como alimentación, calefaccionar la casa o pagar el alquiler pueden tener un impacto negativo mayor sobre el bienestar y la salud física y mental de adultos y niños. El salario vital está establecido a un nivel tal que permita proveer un estándar de vida aceptable basado en el costo de vida en el Reino Unido. El salario vital se diferencia del salario mínimo en que este no es legalmente exigible. El salario vital se establece en 9.15 libras por hora en Londres y 7.85 libras por hora en el resto del Reino Unido. Esto difiere del salario nacional mínimo el cual es de solo 6.31 libras para cualquier mayor de 21 años, sin considerar donde viven. Los bienes y servicios identificados como necesarios para que las personas vivan en un adecuado nivel no han cambiado desde 2008. Sin embargo, la capacidad de las personas para afrontarlos ha disminuido debido al aumento de los costos. Mientras el costo de los ítems esenciales ha crecido un 28%, el salario promedio ha crecido apenas el 9% desde 2008.

El pago de un salario vital puede traer beneficios económicos y sociales; desde la necesidad de los individuos de trabajar menos horas y por lo tanto estar más tiempo con su familia, hasta los empleadores viendo caer las tasas de ausentismo e incrementar la permanencia del staff. El principio de un salario vital sería también extendido a cubrir aquellas personas en capacitación. El salario vital deberá ser establecido en el contexto de un sistema de bienestar justo y equitativo que asegure a las personas incapacitadas para trabajar, o con

bajos salarios o con jornadas reducidas que puedan también vivir vidas saludables.

- El NHS está situado en la psiquis del Reino Unido como uno de los mayores pilares de nuestra sociedad. Creado para ayudar a abordar una de las más grandes inequidades de la nación, el NHS se ha convertido en un tesoro nacional. Como la sociedad ha cambiado, del mismo modo han cambiado las enfermedades que nos desafían, tanto individual como colectivamente. Las principales causas de muertes como la obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas están influenciadas por nuestro estilo de vida y nuestro ambiente. Las inequidades persisten y en estos tiempos de austeridad están expandiéndose. Aún hoy es cierto que donde uno vive es el principal factor para cuanto y cuán saludablemente ustedes vivirán.

El NHS también ha cambiado; evolucionando, innovando para enfrentar aquellos desafíos–luchas a veces, pero con la mayor disponibilidad para aquellos quienes lo necesitan, sin tener en cuenta la riqueza o el status. No obstante lo mucho que ha cambiado, no obstante lo mucho que tiene que seguir cambiando, lo fundamental para los valores del NHS será brindar el máximo de beneficios a la salud pública por cada libra invertida, que le asegure el máximo nivel posible de cuidados y que permanezca un sistema de cuidados de salud universal; abierto a todos, gratuito para todos y financiado todo a través de rentas generales.

### **Tomar medidas nacionales para enfrentar el problema global**

- La obesidad y el cambio climático son dos de los más grandes desafíos de la salud pública. Desde los años 70 desplazarse a pie, bicicleta o autobús ha declinado. El desplazarse en auto se ha incrementado más allá de la sustitución de aquellos recorridos previamente efectuados por otros medios, como las personas que viajan largas distancias. Los niveles de actividad física tanto en niños como adultos son bajos, declinado con la edad, y aun más bajo en la mujer. El Reino Unido también tiene objetivos ambiciosos para reducir la emisión de anhídrido carbónico en un 80% para el año 2050.

La inversión en transporte público e infraestructura para estimular el desplazamiento activo, tales como recorridos peatonales y ciclovías, y un mejor planeamiento para hacer que los servicios y amenities sean más accesibles a pie, en bicicleta o transporte público, incrementarán los niveles de actividad física. Esto promoverá tanto la salud física y mental y el bienestar, reducirá el riesgo de condiciones crónicas tales como la obesidad, infartos y problemas músculo esqueléticos y ayudará a disminuir las emisiones de anhídrido carbónico, así como la polución del aire y el ruido. Introduciendo el límite de velocidad de 20 millas por hora en áreas urbanas promoveremos también mayor seguridad para peatones y ciclistas. Una inversión de hasta 500 millones

de libras por año es necesaria para apoyar los programas locales de caminata y ciclismo.

- IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) confirma la evidencia que un abordaje insustentable para el futuro (incluyendo cambio climático) es casi con certeza una de las más grandes amenazas para la salud pública en el presente siglo. Las emisiones de la energía utilizada para generar calor explican casi la mitad de las emisiones de anhídrido carbónico en el Reino Unido. Actuar sobre esto dará, tanto en el corto como el largo plazo, beneficios para la salud, las inequidades y prosperidad. También ahorrará cantidades significativas de dinero y ayudará al Reino Unido a encontrar su propio objetivo legalmente vinculante para reducir la emisión de anhídrido carbónico un 80% para el 2050. Mientras algunas tendencias muestran un potencial promisorio, necesitamos un volumen significativo de aquellas buenas prácticas de modo tal que el desarrollo sustentable sea parte del corazón de todas las empresas. Necesitamos manejar la transformación en la modalidad de nuestras industrias, de nuestro sector salud y la nuestra como individuos a fin de llevar a cabo de ese modo nuestros negocios y la vida de todos los días.

Una de las más importantes acciones que deben realizar los gobiernos, incluyendo gobiernos locales y descentralizados y organizaciones del sector público, es comprometerse a invertir hasta llegar a un 100% de energías renovables, de modo tal que nuestra inversión en energías renovables alcance y supere nuestra inversión en la industria de hidrocarburos fósiles. La construcción de una economía de energía basada en las energías renovables nos permitirá asegurar nuestra provisión energética y combatir la escasez de hidrocarburos lo cual ha sido causado en parte por las fluctuaciones de los precios de los hidrocarburos en el mundo. Esto reduciría el exceso de muertes en invierno y las admisiones hospitalarias relacionadas con el frío. Deberíamos aprovechar todas las oportunidades posibles para mejorar la salud, reducir las emisiones perjudiciales y el desperdicio y ahorrar dinero.

\* **1001 Critical Days** - The Importance of the Conception to Age Two Period Refreshed. El Manifiesto 1001 Días Críticos, fue oficialmente lanzado por los diferentes frentes políticos en octubre 2013: conservador Andrea Leadsom, laborista Frank Field, liberal demócrata Paul Burstow y Partido Verde MP Caroline Luca.