



Enfermedades crónicas

Vida saludable y organizaciones religiosas

Todas las religiones perciben la buena salud como un regalo de Dios que se debe proteger para asegurar el desarrollo tanto humano como social. Para los cristianos, el cuerpo humano es un “templo del Espíritu Santo” (1 Cor 6:19-20) que se debe cuidar como un acto de reverencia para Dios. Para los musulmanes, se percibe la salud como la mayor bendición después de la fe misma, y cada musulmán tiene el deber de proteger esa bendición. Para los hindúes, las prácticas esenciales como el bañarse en la mañana, la yoga y el vegetarianismo promueven la higiene y la salud.

Las organizaciones religiosas pueden ayudar a la gente a vivir más tiempo, más saludablemente y con mayor satisfacción al promover comportamientos que pueden prevenir la enfermedad y la muerte prematura debida a enfermedades crónicas no transmisibles como los ataques de corazón, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer.

Los jefes de gobierno del Caribe, para dar respuesta a la carga que representan las enfermedades no transmisibles sobre los ciudadanos de la región, emitieron la Declaración de Puerto España en septiembre de 2007, “Juntémonos para detener la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles”, y acordaron que el segundo sábado de septiembre de cada año se celebre como el Día del Bienestar Caribeño.

Le invitamos a que nos acompañe el 12 de septiembre y que ayude a apoyar esta iniciativa.

Lo que puede hacer

- Motive a los líderes religiosos a que observen el mes de septiembre como el Mes del Bienestar. Organice actividades que promuevan la alimentación saludable y la vida activa.
- Focalice en sus mensajes, publicaciones y actividades educativas durante el mes de septiembre, en la alimentación saludable, la vida activa, la vida sin tabaco y la adherencia a los tratamientos.
- Haga abogacía para el control del tabaco y los espacios públicos libres de humo.
- Organice paseos en grupo o ejercicios aeróbicos después de las actividades religiosas. (Anime a los miembros a que lleven zapatos que sirvan para andar o tenis.)
- Brinde clases de ejercicio para los miembros de su congregación y comunidad.
- Adopte o desarrolle pistas para hacer paseo en la comunidad.
- Organice demostraciones sobre la preparación de las comidas saludables.
- Brinde tamizaje confidencial para los miembros de la congregación y sus familias para medir el azúcar sanguíneo, el colesterol, la presión arterial y el peso.
- Aliente a los miembros a que consigan chequeos regulares y a que tomen regularmente sus medicamentos prescritos.
- Enseñe y promueva la prevención primaria de las enfermedades crónicas.
- Brinde capacitación sobre el auto manejo de las enfermedades crónicas..
- Organice clubes de actividad física y grupos de apoyo.