

# HACIA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y SOSTENIBLES

***Magíster Irma Escudero***

Profesor Titular

Universidad de Panamá

Facultad de Enfermería

Departamento de Salud Mental

Estudiante del Doctorado Enfermería

Correo: irmajev@yahoo.com.

Fecha de Recibido: 28 de abril 2012

Fecha de Arbitraje: 15 de mayo 2012

Fecha de Aceptación: 30 de mayo 2012

Fecha de Corrección del Lenguaje: 30 de junio 2012

## RESUMEN

**Objetivo:** Las estrategias y los elementos utilizados en la labor de promoción de estilos de vida saludable y sostenible surgen como una herramienta para el desarrollo del ser humano. Analizar las estrategias y elementos que se utilizan como mecanismos para promover estilos de vida saludables y sostenibles en relación con las metodologías utilizadas para el cuidado de la salud de las personas es uno de los objetivos del trabajo.

**Metodología:** Se revisaron documentos y artículos científicos en bases de datos de Scielo, Redalyc, Dianelt, Lilacs, Bireme. Se seleccionaron un total de 17 artículos que cumplieron con los criterios, los trabajos científicos publicados en revistas indexadas durante un período de 10 años 2001 a 2011, que abordaron el tema de la promoción de estilos de vida saludables, las estrategias, elementos, los títulos y contenidos.

**Resultados:** Se encontraron algunas estrategias innovadoras como el deporte familiar, actividades de vida nocturna, la práctica activa de la religión.

**Conclusión:** Las estrategias y elementos de promoción de estilos de vida saludable son importantes, para trabajar con el fortalecimiento de las personas a nivel personal, familiar y social.

**Palabras clave:** Conducta Saludable, Estilo de Vida, Agentes Protectores, (DeCS-BIREME)

## TOWARDS PROMOTING HEALTHY AND SUSTAINABLE LIFESTYLES

### ABSTRACT

**Objective:** Strategies and elements used in the efforts to promote healthy and sustainable lifestyles emerge as a tool for human being development. To analyze the strategies and elements used as mechanisms to promote healthy and sustainable lifestyles related to the methodologies used for the health care of people is one of the objectives of this work

Methodology: literature reviewed were scientific articles in SciELO, Redalyc, Dianelt, Lilacs, and Bireme databases. Were selected 17 articles that met the criteria, scientific papers published in indexed journals during a 10-year period 2001-2011, which addressed the issue of the promotion of healthy lifestyles, strategies, elements, titles and content.

Results: Was found some innovative strategies such as family sport, nightlife activities, and the active practice of religion.

Conclusion: The strategies and promotion elements for healthy lifestyles are important to work with the strengthening of people at a personal, family and social level.

**Keywords:** *Health Behavior, Lifestyle, Protective agents* (Fuente: DeCS-BJREME).

## INTRODUCCIÓN

En este mundo globalizado identificamos que la salud que es un derecho de todos por igual, se convierte en un privilegio de algunos, porque la mayoría de la población sufre las consecuencias de la pobreza, la falta de educación, la desnutrición, la falta de agua potable, ambientes insalubres, falta de accesibilidad a los cuidados de la salud y los inadecuados estilos de vida saludables, no permitiendo tener una adecuada calidad de vida.

Para ello es necesario desarrollar estrategias que involucren la promoción de estilos de vida saludable y sostenible, que contribuyan al desarrollo integral del ser humano y el derecho a la salud de cada persona, como una alternativa para enfrentar los desafíos de la vida. Este trabajo tiene como finalidad analizar la producción científica que identifica los elementos y estrategias utilizadas en actividades que involucran la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles del 2001 al 2011.

Cada día los seres humanos se enfrentan a muchas dificultades para mantener la vida y la salud. Las actividades para la promoción de estilos de vida saludable y sostenible, ayuda a concientizar y responsabilizar a las personas por las decisiones que toman sobre el tipo de vida que desean vivir.

Es necesario identificar cómo ha evolucionado la promoción de la salud hasta la promoción de estilos de vida saludable y sostenible, como proceso que ayuda a las personas a buscar medios para tener un desarrollo integral y enfrentar los desafíos de la vida

con el apoyo de los factores protectores.

El concepto promoción de la salud aparece por primera vez cuando Sigerist (1945) hace una diferencia entre salud y enfermedad y presenta la clasificación de las tareas de la medicina en promoción de salud, prevención de enfermedades, tratamiento de la enfermedad y la rehabilitación. En 1974, Lalonde, identifica la promoción como un aspecto primordial del trabajo de la salud pública.

En 1978 con la Declaración de Alma -Ata se enfatiza el compromiso internacional en la atención primaria, luego en 1984 la OMS define los principios de la promoción de la salud, dándole dirección en su actuar y su responsabilidad. La primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud se dio en 1986 en Ottawa, Canadá, allí se aclara este concepto además de los requisitos para tener salud.

Por otra parte la segunda Conferencia de Promoción, se da en 1988 en Adelaide Australia, donde se profundizar acerca del trabajo y se identifica las políticas públicas saludables. Luego, en 1991 se da la tercera conferencia en Sundsvall Escandinavia, donde se enfatiza el compromiso para desarrollar ambientes que favorezcan la salud y es donde surge el desarrollo sostenible. Luego en 1997 en Yakarta, Indonesia se da la cuarta conferencia donde se insta a que el sector privado contribuya con la promoción de la salud, en el 2000 en Méxicose enfatiza para que se cumplan los compromisos de Yakarta. En el 2005 en la Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado, se responsabiliza a los gobiernos de la promoción de la salud.

Todo lo anterior nos presenta como poco a poco los países se direccionan hacia la promoción de estilos de vida saludable y sostenible, como una respuesta para el desarrollo integral de las personas, favoreciendo conductas y estilos de vida que fomenten una buena calidad de vida.

## **MATERIAL Y MÉTODO**

Para lograr el objetivo se realiza una revisión bibliográfica, en una serie de base de datos como Scielo, Redalyc, Dianelt, Lilacs, Bireme. La revisión abarcó portales más populares como Scholar Google. Además se consultaron, los volúmenes 18 y el 19 de la Revista Latino-Americana de Enfermagem. Para la búsqueda se utilizaron combinación de descriptores, como promoción, estilos de vida saludable, factores protectores.

El material encontrado fue clasificado en una matriz para recoger la información, esta matriz constaba de 7 columnas, la primera era el título, la segunda autores, año y dirección, la tercera las palabras claves de búsqueda, la cuarta, metodología utilizada, la quinta la población beneficiada, la sexta las estrategias de promoción utilizada y por último, la séptima, los elementos importantes que se deben trabajar en promoción. De los 50 documentos revisados se le hizo una lectura inicial para clasificarlos, si cumplían con el requisito relacionados al enfoque de promoción; por último quedaron 17 documentos y se les hizo un segundo análisis para extraer la información requerida que luego sirvió para confeccionar el cuadro de cinco columnas que se presenta en este artículo.

## **RESULTADOS**

El Cuadro uno indica los resultados de la búsqueda hecha en los diferentes documentos revisados. Se

seleccionaron 17 documentos de los 50 artículos revisados, los cuales cumplieron con los siguientes criterios: ser artículos de revistas científicas indexadas, el título debía incluir la palabra promoción, o estilos de vida saludable y/o sostenible, las fechas de los artículos debía ser en el periodo de 2001 a 2011, los últimos 10 años. Otro aspecto necesario debía ser que dentro del artículo se menciono las estrategias de promoción utilizadas y los elementos trabajados. Año: la búsqueda de los documentos fue de los últimos 10 años, 2001-2011. Se encontró un documento del año 2001; dos documentos en el año 2002; un documento en el año 2004; dos documentos en el año 2005; dos documentos en el 2006; dos documentos en el 2007; un documento en el 2008; un documento en el 2009; tres documentos en el 2010 y por ultimo do en el 2011. Metodología: en cuanto a la metodología utilizada con enfoque de promoción tenemos que: se encontró que de los 17 documentos revisados, 9 eran artículos generados por investigaciones de promoción, 3 eran programas de promoción, 5 eran materiales de información y comunicación (Boletín, Manual, panel, encuentro). Estrategias: las estrategias utilizadas fue diversa, siempre buscando la participación de la población, así se tiene que Juegos, simulaciones, teatros, Lectura, Videos, Películas, Foros, el deporte, práctica de la religión, actividades pintorescas, El árbol de mi autoestima, Mostrando mis fortalezas, Mi compromiso con salud, entre las más sobresalientes. Elementos: Los elementos principales que se trabajaron fueron los del proceso interpersonal, como la autoestima, potencialidades, valores, comunicación, asertividad, toma de decisiones, manejo de las emociones, son elementos individuales. En cuanto a los elementos grupales tenemos: manejo de conflictos, amistad, presión de grupo entre los más destacados

Cuadro 1. Cuadro resumen de fuentes bibliográficas con el tema de integración social por elementos claves y estrategias de abordaje.

AUTOR/ES	AÑO/PAÍS	POBLACIÓN	METODOLOGÍA	ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN	ELEMENTOS
Mangrulkar, L. Vince Whitman, C. Posner, M.	2001 Washington E.U.	Adolescentes	Manual de comunicación social para programas de promoción de la salud	Juegos – simulaciones - teatros Lectura Videos – Películas - Foros	Adaptación Comunicación asertiva Solución de conflictos Toma de decisiones
Vincenzi, A. Álvarez, S. Doman, A. Segovia, S. Lovazzano, M. Sebastianelli, A. Spretz, G. Bergia, S.	2002 Argentina	Escolares	Investigación descriptivo-explicativo	Trabajo interdisciplinario y cooperativo Capacitación a docentes Evaluación	Autoestima Cuidados de la salud Habilidades sociales
IPPOLITO-Shepherd, J. y Cimmino, K.	2002 España	Adolescentes	Programa “osasunkume, la aventura de la vida”	Estrategias de ocio nocturno, actividades Pintorescas.	Potencialidades Actividades lúdicas.
	2004 México	Jóvenes	Estudio Cuasi-experimental, de mediciones repetidas	Estrategias participativas: El árbol de mi autoestima Mostrando mis fortalezas Mi compromiso con salud	Autoestima Asertividad Presión de grupo Potencialidades
Valerio, G. Solar, A. Gutiérrez, C.	2005 Perú	Escolares	II Encuentro Nacional de Promoción de la Salud	Métodos interactivos Trabajo grupales	Equidad Respeto Convivencia pacifica
Marcone Flores, F. Calderón Rojas, D. Ramos Flores, M. Rivera Torres, P.	2005 Perú	Escolares 5° y 6° grados	Programa de Promoción de estilos de vida saludable	Hoja del Profesor y Guía de Estilos de vida saludables.	Afirmando mi autoestima Manejando mis emociones y afirmando mi afectividad Aprendiendo a vivir juntos Cuidándome de riesgos
Villarín Castro, A. Fábrega Alarcón, C. de Quirós Lorenzana, R. Fortuny Tacias, A. Rodríguez. Rodríguez, O. Fernández Rodríguez, Y colaboradores	2006 España	Adolescentes	Boletín Informativo	Escuelas promotoras de estilos de vida saludable	Normas para crear ambientes libres de humo, de drogas, de abuso.
Gonzales, C; Siura, G; Guerrero, C; Castro, R; Osorio, J; González, M. Yedra, L.	2006 México	57 jóvenes de 12 y 18 años secundaria y bachillerato	Estudio Cualitativo	Observación de actitudes y comportamiento Charlas, talleres en la escuela.	Presión de grupo Amistades Comunicación Autoestima

Lema Soto, L. Salazar Torres, I. Varela Arévalo, M. Tamayo Cardona, J. Rubio Sarria, Botero Polanco, A.	2007 Portugal	215 Adolescentes	Estudio Cualitativo Comparativo	Actividades sociales Resiliencia, competencias sociales, demostrando comprensión, flexibilidad.	Relaciones de proximidad con adultos en casa, escuela, comunidad y compañeros.
Fonseca, M. Maldonado, A. Pardo, L. Soto, M.	2007 Colombia	90 estudiantes de 14 a 18 años	Investigación Descriptiva	Actividades socializadoras trabajo grupales.	Amistades Hábitos comportamientos
Grandes Odriozola, G. Sánchez Pérez, A. Cortada Plana, J. Calderón Gómez, C. Balague Gea, L. MillanOrtuondo, y Cols.	2008 España	Adolescentes 16 a 18 años	Cuantitativo de tipo transversal y explicativo.	Orientación familiar normas con un soporte afectivo. -Escuela que fomente la autoestima a través de una educación integral. -Práctica activa de religión	Participación religiosa. Normas Autoestima Interacción con pares cercanos que no consumen drogas. Vecindario libre de drogas.
Lázaro Visa, S. Campo, A. Carpintero, E. Soriano, S.	2009 España	Adolescentes	Material Informativo reflexión teórica	Técnicas de desarrollo de recursos y habilidades personales.	Habilidades personales Actividades de ocio Bienestar psicosocial Imagen social
Gonzales, C. Siura, G. Guerrero, C. Castro, R. Osorio, J. Valerio, G. Solar, A. Gutiérrez, C.	2010 Perú	71,495 estudiantes de 1° y 5° año secundaria	Diseño analítico y transversal	Instancias que fomentan el deporte, familia, sistema educativo y asociaciones deportivas Padres practican deporte	Practicar deporte Deporte familiar
Cardozo, G. Dubini, P. Fantino, I. Ardiles, R.	2010 Colombia	256 Familias	Estudio descriptivo y cuantitativo transversal	Demostración del afecto Jugar y hablar Solución de conflicto a través del diálogo.	Comunicación afectiva Trabajar con los padres Normas Resolución de conflictos
Ferrero Camacho, C.	2010 España	Adolescentes Jóvenes 14 a 20 años	Programa	Sensibilización. Lúdico- educativa. Reflexiva. Activa- inclusiva. - Comunitaria.	Habilidades individuales y sociales básicas. Desarrollo de costumbres y hábitos saludables.
Lema Soto, L. Salazar Torres, I. Varela Arévalo, M. Tamayo Cardona, J. Rubio Sarria, Botero Polanco, A.	2010 Chile	Niñas y niños	Cuantitativa, descriptiva, transversal y exploratoria	Técnicas de comunicación Orientación de los padres acerca de límites.	Relaciones familiares Seguridad Sentimiento de felicidad Comunicación efectiva
Hernández, Silvia	2011 Argentina	Escolares y adolescentes	Panel: Políticas públicas para la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles	Proceso educativo Inclusión escolar Programas como Puentes Escolares	Derechos Humanos Desarrollo de potencialidades

## DISCUSIÓN

Pocos son los artículos que nos hablan de promoción de estilos de vida saludable y sostenible, sin embargo, promoción de la salud ya tiene un camino abonado por ello, hay que seguir avanzando como nos señala Cerqueira & otros (2003), cuando apuntan que:

“La promoción de la salud se ha de considerar no solo como una prioridad regional y nacional, sino como el propósito mismo del sector de la salud. Los ministerios han de movilizar a otros sectores y a la sociedad en su conjunto para promover la salud con equidad. Los gobiernos de los países debe tener claridad acerca de su responsabilidad y crear las políticas que faciliten los espacios y estructuras para desarrollar programas de promoción de estilos de vida saludable y sostenible, que favorezcan ambientes saludables en las comunidades y en la familias, esto solo se lograra si cada persona asume su responsabilidad y juntos luchamos en contra del fenómeno de las drogas y sus consecuencias” Cerqueira, (2003).

El total de países representados en la búsqueda fueron ocho, se encontró información tanto en países en vías de desarrollo como desarrollados, el porcentaje mayor se encontró en países de América Latina representados por cinco países: México, Colombia, Chile, Perú y Argentina en los cuales se encontraron 11 artículos. En cuanto a los países desarrollados se encontró, un documento de Estados Unidos, uno de Portugal y cuatro de España, país donde se ha trabajado en propuestas con enfoque de promoción de estilos de vida saludable, desde hace mucho tiempo atrás. Es importante señalar que en cuanto a América, Argentina está en la vanguardia del trabajo en promoción de estilos saludables y sostenibles, llevan trabajando desde el 2002 en comunidades vulnerables con niños y niñas escolares, con docentes, estudiantes universitarios y líderes comunitarios.

Con respecto a la población, el 100% de los artículos y programas de promoción que se revisaron trabajaban o se dirigían a los escolares o adolescentes, población

vulnerable debido al periodo de transición del desarrollo en que se encuentran. Las estrategias de promoción de estilos de vida saludable, fortalecen al individuo como persona ayudándolo a hacer cambios de actitudes y de comportamiento, estos se dan con más facilidad en dichas edades, además de fomentar hábitos que les ayude a enfrentar al medio social en que le ha tocado vivir.

El 50% de los documentos revisados son artículos científicos generados de investigación científica, es importante generar conocimientos que sirvan para destacar la importancia de la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles como un proceso que ayuda a mantener la salud. Solo encontramos un documento, que trata de promoción de estilos de vida saludable y sostenible, este campo es nuevo así que es importante estimular las investigaciones que generen evidencias científicas del tema. Entre las estrategias utilizadas se encontró el deporte familiar y la práctica de la religión como elementos innovadores en promoción de salud de estilos de vida saludable y sostenible.

Los artículos revisados sugieren que es importante que las técnicas utilizadas respondan al enfoque de promoción, para lograr que las personas reaprendan conductas, modificando comportamientos que contribuyan a que puedan cuidar su salud física y mental. Como nos apunta la CICAD (2009) cuando dice que: “programas basados en la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles, las técnicas de trabajo son diversas, participativas, complementarias e intersectoriales”.

Las estrategias utilizadas en promoción deben ser dinámicas, interactivas y participativas como nos dice Cerqueira (2003), que “La promoción de la salud, es un concepto relativamente reciente que engloba metodologías de diversas disciplinas con el propósito de mejorar la calidad de la vida y asegurar el desarrollo social sostenible”.

En este mismo sentido Grandes et al (2008) nos señala sobre la efectividad de las estrategias:

**“La estrategia de las 5 Aes (Averiguar, Aconsejar, Acordar, Ayudar y Asegurar) se considera más factible y efectiva que otras, como la entrevista motivacional”.**

En el trabajo de promoción se debe tener claridad en el momento de la planificación del trabajo de promoción, para que llegue a la población a que va dirigida y con resultados eficaces.

Las estrategias que se utilizaron en los documentos de la revisión bibliográfica fueron diversas, entre las destacamos: a) estrategias individuales: el árbol de mi autoestima, mostrando mis fortalezas, mi compromiso con la salud, lecturas, competencias sociales, la práctica de la religión entre otras; b) Estrategias participativas: talleres grupales, demostración del afecto, aprendiendo a Jugar y hablar, juegos, teatro, simulaciones, videos, películas, foros; c) Estrategias familiares: técnicas de comunicación familiar, orientación de los padres acerca de límites y normas con soporte afectivo, espacio para compartir entre los miembros de la familia, práctica de deportes familiares, participación de los padres en los centros educativos, y en escuelas para padres; d) Estrategias interdisciplinarias y cooperativas: capacitación a docentes, escuelas saludables, comunidades saludables, ambientes y espacios saludables, evaluación y monitoreo de actividades y resultados, compromiso político, utilización de la TV. En general las estrategias utilizadas en los artículos revisados de promoción de estilos saludables, se dirigen hacia fomentar las competencias sociales individuales, en igual forma trabajar con las familias y las escuelas es fundamental para la creación de entornos saludables tanto en la familia como en la comunidad.

Otro aspecto identificado es así mismo la creación de alianzas de trabajo cooperativo intersectorial con otras instituciones como las escuelas, asociaciones grupales y comunitarios, escuelas que fomenten la autoestima y brinden una educación integral, reflexiva e inclusiva, un punto importante que se desataca son las estrategias dirigidas a la familia, el involucramiento de la familia fortalece a sus miembros ayudándolos

a crecer como personas. Por último, no se puede dejar por fuera las diferentes políticas públicas diseñadas para estimular la participación ciudadana y los factores protectores en los individuos.

Los elementos que se trabajaron en los artículos revisados de promoción se clasifican en: a) Elementos personales: comunicación asertiva, respeto, convivencia entrenamiento afectivo, seguridad, sentimiento de felicidad, solución de conflictos, toma de decisiones, autoestima, cuidados de la salud, presión de grupo, potencialidades, amistades, habilidades sociales, interacción con pares cercanos, entre otros; b) Elementos familiares: normas de convivencia familiar, deporte familiar, relaciones familiares, son los más representativos; c) Elementos sociales: escuelas saludables, normas de convivencia comunitaria, cultura, vecindario libre de drogas, convivencia pacífica, participación religiosa, equidad, convivencia sin discriminación, relaciones de proximidad con adultos en casa, escuela, comunidad y compañeros, desarrollo de costumbres y hábitos saludables.

En consecuencia, al trabajar los elementos de promoción no podemos perder de vista lo que nos indica Gonzáles et al (2006), cuando nos dice que:

“Los factores protectores pueden considerarse estilos de vida adquiridos en los grupos sociales, la familia, los amigos o la escuela, entre otros los que generan patrones conductuales sanos de los que los jóvenes pueden hacer uso de manera consciente o inconsciente”.

Por ello, es significativo observar que la mayoría de elementos trabajados son los individuales y que se repetía autoestima, valores, respeto y toma de decisiones. Elementos como autoestima, normas, respeto son parte del proceso interpersonal de cada persona, al verse repetidos nos indica lo importante que es fortalecer a la persona para que pueda promover el desarrollo integral de sí misma.

## CONCLUSIÓN

Lo más importante en el trabajo de promoción de estilos de vida saludable y sostenible son las acciones dirigidas al desarrollo de factores protectores al nivel personal, familiar y social para enfrentar las amenazas de la sociedad. La promoción es el camino correcto para el desarrollo integral del ser humano, sociedad y medio ambiente. Las estrategias de promoción de estilos de vida saludable y sostenible deben ser participativas y los elementos deben fortalecer las potencialidades individuales, familiares y comunitarias.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda hacer investigaciones acerca de las conductas saludables que mejoran la calidad de vida de los individuos para lograr identificar las estrategias y elementos fundamentales para así trabajar en promoción de estilos de vida saludables y sostenibles.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Becoña, E; Vázquez, F; & Oblitas, L. (2004). Promoción de los estilos de vida saludables. En Investigación en Detalle Número 5. ALAPSA. Bogotá. Recuperado en:  
[http://www.alapsa.org/detalle/05/id\\_05\\_promocion.pdf](http://www.alapsa.org/detalle/05/id_05_promocion.pdf)
- Carta de Ottawa (1986) Para la Promoción de la Salud. Disponible en:  
<http://webs.uvigo.es/mpsp/rev01-1/Ottawa-01-1.pdf>
- Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado (2005). Disponible en:  
[http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP\\_es.pdf](http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf)
- Cerqueira, M. Conti, C, de la Torre, A. Ippolito-Shepherd, J. (2003). La promoción de la salud y el enfoque de espacios saludables en las Américas. OPS/OMS. Recuperado de:  
<http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd20/cerqueira.pdf>
- CICAD (2009) Annual Report of The Inter-American Drug Abuse Control Commission (CICAD) Disponible en:  
[http://www.cicad.oas.org/AnnualReports/2009/1784\\_CICAD\\_Annual\\_Report\\_2009-eng.pdf](http://www.cicad.oas.org/AnnualReports/2009/1784_CICAD_Annual_Report_2009-eng.pdf)
- Conferencia II de Promoción de la Salud. Adelaida, Australia. Declaración de la 2da.
- Conferencia Internacional. Recomendaciones de Adelaide. Disponible en:  
<http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd67/025495/adelaide.pdf>
- Conferencia III de Promoción de la Salud. (1991) Declaración de Sundsvall sobre los ambientes favorables Disponible en:  
[http://whqlibdoc.who.int/hq/1992/WHO\\_HED\\_92.1\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1992/WHO_HED_92.1_spa.pdf)
- Conferencia IV de Promoción de Salud. (1997) Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI. Disponible en:  
[http://www.famp.es/racs/intranet/otras\\_secciones/documentos/DECLARACION\\_DEYAKARTA.pdf](http://www.famp.es/racs/intranet/otras_secciones/documentos/DECLARACION_DEYAKARTA.pdf)
- Declaración de Alma – Ata (1978). Disponible en:  
<http://webs.uvigo.es/mpsp/rev/AlmaAta.pdf>
- Ferrero Camacho, C. (2010). Programa Promoción y Educación para la salud ante el consumo de drogas desde CRJ. Cruz Roja Juventud- Oficina Central. Madrid, España. Recuperado de:  
<http://www.headtraining.com/Archivos/JORNADAS10/crefat/>
- Fonseca, M.; Maldonado, A.; Pardo, L.; Soto, M. (2007). Adolescencia, Estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. Umbral Científico, N° 011, Fundación. Universitaria Manuela Beltrán. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <http://www.redalyc.org>
- García Campos, F; Segura, M. (2005). Estilos Educativos y consumo de drogas en adolescentes. Salud y Drogas, Vol. 5, número 001, Instituto de Investigación de Drogodependencia. España. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx>
- Gonzales, C.; Siura, G.; Guerrero, C.; Castro, R. Osorio, J. Valerio, G. Solar, A. Gutiérrez, C. (2010). Uso del tiempo libre en actividades deportivas como factor protector frente al consumo de drogas entre escolares peruanos de educación secundaria. Revista Peruana de Epidemiología, vol. 14, pp. 210-215. Sociedad Peruana de Epidemiología, Lima, Perú. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp>
- Gonzales, C; Siura, G; Guerrero, C; Castro, R; Osorio, J; González, M. Yedra, L. (2006). La Escuela y

- los amigos: factores que pueden proteger a los adolescentes del uso de sustancias Adictivas. Enseñanza e Investigación en Psicología, Universidad Veracruzana, Xalapa, México pp. 23-37. Disponible en:  
<http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp>
- Grandes Odriozola, G. Sánchez Pérez, A. Cortada Plana, J. Calderón Gómez, C. Balague Gea, L. Millan Ortuondo, y Colaboradores (2008). Estrategias útiles para la promoción de estilos de vida saludable en atención primaria de Salud. Investigación Comisionada. Gobierno Vasco, España. Recuperado de:  
[http://www9.euskadi.net/sanidad/osteba/datos/d\\_08\\_07\\_estilos\\_vida.pdf](http://www9.euskadi.net/sanidad/osteba/datos/d_08_07_estilos_vida.pdf)
- Hernández, Silvia (2011). Panel: Políticas públicas para la promoción de estilos de vida Saludables y sostenibles. Congreso Internacional de Promoción de la Salud y Prevención del Uso y Abuso de Drogas. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: [www.uai.edu.ar/.../Ponencia/Silvia/Hernández](http://www.uai.edu.ar/.../Ponencia/Silvia/Hernández)
- IPPOLITO-Shepherd, J. y Cimmino, K. (2002). La promoción de la salud en el ámbito Escolar: la iniciativa regional escuelas promotoras de salud. Buenos Aires, Argentina. Ediciones Novedades Educativas, Psicología y educación, 45, pp. 48-52. Disponible en:  
[www.paho.org/Spanish/AD/SDE/HS/EPS\\_No4.pdf](http://www.paho.org/Spanish/AD/SDE/HS/EPS_No4.pdf)
- Lalonde, Marc (1974) Informe Lalonde. Una nueva perspectiva de la salud de Canadá. Documento de trabajo. Disponible en:  
<http://www.fundadeps.org/Observatorio.asp?grupo> Rec
- Lázaro Visa, S; Campo, A; Carpintero, E; Soriano, S. (2009). Promoción de recursos Personales para la prevención del consumo abusivo de alcohol. Papeles del Psicólogo, Vol. 30, Núm. 2, pp. 117-124. España. Recuperado de:  
<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed>.
- Lema Soto, L. Salazar Torres, I. Varela Arévalo, M. Tamayo Cardona, J. Rubio Sarria, Botero Polanco, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Revista Pensamiento Psicológico. Disponible en:  
<http://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico>
- Mangrulkar, L. Vince Whitman, C. Posner, M. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Editorial, OPS. Unidad Técnica de Adolescencia. Washington, D.C. Recuperado de:  
<http://www.habilidadesparalavida.net/es/documento.asp>
- Mantilla Castellanos, L. (2005). Determinantes que influyen en la promoción de la salud en las instituciones educativas e impacto en la población escolar. Recuperado de:  
<http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm>
- Marcone Flores, F. Calderón Rojas, D. Ramos Flores, M. Rivera Torres, P. (2005). Promoción de Estilos de Vida Saludables. Módulo Del V Ciclo. ONUDD. Ministerio de Educación de Perú. Primera Edición. Lima, Perú. Recuperado de:  
<http://ditoe.minedu.gob.pe/proyecto//Primaria/ModuloV/introduccion.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2005). VI Conferencia Mundial de Promoción de la Salud. Centro de Prensa OMS. Tailandia, Bangkok. Recuperado de:  
[http://www.who.int/mediacentre/events/2005/conference\\_health\\_promotion](http://www.who.int/mediacentre/events/2005/conference_health_promotion).
- Organización Mundial de la Salud (1984). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado en:  
[http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (2007) Propuesta del Plan Estratégico 2008 – 2012. Documento Oficial No. 328. Recuperado de:  
[http://www.anlis.gov.ar/inst/Seminario\\_Interno/PlanEstrategico.pdf](http://www.anlis.gov.ar/inst/Seminario_Interno/PlanEstrategico.pdf)
- Sigerist, Henry (1945) Antecedentes Históricos de la Promoción de Salud. Disponible en:  
<http://es.scribd.com/doc/110740267/AntecedentesHistoricos-de-La-Promocion-de-La-Salud>

- Valerio, Gabriela; Solar, Alfonso; Gutiérrez, César. (2010). Uso del tiempo libre en Actividades deportivas como factor protector frente al consumo de drogas entre escolares Peruanos de educación secundaria. *Revista Peruana de Epidemiología*, vol. 14, núm. 3, Lima, Perú. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdf>.
- Vincenzi, A. Álvarez, S. Doman, A. Segovia, S. Lovazzano, M. Sebastianelli, A. Spretz, G. Bergia, S. **(2002)**. Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables y Sostenibles y la Prevención del Consumo de Drogas. Universidad Abierta Interamericana (UAI), Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: [www.uai.edu.ar/.../Ponencia/ArianaDeVincenzi](http://www.uai.edu.ar/.../Ponencia/ArianaDeVincenzi)
- Villarín Castro, A. Fábrega Alarcón, C. de Quirós Lorenzana, R. Fortuny Tacias, A. Rodríguez. Rodríguez, O. Fernández Rodríguez, Y colaboradores (2005). Resultados de una intervención comunitaria en Educación para la Salud frente al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas de abuso en adolescentes. *Revista Clínica de Medicina de Familia*. España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed>