



Programa Nacional Bombero Sano

Presentación

El Programa Nacional Bombero Sano propone adoptar un estilo de vida saludable que mejore la calidad y cantidad de vida de nuestros bomberos a través de diferentes instancias de prevención.

Vivir una vida más sana significa modificar costumbres, hábitos y maneras de relacionarse. El proceso de cambio resulta lento y necesariamente debe serlo ya que se trata de modificar conductas arraigadas desde la infancia y sostenidas por el entorno en el que habitualmente desempeñamos nuestras actividades (trabajo, familia, grupo de amigos, etc.).

Por esta razón, el programa requiere de un cambio cultural, un cambio de mentalidad profundo y paulatino que conduzca a una visión diferente de la alimentación, la actividad física y los hábitos cotidianos. Una vez instalada la idea, llevar adelante la opción por una vida saludable implicará el compromiso y la responsabilidad de todas las partes, para que el cambio sea efectivo y se mantenga en el tiempo.

En este sentido, el programa cuenta con una campaña de comunicación y una serie de recursos, herramientas y actividades para su implementación, tanto en los cuarteles como en el hogar.

Destinatarios

Dirigido a todas las bomberas y bomberos pertenecientes a las Asociaciones de Bomberos integrantes de las Federaciones que conforman el Consejo Nacional de Bomberos de la República Argentina, el Programa Nacional Bombero Sano ofrece medidas y estrategias de prevención, promoción y tratamiento de los factores de riesgo que atentan contra la salud.



Objetivos

1. Mejorar las condiciones de salud y calidad de vida de los bomberos voluntarios.
2. Generar un espacio de aprendizaje, consejos y consultas.
3. Brindar las herramientas técnicas y de comunicación necesarias para llevar adelante el programa (fichas, cursos, talleres, asesoramiento, folletos, carteles, etc.).
4. Capacitar a los cuarteles en materia de recursos humanos, económicos y de gestión para garantizar la continuidad en el tiempo del proceso de cambio.
5. Propiciar un marco favorable para la participación y el feedback, donde los bomberos que deseen puedan contar sus experiencias, realizar consultas y dejar sus dudas.
6. Contener, apoyar y evaluar.

Descripción

Las situaciones de emergencia ponen bajo un gran estrés al corazón y la salud, por eso es tan importante mantener el cuerpo y el corazón de nuestros bomberos sanos y fuertes, con una condición física que les permita reducir los riesgos a los que se exponen cuando salen a cumplir con su trabajo.

En el momento de dar respuesta a una emergencia se combina en ellos el estado de alerta, estrés y tensión inherentes a la situación con las preocupaciones de la vida cotidiana y los problemas de la salud en general.

La clave para alcanzar una mejor calidad de vida que prepare y mantenga fuertes la mente, el cuerpo y el corazón, es tomar conciencia de que nadie es infalible, conocer cuáles son los factores de riesgo que atentan contra la salud para estar bien y no sufrir accidentes.

Estos son los factores de riesgo que atentan contra la salud:



- sobrepeso y obesidad
- hipertensión
- tabaquismo
- sedentarismo
- colesterol
- situaciones de estrés
- falta de sueño

Producto del hábito y las costumbres, pero también de la dinámica propia de la tarea bomberil, estos factores están presentes en los cuarteles de manera aislada o combinándose entre sí. Es por eso que llegar a modificar las conductas no saludables dependerá de la responsabilidad, la constancia y el compromiso de todos.

La implementación del programa incluye los siguientes recursos: envío de comunicaciones y consejos a través de newsletters, folletos y carteles, un plan de actividades físicas, una guía de nutrición y recetas saludables, un programa para la salud del corazón, un plan de exámenes de salud, un plan especial para la salud de género, etc.

Herramientas del Programa

En una primera etapa, el Programa realizará campañas de comunicación a través de diferentes recursos gráficos y virtuales.

Se trabajará en la información, en la generación de conciencia y prevención de la salud de las bomberas y bomberos destacando los beneficios de llevar una vida saludable y los peligros que encierran los diferentes factores de riesgo que la amenazan. El objetivo es alcanzar un cambio cultural en las costumbres propias y en las del entorno.



En una segunda etapa, las asociaciones podrán registrarse y entrar en comunicación con el Equipo Multidisciplinario de Profesionales encargado de realizar el diagnóstico, seguimiento y evaluación de las acciones recomendadas de acuerdo a la situación que plantee cada asociación.

A la contención brindada por este equipo, se sumarán diferentes instancias de participación, comunicación y apoyo entre las bomberas y bomberos de todo el país por medio del intercambio de testimonios, fotos, propuestas, consejos, mensajes, etc.

También se realizarán periódicamente sondeos y encuestas para conocer necesidades y realidades, para evaluar los resultados en las asociaciones que hayan implementado algunas de las acciones propuestas por el programa, para escuchar propuestas, etc., que permitan profundizar acciones, planificar nuevas y estar en contacto permanente con las asociaciones y federaciones.

De esta manera se podrán planificar los pasos a seguir, desarrollar un mapa de riesgos, diseñar seminarios, talleres, videos, establecer acciones puntuales como “la semana de la salud”, la organización de maratones y competencias de habilidades bomberiles, etc.

Será fundamental, para llevar adelante estas etapas, mantener un diálogo permanente con las Asociaciones y Federaciones a través de los diferentes medios de comunicación con que cuenta el Consejo Nacional. Este feedback enriquecerá todas las acciones que implemente el programa y le permitirá crecer en el tiempo.

Primera Etapa: Campaña de Comunicación

Llevar una vida de mayor bienestar no es algo que se logre de una vez y para siempre sino que es un trabajo diario. Por eso es necesario trabajar sobre los factores que contribuyen a lograrlo como lo son el manejo del estrés, una buena alimentación y la creación de hábitos saludables.



La campaña se llevará a cabo a través de diferentes etapas y recursos:

- Guías
- Folletos y Carteles
- Videos
- Información on-line
- Visitas a las Asociaciones
- Encuesta y/o Cuestionario para evaluar el riesgo de salud de nuestros bomberos (disponible on-line y en otros formatos) completarlo colaborará para conocer el perfil de riesgo y proyectar el camino a recorrer para cuidar la salud con un seguimiento personalizado. Es importante una devolución para quienes respondan, una evaluación e informe confidencial donde se identifiquen los comportamientos nocivos y se haga hincapié en la adopción de hábitos y rutinas saludables que se adapten a su condición física y a sus necesidades particulares. De esta manera conoceremos de manera fehaciente el impacto de las conductas cotidianas en la salud tanto como la incidencia de los factores perjudiciales. Con estos datos más el resultado de los chequeos la idea es comenzar a trazar un Mapa de Riesgo que genere estadísticas y vaya reorientando, profundizando, evaluando las propuestas del programa.
- Canales de participación y feedback donde se intercambien historias, testimonios y anécdotas. También podrán enviarse fotos, establecer un espacio para preguntas y respuestas, etc.
- Comunicación de evaluaciones y resultados.