

Programa de Salud Integral

En el Colegio de Educación Especial y Rehabilitación Integral, Inc. (CODERI), a tenor con nuestra misión de proveer a todos nuestros estudiantes las herramientas que necesiten para desarrollarse al máximo de su potencial, reconocemos la importancia de que éstos puedan satisfacer sus necesidades físicas y psicológicas para crecer saludablemente. Para ello, hemos implantado un Programa de Salud Integral que incorpora el ejercicio físico y la nutrición para garantizar el bienestar de nuestros estudiantes y una mejor calidad de vida.

De los 110 estudiantes y consumidores con retardación mental que reciben servicios en CODERI, el 50% aproximadamente se encuentra sobre peso. La incidencia aumenta con la edad de los estudiantes y consumidores, siendo los grupos de adolescentes y jóvenes adultos los que presentan mayor número de personas sobrepeso. Preocupados por la alta incidencia de problemas de obesidad en nuestra matrícula y condiciones médicas que se empeoran con el sobrepeso, identificamos la falta de ejercicios y un estilo de vida sedentario como causa fundamental del deterioro físico de nuestros estudiantes y consumidores. Como parte de nuestros ofrecimientos programáticos dirigidos a mejorar la calidad de vida de nuestra matrícula, hemos determinado que establecer un programa de condicionamiento físico y nutrición resultaría de gran beneficio para todos e impactaría de forma positiva todos los aspectos de la vida de nuestros estudiantes, consumidores y sus familias.

Se ha comprobado que la obesidad infantil se ha triplicado en sólo 20 años. Gran parte de los individuos con Síndrome Down padecen un grado elevado de obesidad. La falta de ejercicio y el sedentarismo mucho mayor en este sector de la población, acompañados de la ingesta de gran cantidad de alimentos, son algunas de las causas de este exceso de peso. El Cirujano General de los Estados Unidos señala que el ejercicio diario es una clave para mantener la buena condición física. Se ha demostrado además, que los niños con retardación mental tienen dificultades al caminar, poca fuerza muscular, flexibilidad, coordinación, velocidad y agilidad. Es importante enseñarles que su cuerpo tiene movimiento, de ahí la importancia de dirigirlos en actividades de ejercicios físicos para que logren elasticidad, fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, agilidad, balance, postura, orientación, autocontrol y coordinación.

En Puerto Rico la obesidad infantil se ha transformado en un serio problema para la Isla. Un nutricionista declaró que de 123,512 niños entre las edades de 1 a 5 años que se benefician del programa federal de alimentos WIC, el 40% de ello sufre de obesidad. Esta cifra es alarmante y resulta

imprescindible actuar estimulando cambios en los estilos de vida y patrones de alimentación para velar por la salud de nuestros ciudadanos.

En octubre del 2005, la Secretaria de Salud de la Isla declaró que la obesidad es un problema de salud que sufre el 62% de la población de Puerto Rico y que ha alcanzado niveles epidémicos. El consumo excesivo de alimentos altos en grasa y azúcar, unido a la pobre o ninguna actividad física fueron señalados por la titular como factores de riesgo que conducen a la obesidad. El gobierno por su parte, ha articulado una política pública orientada hacia el control de la obesidad, aumentando el conocimiento general de los ciudadanos sobre estilos de vida saludables.

El tratamiento de sobrepeso y la obesidad infantil no se limita a la recomendación de una dieta. Se debe aumentar la actividad física comenzando una rutina de ejercicios luego de consultar con un médico. Los hábitos alimenticios también deben modificarse para que el programa sea efectivo.

Nuestro Programa de Salud Integral toma en consideración la data obtenida y la experiencia con la población que servimos para atacar el problema de obesidad que afecta todos los aspectos de la vida de nuestros estudiantes y consumidores con retardación mental. El Programa, iniciado en agosto de 2009, gracias al Premio Tina Hills ganado por la Institución en marzo de 2009, Premio que otorga la Fundación Ángel Ramos, provee la integración de charlas y adiestramiento en nutrición para los participantes, padres y personal de la Institución con un programa de condicionamiento físico que incluye clases de zumba, acuacardio y ejercicios en el gimnasio. El gimnasio se habilitó, en parte, gracias a un donativo de la Fundación Extra Bases de Carlos Delgado.