

4. Como, luego existo

Alimentación y nutrición en desastres naturales

Estamos en ciernes del año 2018 y no deja de ser pertinente para la población mexicana en general y de todas las disciplinas, hablar de los sucesos del pasado 19 de septiembre de 2017.

El 19 de septiembre era ya una fecha recordada por todos los mexicanos; cada año la población conmemora a las víctimas del sismo del año 1985 y fue precisamente ese mismo día y muchos años después que la historia se repitió: un sismo de 7.1 grados en la escala de Richter sacudió a una de las ciudades más grandes del mundo.

Precedido por un sismo de mayor magnitud (8.4 grados en la escala de Richter), el sismo del 19 de septiembre causó daños mayores, datos de la Secretaría de Gobernación (SEGOB, 2017) reporta que la cifra oficial de muertes derivadas del fenómeno natural fue de 362 personas. La SEGOB (2017) también puntualiza que el sismo se localizó en el límite estatal entre el estado de Puebla y el Estado de Morelos.

Por otro lado, el Servicio Sismológico Nacional detalló que el temblor del 19 de septiembre tuvo una interacción tipo intraplaca; esto quiere decir que ocurre en una sola placa tectónica, cuando generalmente, se presenta una interacción de la placa de Cocos por debajo de la de Norteamérica.

Así, a menos de un año se discuten las acciones para reforzar la seguridad de las familias mexicanas, aún no se han reinstalado a las víctimas que perdieron su hogar; su patrimonio en lugares dignos y sigue siendo polémico el asunto de los recursos otorgados por los países extranjeros para participar de la reconstrucción de diversos daños.

LOS SISMOS CONTINÚAN

En ese sentido, la SEGOB (2017) creó también un material de apoyo para informar sobre las acciones antes, durante y después de un sismo que tiene como objetivo orientar a la población respecto a qué hacer en caso de sismo.

A través de 3 etapas: prepárate (antes), actúa (durante) y revisa (después), la dependencia invita a orientarse; a preparar un plan familiar de protección civil, participar de los simulacros, identificar zonas de seguridad, revisar instalaciones de luz, conservar la calma, alejarse de postes, cables y marquesinas, además de estacionarse lejos de edificios altos, utilizar el teléfono sólo en caso de emergencia y mantenerse informados y prevenidos ante el riesgo de réplicas.

Otro punto menos hablado, pero importante es el de la alimentación y que quede claro que alimentación no es lo mismo que nutrición.

La alimentación, definida en la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, de los Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para

brindar orientación, describe al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida plena.

Por otro lado, la nutrición, referida también dentro de la NOM-043-SSA2-2012 es descrita como el conjunto de procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo, dentro del concepto, se considera que el ser humano tiene un carácter bio-psico-social; es decir, comemos cultura, no ciencia, nos relacionamos con los alimentos y a partir de ellos también con los que nos rodean.

Las dependencias de gobierno sí ha considerado que asegurar la alimentación es un punto clave dentro de las acciones que se llevan a cabo antes, durante y después de un sismo: sugiere almacenar alimentos no perecederos, por ejemplo, alimentos enlatados y agua antes del sismo, se trata de estar prevenidos.

En ese sentido, el pasado 19 de septiembre fuimos testigos también de una ola de información y de “desinformación”, guiada por la transmisión de distintos mensajes en gran cantidad y en muy poco tiempo; entre ellos, esos mensajes en los que se solicitaba a miembros de las diferentes disciplinas y hablaremos a continuación, específicamente de las disciplinas relacionadas con la salud.

Médicos y psicólogos fueron de los primeros apoyos socorridos así como del personal de enfermería, por otro lado, ¿nutriólogos?

Y es que, dentro del carácter social y cultural de la alimentación, muchos comenzaron a hacer grandes donativos de alimentos y bebidas para los damnificados; se abrieron numerosos centros de acopio en los que se aseguraba hacer llegar los víveres a los más necesitados.

Llegó el momento en que los medios de comunicación revelaban que los alimentos llevados a los centros de acopio eran los suficientes y que ya no había espacios para demás donaciones, sin embargo, el apoyo siguió.

Uno de los hechos que más llamó la atención fue rotular los diferentes tipos de envases de alimentos y bebidas con mensajes positivos y de aliento; mensajes que acompañaron el acto de alimentarse con una frase que denotaría cercanía, compañía, empatía y una invitación a la resiliencia (Sumédico.com: Portal de noticias de Salud, 2017).

Algunos ejemplos, las fotografías que circularon a través de las redes sociales en donde se podían ver latas de atún con los siguientes mensajes de ánimo o con frases humorísticas:

- ¡No pierdas la fe!
- Pronto pasará.
- Mantén la esperanza.
- Estás vivo, eso es lo importante.
- No están solos.
- Las quesadillas sí llevan queso, ¡ánimo!

Dentro del carácter social de la alimentación, algunas personas tienen la creencia de que compartir los alimentos y servir un plato de comida caliente puede reconfortar a *cualquiera*; “no se le niega el agua y la comida a nadie”, dice el dicho y los mexicanos respaldaron el mismo.

Luego de hablar sobre la alimentación en el contexto de fenómenos naturales como en este caso, los sismos, hablaremos de que pasados los días, luego del sismo, se requirió de un especialista más de la salud: los nutriólogos.

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y DESASTRES NATURALES

Antes de responder, hace falta conocer una definición más; la definición de seguridad alimentaria y nutricional.

Para el Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá (INCAP en FAO, 2017) la seguridad alimentaria y nutricional es un estado en el cual todas las personas gozan en forma permanente y oportuna, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan no sólo en cantidad, sino también en calidad, para así lograr un consumo y utilización adecuados.

Otra definición que aporta la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en conjunto con la Organización Mundial de la Salud (OMS) (OPS y OMS, 2017), es que la seguridad alimentaria y nutricional es el derecho a tener acceso físico, económico y social oportuno y permanente, a una alimentación adecuada en calidad y cantidad, con pertinencia cultural y preferentemente de origen nacional.

También involucra el adecuado aprovechamiento biológico para mantener una vida saludable, activa, sin discriminación de raza, etnia, color género, religión, edad, idioma u opinión política, origen social, nacional, posición económica, nacimiento o cualquier condición social, refieren los autores.

Esto quiere decir que en situaciones de emergencia, todos nos pasamos a un estado de vulnerabilidad al verse limitadas nuestras actividades, al no comprender lo que ocurre, el miedo, la incertidumbre; el no conocer la reacción “más adecuada” y dejamos en segundo plano algunas cuestiones básicas como la alimentación (no resulta para menos).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2017), describe que los desastres naturales, frecuentes y prolongados producen emergencias alimentarias que en países en desarrollo representan una amenaza no sólo al progreso social y económico, sino también para la seguridad alimentaria.

Por su parte, el Sistema Mundial de Información y Alerta (SMIA) de la FAO, un país se encuentra en situación de emergencia alimentaria cuando en un año determinado no puede satisfacer con recursos propios el déficit de alimentos producido por los desastres naturales.

El punto radica en evitar el hambre en las poblaciones más allá de la desnutrición. En América Latina, los desastres naturales han ido en aumento desde el año 1981 (FAO, 2017).

Nutriólogos, ¿para qué?

Culturalmente hemos pensado que el nutriólogo es el especialista en “bajar gorditos”, en hacernos flacos, de ahí un término moderno, que se ha tomado con humor pero que detrás del mismo está el reducir y segmentar el campo de acción de este especialista; “el enflacólogo”, dicen.

Empero, el nutriólogo puede también intervenir con orientación alimentaria y práctica nutricional durante desastres naturales como el pasado sismo.

La Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición define a un Licenciado en Nutrición o Nutriólogo como aquel profesional que brinda atención nutricional a individuos enfermos, sanos o en riesgos.

También tiene la capacidad de administrar programas y servicios de alimentación y nutrición, a través de innovación y mejora de la calidad sanitaria y nutrimental de los alimentos.

Las intervenciones de un nutriólogo para muchos son como un círculo; giran en torno al mismo problema: sobrepeso-obesidad y nada más. El círculo no tiene una salida, así que acudimos con un nutriólogo cuando queremos consejo de qué comer para adelgazar, qué comer para bajar de peso, los alimentos con más calcio: “que me haga una dieta”, dicen por ahí y recientemente para saber qué comer con diabetes.

Es de obviar, que derivado de la transición epidemiológica, establecida por el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en México, la mayoría de consultas nutricionales se enfocaron en el tratamiento de las mismas. Sin embargo la labor de estos profesionistas va más allá.

En el caso de desastres naturales también tiene un papel relevante porque no sólo es cocinar, es manejar los alimentos para una población específica, es tomar en cuenta esos factores que emergen del desastre y modifican el acto básico y primordial: comer.

No es competir con la medicalización a través de “nutricionalizar” la salud; es conocer las disciplinas para lograr acciones más contundentes; aspirar al que ya parece un ideal más; conformar un equipo multidisciplinario en favor de la población; dejar de los intereses y discusiones sobre quién es el especialista en salud más apropiado para tratar la obesidad o el sobrepeso o intentar responder, ¿qué es más importante: el tratamiento farmacológico, psicológico o nutricional en casos de diabetes o hipertensión?

No tiene caso, menos ante un desastre natural.

¿QUÉ PUEDE HACER UN NUTRIÓLOGO EN CASO DE DESASTRES NATURALES?

Al respecto, otra de las áreas de desarrollo de los nutriólogos es el servicio de alimentos. Esta área requiere de organización, planeación, distribución y hasta creatividad para llevar a cabo preparaciones con los recursos disponibles y no más.

De acuerdo con las Guías elaboradas por el Instituto de la OPS/OMS de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), el manejo adecuado de los alimentos en caso de sismos y otros desastres naturales es fundamental y tiene como propósito asegurar la inocuidad y evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Las medidas principales que debemos tomar en cuenta y las cuales, el Nutriólogo informará y/o fomentará es primero, la inspección de los alimentos que se reciben, de la siguiente manera: identificar y eliminar alimentos dañados o deteriorados. En el caso de sacos de granos o envases con semillas, se verificará que estén en buenas condiciones; sin aberturas, pinturas, aceites u otros elementos que puedan afectar la calidad de estos alimentos.

Enlatados. En el caso de alimentos enlatados hay que desechar latas de alimentos que se encuentren rotas, oxidadas o abombadas.

Caducidad. Rechazar los productos con fecha de vencimiento caducada.

Almacenamiento. Los almacenes deben cumplir con ciertas características, por ejemplo, luz y ventilación adecuada y los alimentos deben ser colocados sobre tarimas para permitir la circulación del aire

Transporte. Se deberá comprobar que los vehículos de transporte utilizados para el transporte de alimentos no se hayan utilizado anteriormente para transportar productos de limpieza, contaminantes o nocivos.

Ingreso. Los alimentos se organizarán conforme a su fecha de ingreso, de tal manera que los primeros alimentos en entrar sean los primeros en salir.

El manejo adecuado de los alimentos en desastres naturales tiene como estrategia principal, la inspección cuidadosa, para descartar alimentos contaminados o aquellos que han sido descongelados; en este último caso, se sugiere no aceptarlos. Otros puntos estratégicos son la desinfección y limpieza de los enlatados antes de abrirse, preferir aquellos alimentos que no requieran de refrigeración, controlar y supervisar las condiciones

de manejo y preparación de los alimentos y en general, el control en 5 puntos principales:

1. Almacenamiento
2. Preparación
3. Servido y consumo
4. Higiene del lugar
5. Higiene del personal manipulador de alimentos.

CONCLUSIONES

La mejora en la economía es esencial para prevenir y tratar las emergencias alimentarias producidas por los desastres naturales, así la orientación que se ofrezca a la población para actuar antes, durante y después de un sismo no debería ocurrir ante los desastres naturales. Y sí, no se pueden prever, pero si crear un entorno seguro para el bienestar de las poblaciones. No se pueden prever sismos como los del pasado 19 de septiembre, pero sí podemos prevenir que el desastre sea mayor por medio de organización, de la toma de consciencia y decisiones, de saber que olvidar la tragedia es olvidar que existimos y limitar el conocimiento.

REFERENCIAS

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2017). Emergencias alimentarias, seguridad alimentaria y progreso económico en los países en desarrollo. Disponible en <http://www.fao.org/docrep/007/y5117s/y5117s05.htm>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS) Seguridad Alimentaria y Nutricional. (2017). Disponible en: http://www.paho.org/gut/index.php?option=com_content&view=article&id=184:seguridad-alimentaria-y-nutricional&Itemid=254
- Secretaría de Gobernación (SEGOB). (2017). Plan Sismo. Disponible en: http://sismos.gob.mx/es/sismos/Plan_Sismo/_devc/phone
- Secretaría de Gobernación (SEGOB). (2017). Sismos antes, durante y después, Infórmate. Disponible en: <https://www.gob.mx/segob/articulos/sismos-antes-durante-y-despues-informate>
- Sumédico.com: Portal de noticias de Salud. (2017). Transmiten mensajes en alimentos a víctimas de sismo. Disponible en <https://sumedico.com/sismo-el-19-de-septiembre-en-mexico-viveres/>
- NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación (DOF). (2012). Disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013

LIC. EN NUTRICIÓN INGRID CONSUELO SILVA PALMA
Universidad Autónoma Metropolitana