

PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN, LA DIABETES Y EL DAÑO RENAL

Hemos cambiado muchos aspectos en nuestra vida, pero no todo ha sido para mejor bienestar del hombre. Si hace 70 años la mayoría de la población vivía en el campo, ahora la mayoría vive o quiere vivir en la ciudad. Esto trae como consecuencia cambios, primeramente de costumbres. Es decir, si un hombre realizaba cierto ejercicio físico al realizar su labor en el campo, al vivir en la ciudad disminuye su actividad física, incrementa el estrés y cambia por completo sus hábitos alimenticios y de conducta.

Todo esto produce en nuestro cuerpo respuestas que con el tiempo se pueden traducir en un incremento de las enfermedades tanto físicas como mentales. Algunas de estas enfermedades son la hipertensión, la diabetes mellitus y el daño renal ocasionado generalmente por estos dos padecimientos.

Prevención de la hipertensión

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es el resultado del volumen de sangre que el corazón bombea y la resistencia que se produce al pasar por las arterias. De tal manera que a mayor volumen de sangre expulsado por el corazón y menor el diámetro de las arterias, mayor será la presión arterial.

Cuando se toma la presión arterial, generalmente nos dicen dos cifras: una alta y otra baja. La cifra alta, llamada “sistólica”, significa la presión que necesita el corazón para expulsar la sangre. La cifra baja, la diastólica, es la presión que existe en las arterias cuando el corazón está en reposo entre los latidos.

¿Hasta qué valores se consideran los niveles normales de la presión arterial?

- La presión ideal es 120 / 80 o menos;
- La presión normal se considera cifras menores de 130 / 85;
- Hipertensión: cuando la presión sanguínea medida en reposo es constantemente de 140 / 90 o más.

El diagnóstico de hipertensión se basa con el promedio de 2 o más lecturas tomadas en 2 visitas diferentes. (Imagen no. 6)

¿Quiénes tienen riesgo de sufrir hipertensión arterial?

Si las personas presentan o son:

- Familiares con hipertensión como abuelos, padres, hermanos.
- Ser diabético o familiares con diabetes mellitus.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Obesidad y sedentarismo.
- Problemas de colesterol o incremento del ácido úrico.
- Fumadores.
- Alcohólicos.

¿Por qué es peligrosa la hipertensión arterial?

La presión sanguínea alta, o hipertensión, también es conocida como el “asesino silencioso” porque no tiene síntomas. Cada año en México son diagnosticados 400,000 personas con este padecimiento. Esta enfermedad a largo plazo causa daño en el corazón, cerebro, riñones y ojos principalmente.

¿Cómo podemos prevenir la hipertensión?

- Reducir la ingesta de sal y alimentos con alto contenido de sodio (los embutidos y refrescos, por ejemplo).
- Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas.
- Realizar ejercicio físico continuo por 30 minutos, cinco veces por semana.
- Control del peso corporal.
- Mantener la cifras de presión arterial en menos de 130 / 80.
- No fumar.
- Acudir con el médico, seguir sus indicaciones de auto-cuidado y tomar los medicamentos necesarios.

Prevención de la diabetes

Control del nivel de azúcar en sangre

El control de la glucosa (conocida comúnmente como azúcar) en sangre es importante para detectar trastornos en el metabolismo; este trastorno se llama *Diabetes Mellitus*, que actualmente afecta al 11.8% de la población adulta en México.

El metabolismo

El metabolismo se refiere al proceso con que el cuerpo emplea los alimentos digeridos: una porción es convertida por el sistema digestivo en azúcar, llamada glucosa y la utiliza como fuente de energía y crecimiento. Esta azúcar pasa a la sangre, lista para alimentar a todas las células del cuerpo. Para que esto suceda se necesita una hormona llamada insulina, que es producida por el páncreas y que funciona como la llave que abrirá la puerta de todas las células para que la glucosa o el azúcar, pueda entrar.

En base a esto existen dos tipos de diabetes: Diabetes I, donde no hay producción de insulina. Y Diabetes II, donde sí hay producción de insulina pero las células se hacen resistentes a ella. Es decir, la llave no funciona en la chapa de las puertas de las células.

¿Quiénes pueden desarrollar Diabetes Mellitus (DM)?

Las personas con:

- Familiares como abuelos, padres o hermanos con DM.
- Antecedentes de hipertensión arterial.
- Presencia de lipidemias (alto colesterol en sangre).

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO
TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Obesos.
- Con hiperuricemia (aumento del ácido úrico en la sangre).
- Mujeres multíparas y / o con productos macrosómicos (con más de 3.500 Kg al nacer).
- Diabetes mellitus en el embarazo.
- Individuos con glucosa anormal en ayuno (G.A.A.).
- Individuos con intolerancia a la glucosa (I.T.G.).
- Hispanos (por una predisposición genética).

¿Qué valores son normales y cuáles los anormales?

PARÁMETRO	NORMAL	GAA	ITG	DM
Glucosa en ayuno	<110	112-125	—	>126
Glucosa después de 2 horas de alimento	<150	—	140-199	>200

Las personas, cuando manifiestan síntomas de diabetes, ya han tenido trastornos en el metabolismo del azúcar por aproximadamente 6-8 años, sin darse cuenta.

¿Qué síntomas presentan los que sufren de Diabetes Mellitus?

Sed excesiva	Orina mucho (Micción frecuente)
Hambre intensa	Disminución inexplicable del peso
Debilidad y fatiga	Visión borrosa
Irritabilidad	Cicatrización lenta de heridas
Infecciones recurrentes	

¿Existen complicaciones del Diabetes Mellitus?

Sí existen, como son: las cardiopatías, el infarto del corazón, las parálisis cerebrales, la amputación de las extremidades inferiores, la ceguera y la falla renal.

Prevención del daño renal

El riñón es el órgano que se encarga de limpiar la sangre a través de un sistema muy especial y delicado de filtrado. Al padecer hipertensión y/o diabetes, y no tener un buen control de ellas, se produce destrucción de las células especializadas para limpiar la sangre, provocando un mal funcionamiento renal y acumulación de todas las toxinas en nuestro cuerpo que poco a poco causan intoxicación, una agonía prolongada y finalmente la muerte.

El riñón es un órgano que realiza muchos trabajos, no sólo limpiar la sangre de toxinas. También se encarga de regular el agua y los electrolitos (sodio, potasio, por ejemplo); ayuda a mantener las cifras normales de presión arterial y ayuda también a regular la médula ósea para evitar la anemia. Por lo tanto, todo esto también se verá afectado cuando exista daño renal.

Cuando el daño renal está muy avanzado, no existe ningún medicamento que pueda repararlo. La forma de suplir la función del riñón es con diálisis peritoneal, hemodiálisis y el trasplante renal.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

La diálisis peritoneal se realiza dentro del abdomen. Se infunden soluciones especiales que ayudan a eliminar las toxinas; estas soluciones permanecen en el abdomen por un lapso de tiempo y luego se drenan. Esta forma de diálisis se puede llevar a cabo en casa pero debe hacerse de manera continua todos los días.

Con la hemodiálisis, la sangre va a través de unos tubos hasta un aparato llamado dializador, que extrae los líquidos excesivos y los desechos. Una vez que la sangre está limpia, el aparato la envía de vuelta a través de otro conjunto de tubos. Normalmente este proceso dura unas 4 horas y tiene que hacerse 3 veces por semana.

El trasplante renal es el cambio del riñón afectado por un riñón sano, donado por una persona, generalmente familiar.

Los costos por diálisis o trasplante renal son muy elevados, por eso la prevención primaria, es decir, el combate frontal en el ámbito de la protección de la salud, es fundamental para ir contra todos aquellos factores que supongan una posible amenaza.

Como mencionamos anteriormente, evitamos el daño renal crónico si tenemos cuidado de prevenir y controlar enfermedades como la hipertensión y la diabetes mellitus. Éstas se pueden evitar principalmente si cuidamos nuestra alimentación, realizamos ejercicio físico y evitamos el sobrepeso o la obesidad.

Cambios en la alimentación, cambios en el peso...

Si queremos mantener un peso ideal, es decir saludable, debemos tener una dieta correcta y realizar ejercicio físico.

La disminución de peso, cuando es necesaria, debe ser gradual, es decir poco a poco y fijando metas que sean posibles.

El peso

Existe una fórmula muy simple, aunque no es científica. A tu estatura en centímetros le restas 102 cm y ese sería tu peso ideal aproximado. Ejemplo, si mides 164 cm y a esto le restas 102 tu peso aproximado sería 62.

Ayudar a disminuir de peso

Lo más importante es el auto-cuidado, es decir el cuidado que cada quien va a tener para alimentarse de la forma adecuada, y así evitar subir de peso. Estos son algunos consejos que te pueden ayudar a lograrlo:

1. Acudir con un nutriólogo.
2. Establecer metas que sean alcanzables, aunque la disminución del peso sea muy lenta.
3. Si existe depresión, entonces no es muy conveniente que se inicie un programa de reducción de peso.
4. Disminuir el consumo de alimentos, es decir la cantidad de calorías que se ingieren con los alimentos, poco a poco, logrando disminuir de 1 a 2 kg por mes.
5. Aprender a disfrutar alimentos más saludables, como son las verduras y las frutas frescas.
6. Que la cantidad de grasas que se ingiere sea menos del 30% del total de los alimentos ingeridos.
7. Comer a las horas establecidas para mantener un metabolismo correcto.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

8. Llevar un registro de todo lo que se come durante el día.
9. Registrar en qué momentos se tiene más necesidad de comer.
10. Tomar en cuenta los líquidos que se toma. Menos refrescos y más agua.
11. Limitar los azúcares y los dulces.
12. En el momento de comer los alimentos, sólo dedicarse a comer, no realizar otra actividad como estudiar o trabajar al mismo tiempo o ver la tele.
13. Comiendo lentamente, se comerá menos; se sentirá más lleno.
14. Usar un plato más pequeño.
15. Mejorar la calidad de los alimentos.
16. No pesarse frecuentemente. Es suficiente una vez por semana.
17. Usar complementos vitamínicos y minerales.
18. No utilizar demasiada sal en los alimentos.

El ejercicio...

Realizar ejercicio físico es una de las formas de mantener cuerpo y mente sanos. Si se está por iniciar un programa de ejercicios, puede ser conveniente acudir con el médico, particularmente cuando se tiene:

- Diagnóstico de problemas en el corazón, presión alta (hipertensión), diabetes mellitus u otra enfermedad de importancia.
- Vida sedentaria por más de un año.
- Edad mayor de 65 años y ausencia de ejercicio físico.
- Embarazo.
- Dolor en el pecho o mareos y desmayos.
- Recuperación de alguna herida o enfermedad.

Preparando...

1. Es conveniente que se tenga la ropa apropiada para realizar el ejercicio físico como shorts, playera o pants de algodón, ligera y de colores claros para evitar irritación en la piel y protegerse del sol.
2. Usar protector solar y lentes oscuros si se ejercita a la intemperie.
3. Usar los zapatos correctos para cada actividad para evitar lesiones.
4. Si se realiza ejercicio por la noche y en el exterior asegurarse de que la ropa y tenis tengan material reflejante para que te puedan ver.
5. Usar calcetines de algodón de grosor medio para evitar lesiones o raspaduras en los pies.

Establecer metas...

Si se va a realizar ejercicio para perder peso, aumentar la masa muscular o perfeccionarse en un deporte específico, se necesita tener metas muy definidas. Es difícil mantener el ejercicio sin saber antes lo que se quiere lograr. Por lo que hay que definir:

1. Lo que se quiere lograr con el programa de ejercicios.
2. Si la meta es realista y alcanzable.
3. Cómo lograr la meta.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO
TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

4. Tiempo que se requiere para alcanzarla.
5. Recompensar al lograr la meta.

Estrategias:

- Escoger una actividad que se disfrute.
- El horario de ejercicio debe programarse cada semana.
- Establecer las metas semanalmente.
- Trabajar con familiares o amigos para motivar el ejercicio.
- Siempre tener agua y refrigerio.
- Revisar cada 6 semanas la necesidad que llevó a realizar el ejercicio y observar los progresos.

Listo para empezar...

- Caminar es un gran ejercicio, por el que se puede empezar, ya que no se requiere de equipo especial y se puede hacer en cualquier lado.
- Realizar 2 o 3 días la actividad favorita con días de descanso intermedio.
- Iniciar con 5 a 10 minutos de calentamiento y estiramiento de los músculos. Esto será en cada sesión de ejercicios que se haga.
- Incrementar la velocidad e intensidad poco a poco y ejercitar por el tiempo que se pueda. Al inicio sólo será capaz de ejercitar pocos minutos en una sesión, pero esto cambiará con el tiempo si se es persistente.
- Después de cada sesión de ejercicio realizar 5 minutos de enfriamiento muscular y cardiológico para mantener los músculos flexibles y reducir la posibilidad de lesionarse.
- Cada semana incrementar el tiempo con pocos minutos, hasta que se pueda trabajar de manera continua por 30 minutos.
- No preocuparse por la distancia y la velocidad. En las primeras semanas enfocarse en la resistencia y la condición física. Se tiene todo el tiempo para trabajar la distancia y velocidad.
- Después de 6 semanas, cambiar la rutina, añadiendo otro día de ejercicio, incrementar la velocidad/intensidad, añadir una nueva actividad y/o incrementar el tiempo de ejercicio.

Consejos para persistir....

- Empezar despacio. Hacer mucho y de manera rápida puede llevar a extenuarse, lastimarse y desistir.
- Realizar nuevas actividades. Hacer siempre lo mismo puede llevar al aburrimiento.
 - a) Diferentes actividades, cada determinado número de semanas, animarán a seguir con los ejercicios.
 - b) Variar las sesiones de ejercicios cada semana, cambiando la intensidad, tiempo y frecuencia.
 - c) Esforzarse cada semana y obligarse a salir de la zona de comodidad.
 - d) Dar tiempo al cuerpo para que se recupere de nuevos ejercicios.
- Alimentarse sanamente durante el día y permanecer hidratado.
- Realizar ejercicios de calentamiento y enfriamiento en cada sesión.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO
TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Si se está cansado o adolorido, dar algunos días para recuperar la condición.