

Rincón médico

Cuando el tiempo no perdona **Dra. Luz Elena Navares**

¿Recuerdas tu infancia, cómo disfrutabas cada momento, al subirte a los árboles, las reuniones con los amigos llenas de travesuras? ¿Y cómo, de manera inadvertida pasaste la adolescencia, en ocasiones complicada y en otras divertida? Después, el universitario o adulto joven, responsable o irresponsable, aventado o inhibido, quizá ya dedicado al trabajo, donde a veces cumplías con responsabilidad y seguridad y otras con inseguridad o crudas realidades. Luego, la etapa de un adulto con compromisos mayores, con respuesta que dar a quienes te rodean y al final, llega tu ancianidad. ¿Pensada?, ¿deseada?, ¿saludable? La expectativa de vida se ha incrementado, pero la salud en esta etapa...no. Cómo llegar a la vejez depende de cómo cuidemos nuestra salud desde las primeras etapas de la vida. Por eso la importancia de promover nuestra salud y prevenir las enfermedades.

Dime lo que haces, y te diré qué enfermedades probables pudieras tener

Cuidar la salud es importante y aprender a hacerlo desde la infancia es mejor. Por lo tanto, hablaremos de lo que ocasionan algunos “hacer” en las diferentes etapas de la vida y cómo provocan deterioros en la salud.

Algunos ejemplos son:

- Si te expones al frío o alérgenos y padeces asma, trastorno que provoca que las vías respiratorias se hinchen y se estrechen, esto, con el tiempo produce enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Misma enfermedad que se produce por fumar y que puede terminar en cáncer.
- La alimentación rica en grasas, sal y azúcares, pobre en nutrientes, te lleva a sufrir sobrepeso u obesidad, sobre todo si viene acompañado de una disminución de la actividad física, eso incrementa el riesgo a sufrir enfermedades como la hipertensión, la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y algunos tipos de cánceres (del endometrio, la mama y el colon).
- No tomar agua: incrementa el riesgo de alergias, asma y dolores crónicos en diferentes zonas del cuerpo, gastritis, problemas digestivos, mal funcionamiento del páncreas, colitis, artritis, problemas lumbares por falta de hidratación del disco vertebral, dolores de cabeza, enfermedades cerebrales como demencias, depresión y fatiga crónica, estrés, hipertensión, problemas renales, incrementos del colesterol, inclusive problemas de sobrepeso.
- No tener higiene trae problemas de todo tipos de infecciones, que te afectan tanto a ti como a los que te rodean
- Consumir drogas provoca daño tanto físico, como mental, emocional y relacional.
- Tener relaciones sexuales sin cuidado conlleva a padecer enfermedades infecciosas que pueden ser mortales, incremento de riesgo de cáncer y embarazos no deseados.

Estos son algunos ejemplos de situaciones que nos pueden llevar a padecer enfermedades crónicas y degenerativas y terminar en una vejez con enfermedad y mayor deterioro.

¿Por qué el interés en tener mayor cuidado en tu salud?

Según refiere la OMS (Organización Mundial de la salud), el impacto de las enfermedades crónicas está creciendo de forma sostenida a nivel mundial, por eso es importante el reforzar actividades de prevención, promoción de la salud y controlar las enfermedades crónico degenerativas, y adoptar un nuevo enfoque: comunicar los conocimientos y la información más reciente y precisos a los profesionales sanitarios de atención directa y al público en general.

Los problemas a los que nos enfrentamos actualmente son:

- El 80% de las muertes por enfermedades crónicas se dan en los países de ingresos bajos y medios, y estas muertes afectan en igual número a hombres y mujeres.
- La amenaza es cada vez mayor: el número de personas, familias y comunidades afectadas está aumentando.
- Esta amenaza creciente constituye una causa subestimada de pobreza y dificulta el desarrollo económico de muchos países.
- La amenaza que suponen las enfermedades crónicas se puede superar a partir de conocimientos que ya tenemos.

Las enfermedades crónicas graves tienen por causa factores de riesgos comunes y modificables. Dichos factores de riesgo explican la gran mayoría de las muertes por ese tipo de enfermedades a todas las edades, en hombres y mujeres y en todo el mundo.

Cada año, como mínimo:

- 4,9 millones de personas mueren a consecuencia del tabaco;
- 2,6 millones de personas mueren como consecuencia de su sobrepeso u obesidad;
- 4,4 millones de personas mueren como resultado de niveles de colesterol totalmente elevados;
- 7,1 millones de personas mueren como resultado de una tensión arterial elevada.
- De 64 millones de personas que fallecerán en 2015, 41 millones lo harán de enfermedades crónicas, a menos que se tomen medidas urgentes.
- 388 millones de personas morirán en los próximos 10 años a causa una enfermedad crónica.

La solución

- La amenaza que suponen las enfermedades crónicas se puede superar a partir de conocimientos que ya tenemos.
- Las soluciones son eficaces, y además altamente costo-eficaces.
- Para tener éxito se requiere una acción amplia e integrada a nivel de cada país, dirigida por los gobiernos, pero al mismo tiempo con el apoyo de cada persona.

Cada país, independientemente del nivel de sus recursos, tiene al alcance la posibilidad de introducir mejoras importantes en la prevención y el control de las enfermedades crónicas, y de adoptar medidas para alcanzar la meta de evitar las enfermedades y mejorar la salud.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 63 (2013)

Se necesitan recursos, sin duda, pero se pueden conseguir muchas cosas a un costo reducido, y los beneficios superan ampliamente los costos. El liderazgo es esencial, y tendrá mucho más impacto que la simple inversión de capital adicional en unos sistemas de salud sobrecargados.

Hay importantes actividades a llevar a cabo en los países en todas las fases de desarrollo. En los países más pobres, muchos de los cuales están experimentando incrementos de los riesgos de enfermedades crónicas, es fundamental que se apliquen políticas de apoyo para reducir los riesgos y frenar las epidemias antes de que se afiancen. En los países con problemas arraigados de enfermedades crónicas se requerirán medidas adicionales no sólo para prevenir los problemas de salud, sino también para manejar las enfermedades y las discapacidades.

El Centro San Camilo, A.C. cuenta actualmente con un equipo de capacitación para promover la salud y prevenir enfermedades a través de cursos y talleres. Si estás interesado, comunícate con nosotros al 3640-4090 con la Dra. Luz Elena Navares.