

# Universidad del sureste

**Presenta:**

**Erick Villegas Martínez**

**Materia:**

**Salud publica**

**Docente:**

**Dra. Torres Bermúdez Evelin**

## Introducción

Lograr una longevidad satisfactoria motiva a la reflexión no solo de la población de todas las edades, sino también de los profesionales de la salud. La esperanza de vida está condicionada en un 25% por los genes; pero el 75% restante depende de los factores reconocidos bajo el concepto estilo de vida. En los últimos años la esperanza de vida ha llegado a unos límites extraordinarios, se calcula, por ejemplo que los niños que nacen ahora podrán vivir 100 años.

## La nueva salud pública

---

Para la mayoría de los expertos y especialistas existe el consenso de considerar a la SP, cuya esencia es la salud de la población, como ciencia integradora de diferentes disciplinas afines y de otras como la Economía, la Administración, las Ciencias Sociales y de la conducta (Sociología, Antropología, Psicología Social).

Esta amplia concepción integradora de múltiples ciencias de la SP, es uno de sus aspectos importantes donde se incluyen: Epidemiología; Bioestadística; las Ciencias Biológicas; Ingeniería de SP; Sociología; Economía y Economía de la SP; las Ciencias Sociales, incluyendo de la conducta, Ciencias Políticas; de Administración y otras.

En la categoría de SP se debe analizar tanto el significado de "salud" como el de "pública". La palabra "pública" no se relaciona con el tipo de servicios (estatal, privado, mixto o no lucrativo), sino con el criterio de que la SP alcanza a toda la comunidad y al individuo sin distinciones, con equidad.

En cuanto a "salud" se refiere tanto a la salud o enfermedad individual como a la colectiva. Tiene además la consideración de que la definición de salud y de enfermedad no se enfocan como 2 categorías opuestas ni de forma estática, sino como un proceso: el proceso salud o enfermedad, que puede ser definido como "Un proceso en relación con el bienestar físico, mental y social, que es individual, particular y global, dinámico y variable y consecuencia de múltiples factores positivos o negativos".

### Los factores de riesgo cardiovascular como paradigma

Un factor de riesgo cardiovascular (FRCV) es una característica biológica o un hábito o estilo de vida que aumenta la probabilidad de padecer o de morir a causa de una enfermedad cardiovascular (ECV) en aquellos individuos que lo presentan. Precisamente, al tratarse de una probabilidad, la ausencia de los factores de riesgo no excluye la posibilidad de desarrollar una ECV en el futuro, y la presencia de ellos tampoco implica necesariamente su aparición.

Los principales factores de riesgo pueden ser *no modificables* (edad, sexo, factores genéticos/historia familiar) o *modificables*, precisamente los de mayor interés, ya que en

ellos cabe actuar de forma preventiva: hipertensión arterial (HTA), tabaquismo, hipercolesterolemia, diabetes mellitus (DM) y sobrepeso/obesidad (particularmente la obesidad abdominal o visceral), frecuentemente unido a la inactividad física. Estos son los denominados *factores de riesgo mayores e independientes*, y son los que tienen una asociación más fuerte con la ECV, siendo muy frecuentes en la población<sup>1</sup>.

Otros FRCV que se asocian a un mayor riesgo de ECV son el colesterol ligado a lipoproteínas de alta densidad (cHDL) bajo y los triglicéridos altos, como expresión de partículas LDL pequeñas y densas, componente habitual del denominado *síndrome metabólico* (junto con la presión arterial [PA] y la glucemia elevadas, y la obesidad abdominal), que confiere un mayor riesgo cardiovascular (RCV) y de desarrollar DM. Aunque no hay una evidencia definitiva de su papel etiológico (podrían tener un papel de marcador intermedio siendo un factor de riesgo más distal en la cadena patogénica), se han considerado los factores protrombóticos (fibrinógeno), inflamatorios (proteína C reactiva), homocisteína y Lp elevada<sup>2</sup>. Actualmente se concede gran importancia a los factores psicosociales, como el bajo nivel socioeconómico, el aislamiento social, la depresión u hostilidad y el estrés laboral o familiar; además de asociarse a un mayor RCV, estos factores empeoran el pronóstico de los pacientes con cardiopatía isquémica establecida y dificultan significativamente el control de los FRCV clásicos.

## **Ensayos de campo con intervenciones de estilo de vida**

El Sistema de Salud Pública, aspira a que la población adquiera un estilo saludable de vida para que las personas no solo vivan más años, sino que, además, logren una mayor calidad de vida. A continuación se referirán los hábitos no saludables y modificables en los estilos de vida como son: el tabaquismo, el alcoholismo, el estrés, el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios.

### **Tabaquismo**

Se ha definido como la principal causa evitable de mortalidad, pues ocasiona más defunciones que el SIDA, el consumo de alcohol y los accidentes de tránsito; se considera responsable de una proporción extremadamente alta de muertes y enfermedades crónicas en el mundo y de un aumento de enfermedades en los países en

vías de desarrollo, que tiene consecuencias en la salud y de tipo económicos; Además provoca lesiones orgánicas al fumador activo y pasivo que se asocia con algunas enfermedades comunes y muy frecuentes en la comunidad, como son, las enfermedades respiratorias crónicas: Enfisema pulmonar, la bronquitis crónica, los problemas circulatorios, el cáncer y otros.

Las siguientes son consecuencias del tabaco o cigarro para la salud en fumadores:

- Hay un incremento de la osteoporosis y en las fracturas de hueso.
- Corren mayor riesgo de degeneración y de prolaxo en la región lumbar.
- La cicatrización de las heridas tras intervenciones quirúrgicas es más lenta.
- Padecen en mayor índice de infecciones postoperatorias.
- Hay descenso de la fertilidad y una menor calidad del semen.
- La elasticidad de la piel parece reducirse dando lugar a cambios característicos en el rostro de estas personas.
- El cigarro provoca tinciones en los dientes.
- Se ven tinciones en las restauraciones y prótesis.
- Se observa un aumento de las arrugas de la cara

### **El Tabaquismo y Estrés**

El fumar es una adicción a la nicotina que puede producir estrés y va acercando al fumador e introduciéndolo en un triángulo del cual es difícil salir porque la adicción es poderosa y se mantiene por el encierro con los otros lados del triángulo:

- Uno de los lados está compuesto por la dependencia de la nicotina.
- Otro lado es el factor social, como el trabajo, ocio, comidas, etc.
- El tercer lado del triángulo está formado por el estrés, es emocional.

## **Estrés**

El estrés es un síndrome inespecífico constituido por cambios inespecíficos del organismo inducido por las demandas que se le hacen. Es inevitable experimentar cierto grado de estrés en la vida y en las ocasiones apropiadas resulta benéfica, no obstante demasiado estrés es peligroso para la salud en general, ya que se alteran en forma prolongada y perjudicial las funciones de muchos sistemas del organismo.

El estrés puede ocasionar que al cuerpo se le dificulte combatir una infección, incluyendo las enfermedades periodontales. Las personas con mayor estrés laboral presentan niveles más altos de pérdida de hueso alveolar, un síntoma de enfermedad periodontal, que los que no sufren tanta tensión en su trabajo.

Los sujetos que se ven estresados o incapaces de solucionar un problema tienden a abandonar su higiene bucal, además, se producen cambios salivales y se reduce la capacidad del organismo de luchar contra las infecciones. Sin embargo, muchos de los factores de riesgos son fácilmente previsible; tanto la falta de higiene bucal como el hecho de descuidar la revisión dental por un profesional puede ser controlada por un mínimo esfuerzo. Eliminando la patología periodontal se evita además uno de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, de patología respiratoria y de complicaciones en la diabetes.

La adolescencia es un período de mucho estrés, las personas más susceptibles muestran en esta etapa problemas de fatiga, insomnio, depresión, ataques de llanto y de angustia. El estrés por un lado, equilibrado por el alcohol, azúcar, cafeína, entre otros lleva a la persona a una constante búsqueda de equilibrio que nunca llega a lograr. La baja tolerancia al estrés es una característica hereditaria y es muy evidente en ciertas familias.

## **El Alcoholismo.**

Constituye otro factor de riesgo vinculado al estilo de vida y a las condiciones de vida de las personas. Este factor es muy agresivo porque no-solo actúa directamente sobre las personas que lo padecen sino que tiende a desestabilizar a las familias. El alcoholismo quedo denominado por la OMS como: Síndrome de dependencia del alcohol, definido como un estado físico y psíquico a consecuencia de la ingestión de alcohol. El alcohol

es veneno hepático que directamente causa la muerte o daño a las células del hígado. Este daño causa mayor estrés y aumenta la necesidad de esta sustancia. El alcohol constituye una droga que tiene acción depresora del Sistema Nervioso Central, que provoca dependencia y síndrome de abstinencia. El alcohol estimula el proceso de oxidación de las células y propicia la arteriosclerosis; además se asocia con grandes problemas de salud de tipo digestivo, neurológico, cardiovascular, bucal, entre otros. El alcohol juega dos papeles diferentes: levanta los mensajeros alegres y como veneno empeora la condición de sobre-estrés.

### **Los Malos Hábitos Alimentarios.**

Los malos hábitos alimentarios favorecen el desarrollo de trastornos endocrinos-metabólicos y el de algunas enfermedades; Entre estos malos hábitos se citan: La falta de horarios fijos para la alimentación, el exceso de sal, grasa y azúcar en la dieta, y la dieta a base de carbohidratos.

La alimentación constituye uno de los elementos más importante de la calidad de vida en la cultura cubana. Disfrutar de la comida es importante, pero para vivir bien hoy y en el futuro, pero se debe cuidar la salud, una de las cosas que más influye en ella y que podemos controlar directamente es justamente la dieta. Actualmente, la dieta recomendada es la dieta mediterránea lo que es sinónimo de dieta adecuada; la cual se fundamenta en un alto consumo de verduras, frutas, legumbres y pescados, así como el aceite de oliva. Sin embargo, se ha perdido mucho las buenas costumbres y la dieta habitual se ha alejado del modelo tradicional de la dieta mediterránea. Es importante tratar de llevar una dieta ordenada sin saltarse comidas y evitar cenas fuertes, pues la digestión dificultará nuestro descanso. En una persona adulta esto es fundamental para llevar una vida sana, y más aún en una persona de mayor edad. Se debe cuidar de manera habitual el consumo de algún tipo de sustancias como la sal y el azúcar; es vital adoptar una postura positiva, buscar soluciones que aporten sabor a los platos, evitando su uso.

El abuso de la comida rápida puede aumentar el riesgo de sufrir diabetes, sobre todo en los niños, este tipo de comida es excesivamente rica en sal, grasas de origen natural y azúcares. La sal marina tiene una disminución de sodio con respecto a la sal común, por lo que resulta mas adecuada en caso de hipertensión y problemas cardiovasculares. Las

algas son muy ricas en calcio, por esta razón, su consumo regular está muy indicado en caso de osteoporosis. Las algas contienen trece veces más calcio que los lácteos, pueden tomarse crudas, en ensaladas o cocidas en sepa. La dieta ocupa un papel primordial a la hora de establecer un ranking sobre las pautas que influyen en la cantidad de años que viviremos. A continuación, algunas recomendaciones para lograr una dieta saludable:

-Se recomienda consumir solo grasas sanas: para disfrutar de una vida larga conviene reducir el consumo de grasas saturadas, es decir, grasas de origen animal, estamos hablando de la carne, los embutidos, la mantequilla y el pan industrial. En su lugar debemos tomar las grasas buenas del pescado, los frutos secos y los aceites vegetales.

-Las vitaminas: las frutas, las verduras, los lácteos descremados y las legumbres resultan imprescindibles para obtener todas las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.

-Dos litros de agua: para que el organismo esté bien hidratado, conviene beber dos litros de agua al día.

-Cocina saludable: también resulta conveniente disminuir la sal que se añade a las comidas, los picantes y el azúcar, cocinar al horno y a la plancha, así como evitar los alimentos fritos.

## **El Sedentarismo**

El estilo de vida sedentario, que tantas complicaciones de salud causa durante toda la vida, comienza en edad temprana e incluso es evidente en niños de tres años, esto se asocia a la ingestión de alimentos poco saludables y a la insuficiencia de ejercicios físicos que hace que los músculos que trabajan de forma insuficiente disminuyan la funcionalidad de los órganos, a su vez se provocan alteraciones metabólicas de las grasas. En estudios realizados se ha comprobado que el sedentarismo favorece la intensidad del hábito de fumar.

El sedentarismo se relaciona con la reducción de la esperanza de vida y la pérdida del validismo, al influir en el desarrollo de enfermedades del aparato locomotor y de sostén. Entre estas tenemos:



- La cardiopatía.
- Enfermedades cerebro vasculares.
- Aterosclerosis periférica.
- Obesidad.
- Diabetes mellitus.
- Hipertensión arterial.
- Artritis, artrosis, radiculitis y dolores lumbares.

Entre las medidas que previenen este factor de riesgo está: realizar caminatas al día de 3 Km o trotes de 2km, lo que puede significar disminución del peso corporal y colaborar al control de la obesidad, pues esta es una de las consecuencias del sedentarismo. La obesidad ha dejado de ser un problema real de la estética de la mujer y del hombre para convertirse en un verdadero problema de salud. Aunque la obesidad no es un fenómeno exclusivo de la época moderna, se ha venido transformando en una verdadera pandemia que alcanza a niños y jóvenes. La obesidad infantil aumenta el riesgo de que los niños desarrollen diabetes de tipo 2 en su juventud y que posteriormente padezcan cardiopatías, ciertos tipos de cáncer o experimenten un ataque cerebro vascular.

## **La obesidad y el bucle delos espejismos tecnológicos**

La promoción de salud está constituida por las actividades encaminadas a producir cambios en el estilo de vida, promoviendo en el individuo y la comunidad acciones como educación nutricional con énfasis en la lactancia materna y ablactación correctas, divulgación de las características de la dieta balanceada.

Los médicos deben promover individualmente la reducción y sustitución de las grasas saturadas, la sal y el azúcar refino, y estimular el consumo de vegetales, viandas y cereales, debe tratar de eliminar los factores de riesgo y los malos hábitos alimentarios (dietas hiperenergéticas, sedentarismo, etcétera).

Los objetivos fundamentales son la recuperación, el diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno de la obesidad, para lo cual el médico de la familia debe registrar el peso y la talla de toda la población, indicar el tratamiento dietético, los ejercicios físicos y el apoyo psicológico, así como realizar el seguimiento sistemático de estos pacientes hasta lograr un cambio radical en su estilo de vida.

La obesidad es una enfermedad que constituye un factor de riesgo para otras enfermedades como las cardiovasculares, el cáncer, los trastornos ortopédicos y riesgos quirúrgicos, entre otras, por lo que es de suma importancia que todos los médicos trabajen en su prevención y tratamiento en la comunidad, para disminuir la morbilidad y la mortalidad en este grupo de pacientes.

### **¿Se requiere mas radicalidad en las estrategias de estilo de vida?**

La relación entre Estilos de Vida Saludables Promovidos y Grupos Etarios, determinó que la actividad física, alimentación saludable, manejo del estrés y prevención del consumo de sustancias lícitas, fueron los EVS que se promovieron con todos los grupos etarios. Las variaciones que se identificaron por grupos indican que en la infancia y la adolescencia se abordaron también salud oral, ocio saludable, habilidades para la vida e higiene del sueño. En la adultez temprana, media y tardía, adicional a los anteriores, sexualidad segura.

Por último, en cuanto a los 4 tipos de Estrategias de PS, los resultados mostraron que tres de ellas fueron las utilizadas para la promoción de los 10 EVS en los 5 Escenarios de Acción. La Estrategia de Influencia (EI) y la Estrategia de Desarrollo de Competencias (EDC) fueron las que con mayor frecuencia se desarrollaron individual y simultáneamente. Los resultados mostraron que el escenario educativo presentó un mayor número de estrategias, contrario al lugar de trabajo y la familia.

Los problemas alrededor del mundo se globalizan debido a las diversas dinámicas sociales, culturales, políticas, económicas e ideológicas que denotan la multiplicidad de factores a los cuales se ven expuestas las personas, este hecho concatena las miradas y acciones tanto de la Promoción de Salud (PS) como de la Prevención de la Enfermedad (PE) ya que estas aportan al proceso salud- enfermedad-atención y demandan cambios desde el sector sanitario, el Estado, las instituciones educativas, el lugar de trabajo, la

familia y, sobretodo, de la participación de las personas como comunidad; no solo la mundialización de modos de vida poco saludables aportan a los grandes problemas de salud pública del siglo XXI, sumado a estos surge la insuficiente reorientación del sector sanitario hacia un modelo de atención con mayor énfasis en la atención primaria y la carente responsabilidad del Estado para generar estrategias de trabajo intersectorial, interinstitucional e interdisciplinario, esta serie de factores hacen que la PS sea una utopía que emerge en medio de realidades como la poca acción estatal, la insuficiente asignación de recursos financieros y la globalizada visión curativa que ha caracterizado la atención en salud.

### **Luces y sombras en la nueva salud publica**

Los avances realizados en estos 20 años nos permiten afirmar que, sin duda, el VIH es hoy el mejor conocido de todos los virus. Existen, sin embargo, tres grandes fracasos: la inexistencia de una vacuna frente al SIDA, la expansión incontrolada de la epidemia en muchos países del Africa subsahariana y del sudeste asiático y que sólo un 5% de los pacientes infectados tengan acceso al tratamiento antirretroviral. En los siguientes apartados se pretende por una parte dar algunas de las claves para comprenderla situación en que nos encontramos y cuáles son los desafíos planteados en el futuro inmediato. El SIDA como paradigma de las enfermedades emergentes: el enemigo olvidado El descubrimiento de los antibióticos y la aplicación de las vacunas permitieron avances tanctaculares en el control de las enfermedades infecciosas que hizo albergar la esperanza de que las grandes epidemias serían un recuerdo del pasado. La pandemia de SIDA rompe esta ilusión y hoy sabemos que la lucha contra las enfermedades infecciosas representa un desafío continuo. El término “enfermedades emergentes” define la aparición de enfermedades infecciosas desconocidas hasta el momento o que aparecen en nuevos ecosistemas. El SIDA paradigma de esta situación, pero no la única; en las últimas dos décadas más de 20 epidemias de gérmenes emergentes han sido reconocidas: fiebre de Lasa, Ebola, Gripe aviar, Hantavirus, SARS (Síndrome respiratorio agudo severo”, producido por un coronavirus) y el brote potencial de una nueva variante de gripe. El control de las enfermedades emergentes representa uno de los desafíos más importantes que la medicina tiene planteado en el momento actual.

## Estrategias de evitación y estrategias de reducción de riesgo

La única manera de enfrentar este problema de salud es educando a la comunidad, recomendándoles que coman adecuadamente, comer bien no es mantener una restricción en la cantidad de alimentos que se ingiere, sino en su calidad. La necesidad de proteínas de alto valor biológico que no es necesariamente la carne, sino consumir arroz con frijoles, que ofrecen una calidad proteica similar a la que brinda la carne. También es importante el consumo de los productos del mar y el pollo a la parrilla (no frito), se debe insistir en el consumo de frutas y vegetales y también favorecer la actividad física.

Resulta de vital importancia cumplir los siguientes consejos:

- Se recomienda dormir 8 horas: el descanso es vital para que el cuerpo se regenere y funcione a la perfección. Durante las horas de sueño, el organismo segrega melatonina una hormona que retrasa el envejecimiento. Para ello conviene dormir las horas justas, entre 8 y 9 horas.

- Ejercicio regular: sea cual sea el tipo de ejercicio que se practique, lo importante es que se haga de forma regular (de 1 a 3 veces a la semana mínimo). El deporte fortalece los huesos, aumenta la masa muscular y aligera el organismo. Los ejercicios más recomendados son la natación, las caminatas, el baile y los paseos.

3 Mantener en todo momento un estado de ánimo positivo: es un hecho comprobado, las personas optimistas y felices viven más años:

A- Ser positivos: procurar que en la vida no tenga cabida la tristeza o el desánimo. No dejarse vencer por la depresión. Dedicar tiempo a nuestras aficiones, a charlar con los amigos y a disfrutar de la familia. Mantener una vida activa, y además de estar más sanos, será mucho más feliz.

B- Ejercitemos la mente: tengamos la edad que tengamos, es importantísimo, que mantengamos nuestra mente activa. No dejemos que pase un día sin realizar una actividad intelectual: leer, escribir, hacer crucigramas, jugar el ajedrez y participar en tertulias.

5. El tiempo es lo único que no se recupera en la vida. Se puede recobrar la salud, el dinero, el amor, la libertad, pero el minuto que perdemos no se recupera, por lo que debemos usarlo para mantenernos activos.

6. Se ha demostrado que la risa aumenta la inmunología del individuo, las defensas del organismo, conclusión importante: ¡Hay que reírse

## **Conclusión**

Los factores de riesgo más frecuentes en la vida moderna son: el tabaquismo, el estrés, los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo, los cuales afectan a la mayoría de la población cada día más evidente. Para conseguir una longevidad satisfactoria con una buena calidad de vida es importante modificar los estilos de vida insanos por estilos saludables desde edades tempranas. Se evidenció las consecuencias negativas para la salud que producen los hábitos no saludables estudiados.

## Bibliografía

gil, p. (2016). *medicina preventiva y salud publica* . elsevier españa: elsevier masson.