

Cómo lograr una vida saludable

Samar Yorde Erem¹

Resumen: A nivel mundial, el impacto de las enfermedades crónicas no transmisibles que pueden ser prevenidas está creciendo de forma sostenida y representan la causa de defunción más importante, con un 63% del número total de muertes anuales. En todo el mundo las enfermedades cardiovasculares ocupan el primer lugar de las muertes por enfermedades crónicas, seguidas del cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes. Venezuela no escapa de esta realidad, ya que dentro de los cinco principales motivos de muerte en la población, cuatro están relacionados con enfermedades crónicas no transmisibles: Enfermedades del corazón como primera causa, seguida de muertes ocurridas por diversos tipos de Cáncer y Enfermedades Cerebrovasculares que ocupa el tercer lugar, pero no menos importante las cifras de muertes registradas por Diabetes que ocupan el quinto lugar. Estas enfermedades comparten cuatro factores de riesgo: mala alimentación, inactividad física, el consumo de tabaco y el uso nocivo del alcohol. Es evidente que el llamado a realizar cambios en el estilo de vida es una prioridad en el tema de salud mundial. Es hora de crear conciencia, fundamentando valores sociales y responsabilidades públicas que orienten a desarrollar estrategias y conductas que permitan preservar la salud y mejorar la calidad de vida. Una vida saludable es la base de una sociedad sana, que garantiza a sus individuos gozar plenamente sus años de vida. En base a estos cambios, ha surgido la idea de aportar una lista de pasos, que sirvan como herramienta a la sociedad en general, para poner en práctica conductas saludables, para asegurarse, en un gran porcentaje, una mejor y mayor longevidad: una nutrición adecuada, una actividad física apropiada, evitar hábitos nocivos y tener una buena actitud ante la vida, son sin duda las mejores cualidades para lograr una vida saludable. *An Venez Nutr 2014; 27(1): 129-142.*

Palabras clave: Hábitos saludables, nutrición adecuada, actividad física apropiada, vida saludable.

How to achieve a healthy life

Abstract: Globally, the impacts of chronic non transmissible diseases that can be prevented is growing steadily and are the leading cause of death, representing 63% of all annual deaths. Worldwide cardiovascular diseases rank first in deaths from chronic disease, followed by cancer, respiratory diseases and diabetes. Venezuela does not escape this reality, where four out of five main reasons of death within the population, are related to chronic non transmissible diseases: Heart disease is the leading cause, followed by deaths from various types of cancer and cerebrovascular diseases. Deaths caused by diabetes rank fifth. These diseases share four risk factors: poor nutrition, physical inactivity, smoking and alcohol abuse. The importance of making changes in our lifestyle is a priority for global health. It's time to raise awareness through social values and public responsibilities to guide and develop strategies and behaviors which preserve health and improve quality of life. Healthy living is the key for a healthy society, which guarantees its individuals to fully enjoy their life. Based on these changes, there has been pointed out a list of steps that can be used to practice healthy behaviors and ensure a better and longer life: proper nutrition, appropriate physical activity, avoid harmful habits and have a good life attitude, are certainly better qualities for a healthy life. *An Venez Nutr 2014; 27(1): 129-142.*

Key words: Healthy habits, proper nutrition, appropriate physical activity, healthy life.

Introducción

Todas las sociedades humanas han valorado extraordinariamente la salud, de manera que gozar de ella siempre se ha apreciado como un privilegio, e incluso en muchas culturas puede considerarse como una predilección de los dioses. Con el paso de los años ha sido posible la desmitificación de la salud como un estado simplemente de bienestar

corporal, abriendo nuevos campos para el estudio e investigación de esta ciencia como un todo. “La salud es la vida en el silencio de los órganos”, escribió el cirujano francés René Leriche (1879-1955); pero un estado de bienestar va más allá del funcionamiento de nuestros órganos y sentidos, involucra cada ámbito que conforma al ser humano y que lo aleja de dolencias físicas, emocionales y sociales.

Organización Mundial de la Salud (1946), la salud es considerada un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones

¹ Soy Saludable
Solicitar correspondencia a: Samar Yorde Erem E-mail: samarelena@hotmail.com

o enfermedades. La salud es un derecho humano fundamental sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social.

Cuando hablamos de salud en una población, debemos tomar en cuenta aspectos tan diversos como la estructura familiar, preferencias de ocio, hábitos alimentarios, medios de transporte, condiciones de vivienda, medios de comunicación, aspiraciones laborales y tiempo libre; todo ello marca la evolución social y desencadena cambios que determinan numerosos aspectos de la vida de un individuo, hasta llegar a modificar sus costumbres y su forma de vida, condicionando hacia rutinas que no siempre son favorables. En el caso de Venezuela, gran número de estos cambios han conllevado al abandono de la actividad física como dinámica de vida, que junto a unos hábitos alimentarios inadecuados, desembocan en situaciones de riesgo para la salud y elevan el índice de enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y otras.

Uno de los indicadores de salud poblacional y calidad de vida más importante es la esperanza de vida al nacer, que refleja el número de años, basado en estadísticas conocidas, que individuos con una determinada edad, pueden razonablemente esperar vivir. Aunque la media mundial al hablar de esperanza de vida es de 69,64 años (1), existen diferencias abismales entre las distintas zonas del planeta, ya que muchos factores pueden influir en el incremento o disminución de este valor, como un mayor aumento del ingreso per cápita, mayor acceso a la educación (escolaridad de la persona), acceso a la salud y servicios sanitarios, disminución en el gasto per cápita en salud, aumento del número de médicos, una aventajada ubicación geográfica, entre otros. (2)

La Organización Mundial de la Salud estima que la población Venezolana tiene como promedio de esperanza de vida 72/79 años (3), muy por encima de las expectativas de vida mundiales, sin embargo existe suficiente evidencia empírica en el sentido de que una mejora en las condiciones de vida de los ciudadanos, promoviendo hábitos saludables y disminuyendo el índice de enfermedades, influye proporcionalmente en su longevidad, lo cual debe verse reflejado en una disminución del número de muertes por enfermedades que pueden ser prevenidas.

A nivel mundial, el impacto de las enfermedades crónicas no transmisibles que pueden ser prevenidas está creciendo de forma sostenida y representan la causa de defunción más importante, con un 63% del número total de muertes anuales. En todo el mundo las enfermedades cardiovasculares ocupan el primer lugar de las muertes

por enfermedades crónicas, seguidas del cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes. (4)

Venezuela no escapa de esta realidad, ya que en el año 2010 ocurrieron en 138.504 muertes por todas las causas. Dentro de los cinco principales motivos de muerte en la población, cuatro están relacionados con enfermedades crónicas no transmisibles: Enfermedades del corazón como primera causa, seguida de muertes ocurridas por diversos tipos de Cáncer y Enfermedades Cerebrovasculares que ocupa el tercer lugar, pero no menos importante las cifras de muertes registradas por Diabetes que ocupan el quinto lugar. Estas causas representan el 50.86 % del total de muertes en el país para ese año.(5) Además, estas enfermedades comparten cuatro factores de riesgo: mala alimentación, inactividad física, el consumo de tabaco y el uso nocivo del alcohol.

La hipertensión arterial y la obesidad son los principales factores de riesgo para las enfermedades crónicas, y cifras oficiales indican que la tensión arterial alta es la causante de alrededor del 51% de las muertes por accidentes cerebrovasculares y el 45% de las enfermedades cardíacas que se registran anualmente en el mundo. Se considera directamente responsable de aproximadamente 7,5 millones de fallecimientos anuales. Por otra parte, cada día el mundo pesa más, y es que cada año mueren 2,8 millones de personas debido al sobrepeso o la obesidad. La prevalencia mundial de la obesidad con un índice de masa corporal mayor de 30kg/m², casi se duplicó entre los años 1980 y 2008, registrándose los mayores porcentajes de personas obesas en la Región de las Américas. (4)

Es evidente que el llamado a realizar cambios en el estilo de vida es una prioridad en el tema de salud mundial. Es hora de crear conciencia, fundamentando valores sociales y responsabilidades públicas que orienten a desarrollar estrategias y conductas que permitan preservar la salud, mejorar la calidad de vida y aumentar la longevidad. Una vida saludable es la base de una sociedad sana, que garantiza a sus individuos gozar plenamente sus años de vida. En base a estos cambios, ha surgido la idea de aportar una lista de pasos, que sirvan como herramienta a la sociedad en general, para poner en práctica hábitos y conductas que conduzcan a una vida plena y saludable.

1.- Alimentación saludable y balanceada

Hasta no hace mucho tiempo la alimentación se relacionaba esencialmente con la salud, y eran conocidos los problemas ocasionados por un exceso o defectos de las dietas. De una manera muy general se pensaba que los problemas de los países pobres eran el hambre o la desnutrición, mientras que los derivados

de la sobrealimentación correspondían a las naciones desarrolladas. Esta idea tiene que ser reconsiderada, es tiempo de cambio. Es cierto que la desnutrición sigue siendo el gran problema de los llamados países en desarrollo, pero se observa ahora a cómo en el resto de la sociedad, sin importar su desarrollo, se presentan situaciones de desnutrición, en ocasiones por exceso pero también por carencias nutricionales producto de la inadecuada densidad nutricional de las dietas y como consecuencia de las formas de vida actuales. No se trata en estos casos de falta de alimentos sino de cambios errados en los hábitos alimentarios.

El objetivo de la nutrición es la salud, sin embargo, se conoce hoy que no es éste el único. Comer es también un placer y resulta de una riquísima herencia sociocultural como son los hábitos alimentarios. Gastronomía y Nutrición pueden y deben entenderse ahora más que nunca. Lamentablemente el interés actual por la alimentación cada día más “correcta” ha generado un entorno de errores o engaños, con el fin de desestimar la importancia de alimentos en nuestra dieta, así como se ha obligado establecer ritos o formas de comer, pensando que lo que se come, no es tan importante como con que lo comes o con quien. Se ha socializado la alimentación, en lugar de fundar nuevos y sanos hábitos. Hoy la sociedad parece estar en una pendiente peligrosa en la que se unen la falta de conocimiento de los alimentos, desinterés por tener habilidades culinarias, simplificación de las maneras de comer y falta de los valores que nos permitan ser suficientemente autónomos para elegir adecuadamente los alimentos que constituyan una alimentación, sana, adecuada y agradable. Todo parece indicar que los buenos hábitos, siguen siendo la asignatura pendiente de la sociedad.

Para nadie es secreto que una alimentación saludable llena de nutrientes es la base para mantener un peso saludable y brindar protección frente ciertas enfermedades. Un nutriente es cualquier componente en la comida que suministra energía, ayuda al cuerpo a “quemar” otro nutriente para suministrar energía y colabora en la construcción o reparación de los tejidos del cuerpo. La alimentación saludable debe estar fundamentada en una dieta variada, suficiente, completa, balanceada, presentable y adecuada a la edad, género, condición física, factor individual y a cada situación de salud, dirigida a lograr el crecimiento y desarrollo del niño, el mantenimiento de la salud y la actividad del adulto y la supervivencia y el confort en el anciano.

La dieta es el conjunto de alimentos que conforman nuestros hábitos alimentarios y estos son el resultado del comportamiento más o menos consciente, que conduce a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de las costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores (socioeconómicos, culturales, geográficos, nutricionales, etc.). No cabe duda de que los hábitos alimentarios que definen nuestra dieta condicionan nuestro estado nutricional y, por ende, nuestro estado de salud presente y futuro.

Una importante debilidad que afecta a la población en general es el desconocimiento con respecto a las características que debe tener una alimentación correcta y las particulares que deben ser consideradas para lograr un buen control de peso. Este desconocimiento dificulta el lograr una buena situación nutricional, pues lleva a tomar medidas en direcciones equivocadas, especialmente a las personas preocupadas por conservar peso. Es lamentable que existan cientos de dietas que permiten lograr pérdidas de peso, pero con una recuperación prácticamente habitual y rápida, y con riesgos de salud asociados. (6)

Escoger opciones de alimentos saludables puede resultar difícil a veces, pero hay cambios fáciles que pueden realizarse para lograr una mejor nutrición:

Aumenta el consumo de frutas y verduras: Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una alimentación saludable, y un consumo diario suficiente puede contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. De acuerdo con los datos presentados en el Informe sobre la salud en el mundo (2002), la ingesta insuficiente de frutas y verduras es uno de los diez factores de riesgo principales que contribuyen a la mortalidad. Se calcula que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa en todo el mundo aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. Aproximadamente un 85% de la carga mundial de morbilidad atribuible al escaso consumo de frutas y verduras se debió a las enfermedades cardiovasculares, y un 15% al cáncer. El consumo actual estimado de frutas y verduras es muy variable en todo el mundo, oscilando entre 100 gramos al día en los países menos desarrollados, como el caso de Venezuela. (7) Cada año podrían salvarse hasta 1,7 millones de vidas si hubiera un consumo mundial suficiente de frutas

y verduras. (7) El consumo adecuado de este grupo de alimentos garantiza un consumo suficiente de la mayoría de los micronutrientes, de fibra dietética y ayuda a sustituir los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares o sal.

La Organización Mundial de la Salud recomienda como objetivo general en la población la ingesta de un mínimo de 400 gramos diarios de frutas y verduras, distribuidos en raciones de 4 a 6 al día. (Excluidas las papas, yuca y otros tubérculos farináceos o harinosos), para prevenir enfermedades crónicas tales como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad. (7)

Escoge proteína de calidad con bajo contenido de grasa: Las proteínas constituyen el principal componente estructural de las células y tejidos del organismo y son indispensables para su adecuado funcionamiento. Las proteínas del organismo están formadas por combinaciones de 20 aminoácidos, nueve de ellos deben aportarse por la dieta porque no pueden ser sintetizados en humanos, son llamados esenciales. Los requerimientos en la alimentación no son estrictamente de proteínas, sino de aminoácidos. Por lo tanto, se deben consumir alimentos proteicos que contengan gran variedad de aminoácidos, llamados alimentos de alto "valor biológico" como carnes, pescados, huevos o lácteos.

Las proteínas deberían aportar aproximadamente del 8 al 15% de las calorías totales ingeridas por la persona. (8) A pesar de sigue siendo común la creencia de que las proteínas se emplean como fuente energética, solo excepcionalmente y siempre de forma poco relevante, aportan energía (4 kcal/g) que puede ser utilizada en ciertas circunstancias fisiológicas extremas o patológicas. Recientemente se han establecido nuevos valores para la ingestas proteica diarias recomendada, el cual sugiere ser entre 0,93 y 1,2 g/kg/día, dependiendo de las características particulares del individuo. Buena fuente de proteínas son: Carnes magras de res (Solomo, lomito, puta trasera, pulpa negra, etc), cerdo magro, ternera, venado, cordero, pollo sin piel, pavo sin piel, pescados (preferiblemente salmón, caballa, arenque y trucha: 200-300 gramos semanales, por su alto contenido de omega 3), huevo, legumbres, frutos secos y lácteos. (Escoge lácteos y derivados que sean reducidos en grasa o descremados).

Limita las grasas saturadas y las grasas trans: Come menos del 10% de las calorías en grasas saturadas. La

mayoría de las grasas que comas deben provenir de alimentos como el pescado, las nueces, y los aceites vegetales. Al cocinar carne, aves, y pescado, escoge los cortes sin grasa. Al consumir productos lácteos, escoge las clases sin grasa o con bajo contenido de grasa. Evita las grasas trans de en algunos alimentos procesados (como golosinas y galletas). Las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol tienen la tendencia de aumentar los niveles de colesterol "malo" (LDL) en la sangre, lo que a su vez aumenta el riesgo de enfermedades cradiovasculares.

Aumenta el consumo de fibra y disminuye el consumo de hidratos de carbono de alto índice glicémico: Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía de la alimentación, la más barata y abundante, también la obtenible de forma más fácil y rápida por el metabolismo, constituyendo así la base de la alimentación humana. No obstante, se considera de manera equívoca por la población en general que los carbohidratos "engordan" son perjudiciales y/o no esenciales, por lo que su aporte al contenido calórico de la dieta ha disminuido. El consumo adecuado de hidratos de carbono disponible, preferiblemente complejo, debe representar el 55-60% de la ingesta energética diaria.

Existe evidencia científica suficiente para afirmar que un consumo adecuado de hidratos de carbono de bajo índice glicémico y fibra se asocian al control del peso corporal, un menor riesgo de estreñimiento, diverticulosis, hemorroides, litiasis biliar, cáncer de colon y diabetes tipo 2.(9)

Los carbohidratos de alto índice glucémico tienen una digestión rápida, alcanzando mayores niveles de glucosa en poco tiempo el torrente sanguíneo, produciendo elevados picos de gluemia e incrementando las necesidades de insulina, lo cual representa un factor de riesgo para desarrollar enfermedades metabólicas como la diabetes mellitus tipo 2. (10) Por lo cual debemos reducir el consumo de pastelería e incrementar el consumo de productos de panadería elaborados con harina integral, además aumentar el consumo de legumbres, hortalizas, frutas y verduras.

Limita la sal: Los resultados de numerosos estudios señalan que las dietas ricas en sodio son perjudiciales para la salud, ya que favorecen el aumento de la presión arterial, lo que a su vez está relacionado con mayor riesgo cardiovascular. Es frecuente encontrar que la población, a nivel mundial, sigue este tipo de

alimentación, superando ampliamente las necesidades fisiológicas de sodio. En concreto, se estima que más del 70% de las dietas de niños y adultos aportan más cantidad de sodio, respecto a lo aconsejado por distintos organismos, (11) y bien estas cifras podrían ser incluso superiores ya que la cantidad de sal que se añade en la cocina o en la mesa, a los alimentos, es muy difícil precisar. Es necesaria la reducción del contenido en sal, especialmente proveniente del consumo de los alimentos procesados, por ello la World Health Organization aconseja no superar los 5 gramos de sal al día (2000 mg de sodio por día). (11) Es importante cumplir con estas recomendaciones porque el elevado consumo de sal se asocia a diversos problemas de salud que causan un número importante de muertes.

Limite el azúcar agregada: No es alarmista sostener que el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles como hipertensión, diabetes y enfermedad coronaria afectan significativamente a los Venezolanos. No somos una excepción, se trata de un fenómeno mundial y su incremento está relacionado directamente con la elaboración de productos alimentarios industrializados, algunos de cuyos componentes son dañinos para la salud, lo que ocasiona enormes pérdidas económicas al Estado, a las empresas y especialmente a la población.

El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. (12) Si bien el sobrepeso y la obesidad tiempo atrás eran considerados un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los ambientes urbanos.

El sobrepeso y obesidad tienen un factor preponderante que es el consumo de alimentos de baja calidad nutricional, debido a que se ha acentuado un patrón no saludable de alimentación caracterizado por un elevado consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono simples, hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, así como el consumo habitual de bebidas gaseosas y de la denominada comida “chatarra”,

lo cual sumado a un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización, conllevan al desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

Los azúcares contribuyen al aporte de calorías con pocos nutrientes, por lo cual se ha destacado la necesidad de controlar su consumo para lograr un mantenimiento de peso adecuado. La cantidad total de azúcares recomendado por la Organización Mundial de la salud es menos de 5,0 gramos de azúcar en 100 g de alimento sólido o menos de 2,5 gramos de azúcar en 100 ml de una bebida. (13)

Los alimentos y bebidas que contienen edulcorantes artificiales son una opción que puede ayudar a controlar el peso, prevenir las caries dentales y controlar los niveles de azúcar en la sangre. Se ha recomendado el uso de edulcorantes bajos en calorías, sustitutos de azúcar o edulcorantes no nutritivos, para endulzar alimentos y bebidas con menos calorías y carbohidratos cuando se desea reemplazan el azúcar. (14)

Todos los edulcorantes artificiales son fabricados o procesados químicamente, su poder endulzante es al menos 100 veces más intensos que el azúcar regular, actualmente se hallan agregados a los alimentos y bebidas de consumo regular y pueden utilizarse en el proceso de preparación de alimentos. La mayoría de los productos dietéticos o de alimentos bajos en calorías se hacen usando edulcorantes artificiales.

Existen cinco edulcorantes artificiales que han sido evaluados y aprobados por la U.S. Food and Drug Administration (FDA): acesulfame – K (potasio), aspartamo, sacarina, sucralosa y neotame. (14) Estos edulcorantes son usados por compañías alimenticias para hacer bebidas dietéticas, alimentos horneados, postres congelados, caramelos, yogurt light y goma de mascar. Muchos de ellos están disponibles para el consumo regular de la población a la hora de endulzar alimentos en casa. Con excepción de aspartamo, todos los estos edulcorantes no pueden ser descompuestos por el cuerpo, pasan a través del organismo sin haber sido digeridos, por lo cual no proporcionan calorías extras.

La Stevia también llamada rebaudiana A o rebiana, es ahora reconocida como segura por el FDA como una comida aditiva y como edulcorante cero calorías para la mesa, es cien veces más dulce que el azúcar y es similar

a otros edulcorantes artificiales. (14) Proviene de la parte más dulce de la planta stevia y es un ingrediente que ya se encuentra en muchos alimentos fabricados.

Para hacer que los edulcorantes artificiales de mesa luzcan similar al azúcar, se agregan que aportan textura y volumen. Algunos de ellos como la dextrosa y malto dextrina, aportan una pequeña cantidad de calorías y carbohidratos, sin embargo los edulcorantes artificiales son considerados “alimentos libres de azúcar” y “sin calorías” porque proporcionan 5 gramos o menos de carbohidratos por porción (cucharadita o paquetito) y menos de 4 calorías, a diferencia de la azúcar de mesa (sacarosa) la cual aporta 11 calorías y 3 gramos de carbohidratos por cucharadita. (14)

En el caso de los alimentos procesados que no contengan endulzantes libre de calorías, es necesario reconocer si contienen azúcar agregada en la lista de ingredientes nutricionales, asegurándose de que no sea uno de los primeros ingredientes. Algunos nombres usados para el azúcar agregada incluyen sucrosa, glucosa, sirope de maíz con fructosa, sirope de maíz, jarabe de arce, y fructosa, estos aportan calorías y en cantidades excesivas conducen al sobrepeso y obesidad.

A la vista de los últimos objetivos y guías para la población se ha decidido recomendar una alimentación variada, adecuada al gasto energético individual, donde predomine el consumo diario de alimentos de origen vegetal ricos en hidratos de carbono complejos (5 veces al día frutas más verduras, 4-6 raciones de cereales, más de dos raciones de leguminosas a la semana). Además el consumo de carnes magras y pescado graso al menos dos veces a la semana, limitando el consumo de pastelería y productos procesados ricos en grasa.

2.- Actividad física regular.

Hoy día se sabe y está plenamente demostrado que la disminución de la actividad física diaria en general, supone un mayor riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, como la diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, artrosis, osteoporosis y otras relacionadas al estado de salud mental, teniendo todas un origen similar: el sedentarismo crónico.

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (15) Esto incluye todas las actividades diarias que se realizan, desde las tareas en el hogar, pasando por la actividad laboral, las caminatas o traslados, ir de compra,

las actividades sociales, etc. Si asignamos una estructura a esas actividades, otorgándoles espacio y horario, estaríamos hablando entonces de ejercicio físico, el cual se caracteriza por ser una actividad planificada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. (15)

La sociedad actual promueve el culto a la imagen, a los cuerpos sanos y en forma, sin embargo cada vez es mayor la tendencia a la búsqueda de comodidades, condiciones laborales poco activas, mayor ocio y sedentarismo frente a las pantallas, siendo factores que promueven la ausencia de la actividad física, de una forma consciente o inconsciente. Todas estas constituyen barreras a la hora de promover nuevos hábitos saludables, y el fácil acceso a medios de comunicación y fuentes de información variada, crean un juicio dudoso sobre lo beneficioso o no que resulta incrementar el ejercicio.

Lo fundamental es comprender que la práctica de actividad física o ejercicio va mucho más allá de alcanzar la llamada “condición física” con sus componentes clásicos de resistencia cardiovascular, fuerza, velocidad y flexibilidad, sino también otros componentes de salud como la composición corporal, distribución de tejido adiposo, densidad ósea y funciones cardiacas, respiratorias y metabólicas, que permiten realizar las actividades de la vida diaria con vigor, aumentando nuestras capacidades en general y promoviendo un bajo riesgo de padecer enfermedades.

Los efectos beneficiosos de la actividad física sobre la salud se basan en gran cantidad de trabajos que se refieren a la práctica regular de ejercicio físico y su impacto sobre los distintos procesos fisiológicos del organismo. Pero ¿Qué tipo de actividad física? Y ¿Qué dosis es la adecuada?, estas son interrogantes frecuentes.

Aunque muchos estudios publicados demuestran la relación entre la actividad física y salud, hay diversos criterios en cuanto a la influencia de la cantidad e intensidad que debe tener el ejercicio para obtener determinados beneficios para la salud.

Actualmente existen dos concepciones opuestas descritas en la literatura: modelo cualitativo y modelo cuantitativo de la actividad física.

El modelo cualitativo descrito por el Colegio americano de Medicina del Deporte sugiere la práctica de actividad física que permita mantener un nivel de salud satisfactorio, centrándose principalmente en mejorar

la salud cardiovascular. Consiste en la realización de ejercicios energéticos, que incluyen grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos continuos, con una intensidad equivalente a un 60-80% del ritmo cardiaco máximo, a razón de 3 a 5 sesiones por semana. (16)

El Instituto de Investigación sobre la Resistencia Física de Dallas propone el modelo cuantitativo o acumulativo, el cual sugiere que debe tenerse en cuenta la cantidad total de energía consumida por día, con un objetivo mínimo de 150kcal/día, pudiendo realizar un gasto extra de cualquier manera. Caminar a paso ligero durante 20 minutos al día puede suponer una diferencia de 5 kilogramos al año y contribuir a la salud cardiovascular, además de aportar otros beneficios físicos y mentales. Caminar a paso ligero durante 60 minutos (300kcal), aspirar la casa durante 60 minutos (150kcal), cortar la grama durante 60 minutos (270kcal), etc. En este modelo de actividad física lo importante es contabilizar toda la actividad realizada y acumulada durante el día. Simplemente permanecer de pie durante una hora al día, en vez de ver televisión, puede suponer un gasto equivalente a 1 o 2 kilogramos menos de tejido adiposo al año. (17, 18)

A pesar de los diversos criterios, lo indudable es que moverse más tiempo y con mayor frecuencia deriva en ganar salud y años de vida. Actualmente las recomendaciones generales insisten en que se camine a paso ligero durante 30 minutos todos los días o casi todos los días de la semana. De no ser posible completar el tiempo recomendado, la misma cantidad de ejercicio dividida en dos o tres sesiones de diez o quince minutos, puede ser igual de efectiva y más fácil de sobrellevar si se practica a diario. Por otra parte, para que todas las zonas del cuerpo se beneficien, es necesario realizar diversos ejercicios específicos de fortalecimiento y estiramiento, a los menos tres días a la semana no consecutivos. (16)

La realización de actividad física, desarrollada de acuerdo a unos criterios de tipo, duración, intensidad, frecuencia y progresión, adaptada a cada individuo, conduce a un mejor estado de salud y contribuye en el tratamiento de enfermedades como la obesidad, aterosclerosis, enfermedades cardiovasculares, algunas enfermedades respiratorias, la diabetes tipo 2, cáncer, enfermedades reumáticas y otras.

Actividad física y obesidad: hay pruebas convincentes de que la actividad física regular protege contra un aumento de peso perjudicial, mientras que estilos de

vida sedentarios lo favorecen. La mayoría de los estudios epidemiológicos muestran un menor riesgo de aumento de peso, sobrepeso y obesidad entre las personas que realizan actividad física de moderada a alta intensidad con regularidad. (18) La recomendación dirigida a la mayoría de los individuos para que realicen al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, cinco días de la semana tiene como objetivo reducir las enfermedades cardiovasculares y a mortalidad global, sin embargo, para prevenir el aumento de peso después de una pérdida se necesitan entre 45 a 60 minutos diarios con la misma frecuencia. (16)

Actividad física y Diabetes Mellitus: la modificación del estilo de vida es el pilar fundamental tanto del tratamiento como de la prevención de la diabetes tipo 2, destacando la actividad física como un hábito diario indispensable. Estudios han demostrado que el aumento de la actividad física reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2, independientemente del grado de adiposidad de la persona. (19) Además, el ejercicio vigoroso, a una intensidad aproximada del 80% del ritmo cardiaco máximo, durante al menos 20 minutos, cinco veces a la semana puede aumentar significativamente la sensibilidad a la insulina. Sin embargo, para la población en general, realizar este tipo de actividad al inicio de un plan de ejercicio no es recomendable, por lo que las pautas generales de actividad física (30 minutos de actividad moderada, casi todos los días a la semana) es ideal, ya que la Diabetes Mellitus está estrechamente ligada a la incidencia de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad. (16)

Actividad física y enfermedades cardiovasculares: el exceso de peso, la obesidad central, la hipertensión arterial, dislipidemias, diabetes y la baja forma cardiorespiratoria son los factores que más contribuyen al incremento del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Existe una relación inversa entre la actividad física y el riesgo de este tipo de enfermedades, incluso sin importar la duración o la intensidad del esfuerzo, simplemente realizarlo es el primer paso para prevenirlas.

Se considera con efecto protector para este tipo de patologías la actividad física de duración aproximada de 30 minutos, intensidad moderada, la mayoría de los días de la semana. Mayor cantidad o mayor intensidad, tendrían un mayor efecto, pero las personas no acostumbradas a hacer ejercicio regularmente o con un riesgo elevado de sufrir enfermedades cardiovasculares,

deben evitar las sesiones súbitas e intensas, y visitar un médico, previamente a iniciar el plan de ejercicio.¹⁶

Actividad física y cáncer: se estima que el peso corporal y la inactividad física son responsables de entre la quinta y tercera parte de varios de los cánceres más comunes (mama, colon, endometrio, riñón y esófago) (20)

Las acciones primordiales para disminuir el riesgo de sufrir cáncer son: mantener un peso adecuado (índice de masa corporal entre 18,5 y 24,9), evitar ganar más de 5 kilogramos durante la vida adulta y mantener una actividad física regular, ejercitándose la mayoría de los días de la semana, 60 minutos a una intensidad moderada.

Actividad física y osteoporosis: las recomendaciones citadas que promueven un estilo de vida saludable para diferentes enfermedades crónicas, también contribuyen a disminuir el riesgo de fracturas cuando se padece de osteoporosis. Además existe evidencia de que la actividad física mantiene e incrementa la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, lo cual es fundamental para evitar caídas. (16)

3.- Higiene del sueño.

Se reconoce cada vez más que dormir lo suficiente es un aspecto fundamental en la prevención de las enfermedades crónicas y la promoción de la salud. No dormir lo necesario está asociado a accidentes automovilísticos, desastres laborales, errores médicos y profesionales, entre otros. Además, quedarse dormido involuntariamente y tener dificultad para realizar las tareas diarias a causa de somnolencia son hechos que pueden traer estas serias consecuencias para quienes lo padecen y quienes lo rodean. Las personas que no duermen lo necesario también son más propensas a padecer enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes, depresión y obesidad, así como cáncer, mayor mortalidad y menor calidad de vida y productividad. (21) La falta de sueño puede deberse a diversos factores, y en la actualidad el acceso a la tecnología las veinticuatro horas del día es una de las causas más frecuentes. Las personas dedican más tiempo a los artefactos y a la tecnología, junto a la influencia de las redes sociales y restan horas de sueño, horas que son vida.

Al igual que cualquier otra característica con la cual se nace, la cantidad de sueño que se necesita para funcionar mejor puede ser diferente para cada persona, incluso de la misma edad y sexo. Generalmente la necesidad de horas

de sueño cambia a medida que envejecemos. Estudios indican que los niños en edad escolar (5-10 años) necesitan de 10 a 11 horas de sueño. Los adolescentes (10-17 años) necesitan de 8.5 a 9.5 horas y los adultos, de 7 a 9 horas. (21)

El insomnio es síntoma de sueño insuficiente, intranquilo, de mala calidad, o no restaurador. Es el trastorno del sueño más frecuente y uno de los que mayor trascendencia sanitaria y social tiene, ya que provoca un escaso nivel de concentración, disminuye el nivel de calidad de vida, aumenta la aparición de depresión, ansiedad y otro tipo de enfermedades, disminuye la calidad del trabajo y aumenta la utilización de los sistemas de salud.

Es muy importante conocer el tipo y la causa del insomnio, ya que ayuda a identificar el origen del problema y determinar un manejo más eficaz. Generalmente los episodios agudos de insomnio, de una a dos semanas de duración, pueden deberse al estrés, ansiedad o cambios en los hábitos o situaciones de la vida diaria, como la pérdida de un ser querido, un nuevo trabajo, un problema de salud o un suceso especial o trágico. Cuando los episodios de insomnio se presentan más de tres días a la semana o con una duración mayor de un mes, puede tratarse de un estado de insomnio crónico, acompañado o no de una condición médica o física subyacente o asociada, incluyendo otros desórdenes del sueño o una condición psiquiátrica, especialmente la depresión, abuso de medicamentos, malos hábitos de salud y de sueño o malas condiciones ambientales en que duerme.

El insomnio sin tratamiento puede resultar en una desmejora significativa de la calidad de vida, y en ocasiones es necesaria la combinación de nuevos hábitos de vida, junto al tratamiento farmacológico adecuado. Evitar la nicotina y el alcohol, al igual que la cafeína cerca de la hora de acostarse, ejercitarse diariamente y no dormirse inmediatamente después de comer, ni con hambre, son conductas básicas que promueven hábitos de sueño adecuados. También evitar las tareas que exigen atención o que son estresantes al acercarse la hora de dormir, mantener el dormitorio fresco, oscuro, y sin ruidos y utilizar un colchón y una almohada que brinden apoyo y confort, son algunas de las buenas costumbres que promueven un hábito saludable.

Lo más importante es hacer del sueño una prioridad. Programar las horas de sueño como cualquier otra

actividad diaria, y considerar aquello que deba modificarse o dejar de hacerse para poder obtener el sueño necesario son pasos fundamentales para lograr mayor productividad en las actividades diarias y una mejora significativa en la calidad de vida.

4.- Salud emocional y control de la ansiedad

Los trastornos de ansiedad son los problemas más comunes de salud mental, con una prevalencia superior a la de los trastornos afectivos y el abuso de sustancias, y derivan en un malestar y deterioro funcional de los individuos. (22)

La ansiedad es una forma de expresión emocional en la que la persona se encuentra afectada por una sensación exagerada de inquietud, con una gran preocupación o temor, incluso sin poder identificar el o los factores que la han provocado o desencadenado. La ansiedad no siempre es patológica, de hecho, casi todas las personas pueden manifestarla con características consideradas como normales, como consecuencia de diversas situaciones de la vida cotidiana. La ansiedad forma parte de la reacción natural de adaptación al estrés y por ello es fundamental diferenciar si se debe a un estado emocional normal o patológico. Cuando la respuesta de alerta o alarma de un individuo se desencadena por estímulos o situaciones irrelevantes, o cuando se produce una persistencia en el tiempo de esta respuesta innecesaria, provoca síntomas y signos que afectan tanto el estado físico como psicológico y conductual.

El cuerpo se expresa, y lo que no se dice con la voz se dice a través de un síntoma. Un 70 por ciento de las enfermedades del ser humano vienen del campo de conciencia emocional, por eso es fundamental lograr un equilibrio entre el cuerpo y las emociones (22). Las personas que son sanas emocionalmente, tienen control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Se sienten bien consigo mismas y tienen buenas relaciones interpersonales. Pueden poner los problemas en perspectiva. Han desarrollado maneras de hacerle frente al estrés y los problemas de la vida cotidiana.

La psicología de la salud ha demostrado que el equilibrio mente-cuerpo es uno de los factores más importantes para crear inmunidad psicológica y física. Para lograr esta armonía, es necesario reconocer las emociones, ser capaces de discriminar que emoción es buena, saludable y cual no. Las personas bloqueadoras de emociones son propensas al cáncer y a contraer enfermedades del

sistema inmunológico (22).

La salud mental es la base para el bienestar y el funcionamiento efectivo de un individuo y una comunidad. Según la Organización Mundial de la Salud, una cuarta parte de la población mundial sufre trastornos mentales en algún momento de su vida, entre ellas la ansiedad (23). Existen muchas otras afecciones de la mente como los trastornos psicóticos, depresión, trastorno bipolar o enfermedad maniaco-depresiva, trastornos compulsivos, ataques de pánico, Dependencia del alcohol y de sustancias, e incluso el insomnio también considerado como patológico cuando se prolonga en el tiempo. La mayoría de estas enfermedades no se pueden prevenir pero si controlar para evitar consecuencias nefastas.

Algunos signos pueden revelar la presencia de ansiedad o alguna otra alteración del estado emocional, y pueden variar de una persona a otra. Una actitud demasiado apegada, impulsiva o distraída, la presencia de movimientos nerviosos, problemas para quedarse dormido(a) o dormir más de lo normal, manos sudadas, ritmo cardíaco y respiración acelerada, náusea, dolores de cabeza o de estómago frecuentes, son manifestaciones que en algunos casos suelen confundirse con enfermedades o alteraciones orgánicas, provocando reiteradas visitas a los servicios de salud, cuando su origen se debe al desequilibrio emocional. La clave para resolver las ansiedades, es superarlas.

Las personas que creen padecer de un trastorno de ansiedad, deben consultar es su médico, quien podrá determinar si los síntomas que lo alarman se deben a un trastorno de ansiedad, a otra condición médica, o ambos. Cuando se hace el diagnóstico de un trastorno de ansiedad, el siguiente paso es consultar a un profesional de la salud mental, quien diseña un plan de tratamiento adecuado para cada individuo. Muchas personas con trastornos de ansiedad se benefician al unirse grupos de autoayuda o de apoyo y de compartir sus problemas y logros con otros. Así mismo, hablar con un amigo de confianza o miembro de la comunidad religiosa también puede ofrecer apoyo, pero no es un sustituto de la atención suministrada por un profesional de la salud mental.

Existen muchas otras técnicas que ofrecen mejoría en los casos de alteraciones del estado emocional, como los métodos de manejo del estrés y de meditación, que pueden ayudar a las personas con trastornos de ansiedad

a calmarse y mejorar los efectos de la terapia. También, existe evidencia de que la actividad aeróbica puede tener un efecto calmante, por lo cual realizar ejercicio de este tipo, al menos 30 minutos diarios, la mayoría de los días de la semana resulta muy beneficioso (22).

La familia es muy importante para la recuperación de una persona que padece de trastorno de ansiedad. El núcleo familiar debe ofrecer apoyo y nunca subestimar el trastorno o exigir una mejoría sin que la persona reciba tratamiento. Son los aliados ideales y su apoyo es la base para tener éxito con la terapia.

5.- Eliminar el uso de cigarrillo, alcohol y drogas

Los cigarrillos y otras formas de tabaco, incluidos los cigarrillos o puros, el tabaco de pipa, el tabaco en polvo o rapé y el tabaco de mascar, contienen nicotina. La nicotina es una droga adictiva que se absorbe fácilmente en el torrente sanguíneo al mascar, inhalar o fumar un producto que lo contenga. La nicotina estimula las glándulas suprarrenales las que liberan la hormona adrenalina. Esta hormona estimula el sistema nervioso central y aumenta la presión arterial, la respiración y la frecuencia cardíaca, por eso es considerada una sustancia psicoactiva.

Al igual que la cocaína, la heroína y la marihuana, la nicotina aumenta los niveles de dopamina, un neurotransmisor que afecta las vías que generan la sensación de gratificación y placer en el cerebro. En muchos casos a largo plazo, la nicotina ocasiona en las personas consumidoras cambios cerebrales que resultan en la adicción, una enfermedad que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivos de la droga a pesar de las consecuencias negativas que esto conlleva. Los estudios sugieren que el humo de tabaco contiene además compuestos adicionales como el acetaldehído que pueden aumentar los efectos de la nicotina sobre el cerebro (24).

Existe evidencia que demuestra que el cigarrillo constituye uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de cáncer de todo tipo. Alrededor de la tercera parte de todos los tipos de cáncer, incluyendo el 90 por ciento de los cánceres de pulmón, se deben al hábito de fumar cigarrillos. El tabaco sin humo (como el tabaco de mascar y el tabaco en polvo) también aumenta el riesgo de cáncer, especialmente el cáncer oral (25). La nicotina causa adicción y puede ser tóxica pero no causa cáncer, lo cual ha generado controversia y ha sido objeto de publicidad en la industria que produce y distribuye

este tipo de productos, sin embargo, otras sustancias químicas contenidas en el tabaco y sus variedades, son responsables de la mayoría de las consecuencias graves para la salud que conlleva su consumo.

El humo del tabaco es una mezcla compleja de sustancias como el monóxido de carbono, el alquitrán, el acetaldehído, el cianuro y el amoníaco, muchas de las cuales son carcinógenos conocidos. El monóxido de carbono aumenta la probabilidad de enfermedades cardiovasculares, incluyendo los ataques al cerebro o al corazón, enfermedades vasculares y aneurisma. El alquitrán expone a un mayor riesgo de cáncer de pulmón, enfisema y trastornos bronquiales. También se ha encontrado una conexión entre el fumar tabaco y la leucemia, las cataratas y la neumonía (25). En promedio, los adultos que fuman mueren 14 años antes que los que no fuman (24).

A menudo se consideran y destacan las consecuencias médicas que resultan del uso directo de los productos del tabaco, pero también es importante tomar en cuenta que la inhalación pasiva del humo aumenta el riesgo de desarrollar muchas enfermedades. Las personas que no fuman pero están expuestas a la inhalación pasiva del humo en la casa o en el trabajo aumentan su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón en un 25 a 30 por ciento (26) y cáncer de pulmón en un 20 a 30 por ciento (24, 25). Además, la inhalación pasiva del humo causa problemas respiratorios en los que no fuman como tos, producción excesiva de flema, reducción de la función pulmonar e infecciones respiratorias como la neumonía y bronquitis, tanto en adultos como en niños. Además, los niños que crecen con padres que fuman tienen más probabilidades de convertirse en fumadores, exponiéndose y exponiendo a sus futuras familias, al riesgo de desarrollar los mismos problemas de salud que sus padres cuando ellos sean adultos.

Aunque puede ser difícil dejar de fumar, los beneficios para la salud de romper con este hábito son inmediatos, para el individuo, su familia y su entorno. Disminuir el riesgo de padecer cáncer, enfermedades del corazón y ataque al cerebro son sin duda motivos para instaurar nuevos hábitos de vida más saludables. Para quienes aún cuestionan los beneficios, es necesario recordar que existe evidencia científica de que un hombre de 35 años de edad que deja de fumar aumenta su esperanza de vida en un promedio de 5 años (27). Definitivamente vale la pena intentarlo y lograrlo.

Además del consumo de tabaco, el alcohol representa

otro de los hábitos de vida más frecuentes e insanos. El consumo nocivo de bebidas alcohólicas es un problema de alcance mundial que pone en peligro tanto el desarrollo individual como el social. Este hábito causa 2,5 millones de muertes cada año y daños que van más allá de la salud física y psíquica del consumidor. Una persona en estado de embriaguez puede lastimar a otros o ponerlos en peligro de sufrir accidentes de tránsito o actos de violencia, y también puede perjudicar a sus compañeros de trabajo, familiares, amigos e incluso extraños. En otras palabras, el consumo nocivo de alcohol tiene un profundo efecto perjudicial en la sociedad (28).

Existe una amplia variedad de formas de consumir bebidas alcohólicas, desde la ingestión peligrosa ocasional hasta el consumo diario e intenso, y uno de los rasgos distintivos de este peligroso hábito es que haya episodios de ingestión excesiva, que se define como el consumo del equivalente de 60 g de alcohol puro o más. Aunque existe mucha controversia en torno a los beneficios o efectos perjudiciales de este tipo de sustancia, está claro que la cantidad y la frecuencia, más que el tipo de bebida, pueden ser claves en los resultados sobre la salud y el entorno social.

La Organización Mundial de la Salud considera pertinente el consumo moderado de alcohol, que equivale a 20 a 40 g diarios de alcohol en mujeres (1 bebida) y de 40 a 60 g diarios en varones (2 bebidas). Se propuso los siguientes valores para las bebidas estándar: 330 ml de cerveza al 5%, 140 ml de vino al 12%, 90 ml de vinos fortificados (por ejemplo jerez) al 18%, 70 ml de licor o aperitivo al 25%, 40 ml de bebidas espirituosas al 40% (27).

Los estudios médicos demuestran que el consumo diario de una cantidad moderada de alcohol protege de las enfermedades cardiovasculares y los ataques cardíacos. Pero el excederse de un consumo moderado puede ocasionar un efecto contrario, conduce a hepatitis alcohólica, cirrosis hepática, y finalmente cáncer de hígado y muerte. Ingerir este tipo de bebidas es una decisión individual y personal, bajo ningún concepto se considera una forma preventiva de alguna enfermedad, y es fundamental tener en cuenta que llegar a estados de embriaguez o intoxicación, ocasionan daños irreversibles en nuestro organismo, que conducen a largo plazo a la instauración de este consumo como un hábito insano.

Por último, es necesario evadir el consumo de drogas psicoactivas ilegales, ya que su efecto negativo sobre el organismo es indudable, ocasionando daño en el

SNC, con alteraciones físicas y cognitivas a quienes las consumen. Pero el abuso y la adicción no están únicamente asociados a estas sustancias. Drogas legales como laxantes, analgésicos, aerosoles nasales, píldoras para adelgazar y jarabes para la tos también son a veces usadas de forma indebida, causando graves problemas de salud.

El primer paso para dejar cualquier tipo de adicción es entender que se puede tener el control de lo que se hace, por lo tanto usar ese control sobre la toma de decisiones es fundamental. Segundo, una vez que se decida a dejarlo, es necesario elaborar un plan para asegurarse de que realmente se lleve a cabo esta decisión, y tercero pero no menos importante, es la búsqueda de ayuda de un médico capacitado para desarrollar un programa de tratamiento, tratar los síntomas de abstinencia y otros problemas que es posible que se tengan mientras se supera la adicción. El apoyo familiar y de amigos puede brindar las herramientas y el apoyo que necesita el individuo para dejar su adicción y continuar con una vida plena y saludable.

6.- Consultas médicas de prevención.

En la actualidad los problemas de salud predominantes en la mayoría de los países son las enfermedades crónicas y los accidentes, por lo cual conservar un buen estado de salud de la población depende principalmente de medidas de prevención aplicadas directamente sobre los individuos a través de los servicios de atención médica. Cualquier enfermedad o condición mórbida es el resultado dinámico de varios factores, los agentes causales o factores de riesgo presentes en el medio ambiente que interaccionan con el huésped, en algunos casos en cortos periodos de tiempo (enfermedades infecciosas transmisibles y los accidentes) o a largo plazo como en el caso de enfermedades crónicas no transmisibles, y dan lugar a la enfermedad. En ausencia de tratamiento, esta sigue su curso, que llevara a la curación, cronicidad, invalidez o la muerte. Con tratamiento adecuado el curso se modifica favorablemente hacia la curación.

Las consultas médicas de prevención tienen por objeto disminuir la probabilidad de aparición de las afecciones y enfermedades, a través de una serie de medidas primarias que actúan antes de que ocurran, que tienen como objetivo el resguardo de la salud, cambio de hábitos de vida y de conductas sociales generadoras de enfermedades. Son acciones y esfuerzos organizados para fomentar y defender la salud, y recuperarla en los casos en que esta se haya perdido.

Para el mantenimiento de la salud psico-física, la prevención es vital. Un examen periódico permite un diagnóstico oportuno de las enfermedades, incluso aquellas que aún no han presentado síntomas, y ayuda a prevenir las enfermedades a las que cada persona puede ser propensa. Existen pruebas para diagnosticar ciertas enfermedades en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar. La lista de exámenes recomendados por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos son: (28)

- Presión arterial: control al menos cada dos años.
- Colesterol: Las mujeres deben hacerse esta prueba periódicamente, a partir de los 45 años; los hombres cada 5 años, a partir de los 35. Los fumadores y los diabéticos, así como aquellas personas que tengan antecedentes familiares de cardiopatías, deberán empezar a hacerse esta prueba a los 20 años.
- Cáncer colorrectal: Estas pruebas se recomiendan a partir de los 50 años. Previa evaluación médica se indicará cuál es la más apropiada en cada caso.
- Depresión: Cualquier persona que por un período mayor de dos semanas seguidas, se sienta afligida, triste o melancólica, deberá consultar al médico quien recomendará ciertas pruebas para determinar si tiene depresión.
- Diabetes: Aquellas personas que sufran de presión arterial alta o tengan un nivel elevado de colesterol, deberán hacerse las pruebas necesarias para detectar esta enfermedad.
- Cáncer de mama: A partir de los 40 años, se recomienda una mamografía cada dos años.
- Osteoporosis (mujeres): Se recomienda una densitometría ósea a los 65 años para descartar la fragilidad en los huesos. Aquellas mujeres en edades comprendidas entre los 60 y los 64 años, cuyo peso se encuentre por debajo de los 70 kilos, deberán consultar a su médico sobre esta prueba.
- Cáncer de cuello uterino (mujeres): A partir de los 21 años o del inicio de la actividad sexual, las mujeres deben hacerse regularmente una citología vaginal (o prueba de Papanicolaou) con intervalos de 1 a 3 años.
- Cáncer de próstata (hombres): El médico indicará las ventajas y las desventajas de realizar la prueba de antígeno prostático específico (PSA) o un tacto rectal, y sugerirá la mejor según el caso.

El secreto de la longevidad y la buena salud es la prevención. Haga los cambios que sean necesarios en el

estilo de vida para fomentar la buena salud en el futuro.

7.- Actitud positiva ante la vida.

Las investigaciones en psicología revelan que la mente y el cuerpo están íntimamente vinculados. Si la salud mental se deteriora, la salud física puede empeorar también. Y si la salud física se afecta, se puede estar mentalmente “deprimido.” Una actitud positiva ante la vida puede ayudar al mantenimiento de una vida plena y saludable.

Al desarrollar una actitud positiva ante las circunstancias y las adversidades, la vida diaria mejora, lo cual contribuye a adaptarse al estrés y a salir adelante en los momentos más difíciles de la vida. La capacidad para asumir las dificultades con fortaleza y determinación no es algo que se adopta al nacimiento, sino que se desarrolla con el tiempo. Las personas con estas cualidades disfrutan de un sólido bienestar emocional, gozan de relaciones sanas y tienen una actitud optimista.

El bienestar psicológico y el desarrollo de actitudes positivas van de la mano y proporcionan la capacidad de hacer y llevar a cabo planes realistas para lidiar con los factores estresantes en la vida. Así mismo, permite lograr una visión positiva de sí mismo, confianza, fortaleza y capacidad para enfrentar los retos de la vida, adquiriendo destrezas de comunicación y facilidad para la solución de problemas.

La capacidad de controlar sentimientos intensos, pensamientos negativos y comportamientos perjudiciales que pudieran surgir bajo la influencia de situaciones agobiantes es una forma de evitar enfermedades provocadas por el estrés y la ansiedad.

Para lograr un bienestar psicológico es fundamental cultivar una buena autoestima, que se relaciona con cuánto crees que vales y cuánto crees que vales para otras personas. La autoestima es importante porque sentirse bien consigo mismo puede afectar la salud mental y la forma en la que se comportan los individuos. Las personas con la autoestima alta tienen un buen conocimiento de sí mismas, son realistas y buscan amigos a quienes les agraden y los aprecien por lo que son. Habitualmente, las personas con alta autoestima sienten que tienen más control de sus vidas y conocen sus fortalezas y sus debilidades. Esta actitud sana permite explorar otros aspectos del proceso de crecimiento, por ejemplo, cultivar buenas amistades, ser más independiente y desafiarse física y mentalmente. Una actitud positiva y un estilo de vida sano (como ejercitarse y alimentarse

bien) son una combinación excelente para desarrollar una buena autoestima.

Indudablemente la felicidad, es la mejor medicina para la salud. Ser optimista está directamente relacionado con gozar de una buena salud. Una actitud positiva puede prevenir el desarrollo de enfermedades como depresión, estrés, insomnio, niveles inadecuados de colesterol y anorexia (30).

La felicidad se trabaja, no se puede esperar sentado en casa. Existen cuatro pilares en los que una persona debe sustentar su estilo de vida, para asegurarse, en un gran porcentaje, una mejor y mayor longevidad que la que le correspondería por su carga genética: una nutrición adecuada, una actividad física apropiada, evitar hábitos nocivos y tener una "buena actitud ante la vida".

Referencias.

- World life expectancy map: Venezuela. Publicado en 2013. Disponible en: <http://www.worldlifeexpectancy.com/>
- Kabir M. Determinants of life in developing countries. *J Developing Areas*. 2008; 41(2):185-204
- Organización Mundial de la Salud. Datos estadísticos-República Bolivariana de Venezuela. Actualizado en 2013. Disponible en: <http://www.who.int/countries/ven/es/>
- Organización Mundial de la Salud. Centro de prensa: 10 causas principales de defunción. 2008. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/es/index.html>
- Ministerio del Poder Popular para la Salud. Anuario de estadísticas epidemiológicas 2010.
- Ortega RM, Rodríguez-Rodríguez E. (2010). Dietas mágicas. En: Recomendaciones en Nutrición y Hábitos de vida saludables desde la Oficina de Farmacia. Instituto Tomás Pascual Sanz para la Nutrición y la Salud, Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y Real Academia Nacional de Farmacia.
- World Health Organization (WHO). (2003). Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Technical Report Series 916. Rome.
- Olveira-Fuster G, Gonzalo-Marín M. (2007). Actualización en requerimientos nutricionales. *Endocrinol Nutr* 54(Supl 2):17-29.
- Ruiz-Roso B, Pérez-Olleros L, García-Cuevas M. (2001). Influencia de la fibra dietaria (FD) en la biodisponibilidad de los nutrientes. En: Fibra Dietética en Iberoamérica: Tecnología y salud: Obtención, caracterización, efecto fisiológico y aplicación en alimentos. Sao Paulo, Brasil: Varela Editora e Librería LTDA, 345-370.
- Campbell N, Correa-Rotter R, Neal B, Cappuccio FP. (2011). New evidence relating to the health impact of reducing salt intake. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 21: 617-619.
- Ortega RM, López-Sobaler AM, Ballesteros JM, Pérez-Farinós N, Rodríguez-Rodríguez E, Aparicio A, Perea JM, Andrés P. (2011). Estimation of salt intake by 24 h urinary sodium excretion in a representative sample of Spanish adults. *Br J Nutr* 105: 787-794.
- Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. 2013. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>
- Organización mundial de la Salud. Conjunto de recomendaciones sobre la Promoción de alimentos y Bebidas no alcohólicas dirigida a los niños. Ginebra. 2010 Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243500218_spa.pdf
- American Diabetes Association. Edulcorantes Artificiales. 2013. Disponible en: <http://www.diabetes.org/espanol/nutricion-y-recetas/edulcorantes-artificiales/>
- Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Actualizado en 2013. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- American Collage of Sport Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise testing and prescription. Philadelphia, Lippincott, Williams Wilkins. 2002.
- Blair SN, Kohl HW, Gordon BF, Paffenbarger RS. How much physical activity is good for health? *Annu Rev Publ Health*, numero 13. 1992
- Heyward VH. Evaluacion y pescription del ejercicio. Paidotribo. Barcelona. 1996
- Roper NA, et al. Excess mortality in a population with diabetes an the impact of materail deprivation: longitudinal, population-based study. *British Medical Journal*, 2001; 322: 1389-93.
- Weight control and physical activity. Centro Internacional de investigaciones sobre el Cancer. Lyon, Francia. 2002. IARC Handbooks of Cancer Prevention, Vol 6
- Instituto de Medicina Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. Washington, DC: The National Academies Press; 2006.
- Henningsen P, Zimmerman T, Sattel H. medically unexplained physical symptoms, anxiety and depression: A meta- analytic review. *Phychosom Med* 2003. 65 (4): 528-33
- Hollander E, Simeon D. Trastornos de ansiedad. En Board Review Guide for Psychiatry. Medical Trends 2010; 3:5-45
- Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Chronic Disease Prevention and Health

- Promotion, Office on Smoking and Health, Department of Health and Human Services. Smoking and Tobacco Use—Fact Sheet: Health Effects of Cigarette Smoking. Actualizado en enero del 2008. Disponible en: http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm.
25. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: What It Means to You, 2004. Disponible en: http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/pdfs/whatitmeanstoyou.pdf.
 26. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, Department of Health and Human Services, Smoking and Tobacco Use—Fact Sheet: Secondhand Smoke Causes Heart Disease. Actualizada en mayo del 2007. Disponible en: http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/#heart.
 27. Office of the Surgeon General, Office of Public Health and Science, Office of the Secretary, Public Health Service, Department of Health and Human Services. The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1580165/pdf/pubhealthrep00193-0003.pdf> (PDF, 1.2 MB).
 28. Organización Mundial de la Salud. Centro de Prensa-Alcohol. Actualizado en 2013. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/>
 29. National Institutes of Health and the Friends of the National Library of Medicine. (2009). Practicing Healthy Adult Living. Get the screening test you need. Fall. Vol. 1 No. 2 Pag. 10 – 11
 30. American Psychological Association. Para conservar su salud mental y física. 2013. Disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/consulte.aspx>