

GUÍA PRÁCTICA

Promoción de
Estilos de Vida
Saludables
y Prevención de las Enfermedades
Crónicas no Transmisibles



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GUÍA PRÁCTICA

Promoción de
Estilos de Vida
Saludables
y Prevención de las Enfermedades
Crónicas no Transmisibles



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

Ministerio de Salud Pública

Viceministerio de Salud Colectiva

Programa Nacional para el Control de las Enfermedades

Crónicas no Transmisibles

Guía Práctica:

Promoción de Estilos de Vida Saludables

y Prevención de las Enfermedades

Crónicas no Transmisibles.

República Dominicana

Segunda edición

Enero 2011

Reimpresión

Enero 2014

Objetivos



- 1** Contribuir a la formación de personal de salud y comunitario a nivel local para que sirvan como multiplicadores en la prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles y la Promoción de Estilos de Vida Saludables.
- 2** Concienciar a la población de la República Dominicana sobre los beneficios de adoptar estilos de vida saludables, para mejorar su calidad de vida y a su vez que sirvan de entes de difusión de la información en su entorno.
- 3** Facilitar la educación de la población Dominicana en la prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles y la promoción de la adopción de estilos de vida saludables.

Contenido

Enfermedades Crónicas no Transmisibles y sus Factores de riesgo.....	10
Hipertensión Arterial.....	24
Diabetes.....	32
Enfermedad Renal Crónica.....	45
Factores Protectores de Enfermedad Crónica.....	51
Actividad y Ejercicio Físico.....	59
Bibliografía.....	66

Presentación

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo". La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Sin embargo, pocas veces nos paramos a pensar sobre la influencia que tienen en nuestro estado de salud las diferentes acciones y comportamientos que adoptamos en el día a día. Nuestra forma de alimentarnos, el modo en que nos relacionamos con los diferentes ámbitos en los que desarrollamos nuestra vida, los vínculos familiares y sociales, nuestros hábitos de actividad física y de consumo de sustancias como el tabaco o el alcohol, todo esto condiciona y determina nuestro estado de salud. Y no sólo el nuestro: el hecho de ser referentes de nuestros hijos e hijas, un espejo en el que ellos se miran y aprenden de forma más o menos consciente ciertas conductas, hace que con nuestro accionar estemos también condicionando la salud del resto de los miembros de la familia.

Con esta segunda edición de la Guía Práctica de Promoción de Estilos de vida Saludable el Ministerio de Salud Pública a través del Programa Nacional de prevención y control de las Enfermedades Crónicas no transmisibles, pretende aportar los conocimientos necesarios para que la población Dominicana aprenda a realizar elecciones acertadas en sus estilos de vida y desarrollen autocuidado, una estrategia fundamental para mejorar su salud.



Introducción



Se prevé que para el año 2015, por cada 10 defunciones atribuidas a una causa infecciosa, habrá 70 fallecimientos por causas no transmisibles. Destacan, por su importante aumento, las enfermedades que incluyen problemas cardiovasculares, cánceres, diabetes y padecimientos renales relacionados con la hipertensión, entre otros.

Las Enfermedades Crónicas no Transmisibles más frecuentes son evitables en gran medida. La prevención está dirigida a evitar la aparición de los factores de riesgo que anteceden a la presentación de la enfermedad, o bien, a tratar dichos factores lo antes posible una vez que han aparecido.

Con esta Guía Práctica pretendemos facilitar la información necesaria para aplicarla en la promoción de estilos de vida saludables para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Enfermedades Crónicas no Transmisibles y sus Factores de Riesgo Relacionados



Enfermedades Crónicas no Transmisibles y sus Factores de Riesgo Relacionados

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), pronostica que las principales enfermedades infecciosas pronto matarán a menos personas en el mundo y que, hacia 2030, el 75 por ciento de todas las muertes que se produzcan obedecerán a enfermedades crónicas no transmisibles, como las cardiopatías y ciertos tipos de cáncer.



El último estudio relacionado a determinación de factores de riesgos de ECNT en el país, encontró que el 16.4% de la población adulta es obesa (IMC 30 o más) y que por lo menos el 29% tiene sobrepeso (IMC 26-29).

La frecuencia de hipercolesterolemia (colesterol elevado) (200 mg o más) estaría alrededor del 24% de los adultos y el 25% de ellos tendría algún grado de hipertensión arterial . *

Es razonable asumir que estos valores sean por lo menos similares o probablemente superiores en la actualidad.

La prevalencia de tabaquismo es de 20.2% en la población general. La prevalencia entre los hombres estudiados fue de 25% y, entre la mujeres, de 17.6% .



Qué son factores de Riesgo?



Los factores de riesgo son ciertas circunstancias o condiciones que hacen que una persona tenga mayor probabilidad de padecer una enfermedad. Cuando a una persona se le asocian mayor número de factores de riesgo, la enfermedad aparecerá más rápido y su manejo será más difícil.

Las enfermedades crónicas no transmisibles, tienen múltiples causas, es decir, que están relacionadas con factores externos, los cuales son modificables y factores biológicos que no son modificables.

*Sociedad Dominicana de cardiología. Estudio EFRICARD. Santo Domingo 1998.
DIGEPI SESPAS.- Análisis de Situación de Salud 2003. Santo Domingo 2005.


Entre esta factores se encuentran:

Factores Modificables

-  Alimentación inadecuada
-  Sedentarismo
-  Tabaquismo
-  Obesidad y sobrepeso
-  Exceso de consumo de alcohol

Factores no Modificables

- Edad
- Sexo
- Etnia y Raza
- Herencia



Relación entre factores de riesgo y principales ECNT

Factores de Riesgos	Condición		
	Enfermedad Cardiovascular	Diabetes	Cáncer
 Alimentación inadecuada	●	●	●
 Sedentarismo	●	●	●
 Obesidad	●	●	●
 Tabaco	●	●	●
 Alcohol	●	●	●
 Presión arterial alta	●	●	●
Glicemia Elevada	●	●	●
Colesterol Elevado	●	●	●

Alimentación Inadecuada

Un exceso de alimentos o un equilibrio inadecuado entre los distintos alimentos puede contribuir a una malnutrición y al riesgo de sufrir enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

El elevado consumo de alimentos ricos en colesterol, grasa saturada,(grasa generalmente solida a temperatura ambiente como manteca, margarina de barra y grasa de carnes), así como el exceso de sal en la dieta, se ha relacionado con los malos hábitos alimentarios.

Los malos hábitos alimentarios son acciones adquiridas a través de nuestra vida que aprendemos de las costumbres familiares. Si continuamos con los malos hábitos alimentarios aprendidos desde niños, estos nos pueden ocasionar obesidad, enfermedades del corazón como infartos, además de hipertensión arterial, diabetes, entre otras enfermedades que ponen en riesgo nuestra salud.

Sedentarismo

El sedentarismo es un nivel de actividad física menor al necesario para gozar de buena salud.

En la actualidad nos movemos menos que antes. Entre las razones que conducen a la persona a llevar una vida sedentaria se encuentran las siguientes:

- ▶▶ Los avances tecnológicos que nos facilitan nuestras labores diarias.
- ▶▶ Ver en forma excesiva la televisión
- ▶▶ El empleo excesivo de las computadoras.
- ▶▶ La falta de tiempo y espacio para dedicarlo a la recreación.
- ▶▶ La falta de seguridad en lugares de recreación en la comunidad.

Todos estos factores favorecen la prevalencia del sedentarismo, el cual se ha clasificado como un factor de riesgo para la manifestación de las enfermedades coronarias, el cáncer y algunos tipos de Diabetes.



Obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, se caracteriza por un exceso de grasa corporal que por lo general, se ve acompañado por un incremento en el peso del cuerpo.

La obesidad no distingue edad, sexo, origen étnico, nivel socioeconómico o situación geográfica.

Anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso como una persona que gozaba de buena salud, sin embargo ahora se sabe que la obesidad tiene múltiples consecuencias en la salud.

Las principales causas son las siguientes:

- ▶▶ Mayor ingesta de calorías aportada por los alimentos que las que el cuerpo gasta.
- ▶▶ Consumo excesivo de grasas de origen animal y de aceites y mantecas vegetales ricos en grasas saturadas.
- ▶▶ Menor actividad física que la que el cuerpo necesita.





Las consecuencias que la obesidad y el sobrepeso pueden tener en la salud son numerosas y variadas, y van desde un mayor riesgo de muerte prematura a varias dolencias debilitantes y psicológicas, que no son mortales, pero pueden tener un efecto negativo en la calidad de vida.

Los principales problemas de salud asociados a la obesidad y al exceso de peso son:

- ▶▶ Diabetes tipo 2.
- ▶▶ Enfermedades cardiovascular e hipertensión arterial.
- ▶▶ Enfermedades respiratorias.
- ▶▶ Algunos tipos de cáncer (Cáncer de esófago, colon, recto, vesícula biliar, riñón, próstata, útero, mama).
- ▶▶ Osteoartritis.
- ▶▶ Problemas psicológicos.
- ▶▶ Empeoramiento en la calidad de vida.

Tabaquismo

La mortalidad ligada al tabaco es muy elevada, además de ser un importante factor de riesgo que incrementa los índices de mortalidad prematura, es por si mismo un factor determinante para la aparición de numerosos trastornos de salud.

Los fumadores, en promedio, viven 22 años menos que los no fumadores. Cada diez segundo fallece una persona por culpa del cigarrillo.

El tabaquismo es responsable de una de cada tres muertes por cáncer, del 90% de los tumores pulmonares y de una cuarta parte de las enfermedades cardiovasculares.

Los no fumadores que respiran involuntariamente el humo de tabaco de los demás también tienen mayor probabilidad de desarrollar estas enfermedades.





Enfermedades asociadas al tabaquismo:

▶▶ Cáncer

El humo del tabaco contiene sustancias carcinógenas que pueden producir cáncer en diferentes partes del cuerpo. Se calcula que el 30% de todos los cánceres se podrían evitar si se elimina el tabaquismo. Entre los tipos de cáncer producidos por el tabaco se encuentran: cáncer de riñón, de vejiga, de cerviz o cuello del útero, además de de mama.

▶▶ Enfermedades Cardiovasculares.

La nicotina, sustancia adictiva, tiene efecto constrictor de los vasos sanguíneos y se deposita en el interior de las venas y las arterias, ocasionando una obstrucción progresiva. Este taponamiento de los vasos sanguíneos (arteriosclerosis), es la principal causa de hipertensión arterial, angina de pecho, infarto al corazón, derrame cerebral y oclusión de las venas de los miembros inferiores.

Efectos negativos del tabaquismo en la mujer

- ▶▶ Mayor riesgo de osteoporosis.
- ▶▶ Menopausia prematura.
- ▶▶ Problemas menstruales, trastornos de los ovarios, infertilidad.
- ▶▶ Ruptura prematura de las membranas del útero de la embarazada.
- ▶▶ Partos prolongados.
- ▶▶ Hipertensión durante el embarazo.
- ▶▶ Mayor riesgo de parto prematuro.
- ▶▶ Abortos espontáneos.
- ▶▶ En combinación con anticonceptivos, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Alcoholismo

El alcoholismo puede matar en muchas maneras diferentes. En total, reduce la esperanza de vida de 10 a 12 años. Entre más temprano una persona empieza a beber alcohol, mayores serán sus probabilidades de desarrollar enfermedades graves más adelante.

El alcoholismo puede dañar el cuerpo de muchas maneras, los siguientes son solo algunos trastornos causados por el consumo crónico y excesivo del alcohol:

▶▶**Cardiopatía.** Muchos casos de hipertensión arterial son causados por una ingesta excesiva de alcohol. El abuso crónico del alcohol también puede lesionar el músculo del corazón que conduce a la insuficiencia en la función del corazón.

▶▶**Cáncer.** Cerca del 75% de cánceres del esófago y 50% de cánceres de la boca, la garganta, y la laringe se atribuyen al alcoholismo. También se asocia con un mayor riesgo para los cánceres de colon y recto.



El tabaquismo combinado con el consumo de alcohol realza los riesgos para todos estos cánceres.

El riesgo para el cáncer del hígado aumenta en los alcohólicos y hasta el beber moderadamente (tres a nueve bebidas a la semana) puede aumentar las probabilidades del desarrollo del cáncer de mama en las mujeres.



▶▶ **Diabetes.** El alcohol puede causar una disminución en el azúcar sanguíneo (hipoglicemia), que es especialmente peligrosa para las personas con diabetes que están tomando usando insulina.

Efectos del alcoholismo en el embarazo

Hasta las cantidades moderadas de alcohol pueden tener efectos dañinos sobre el feto en desarrollo, incluyendo bajo peso al nacer y un mayor riesgo de aborto espontáneo.

RECUERDA

Muchos de los factores de riesgo, especialmente los relacionados con el modo de vida, los hábitos y las costumbres, pueden ser modificados cuando las personas están bien informadas y adoptan mejores pautas sobre el cuidado y control de su propia salud.





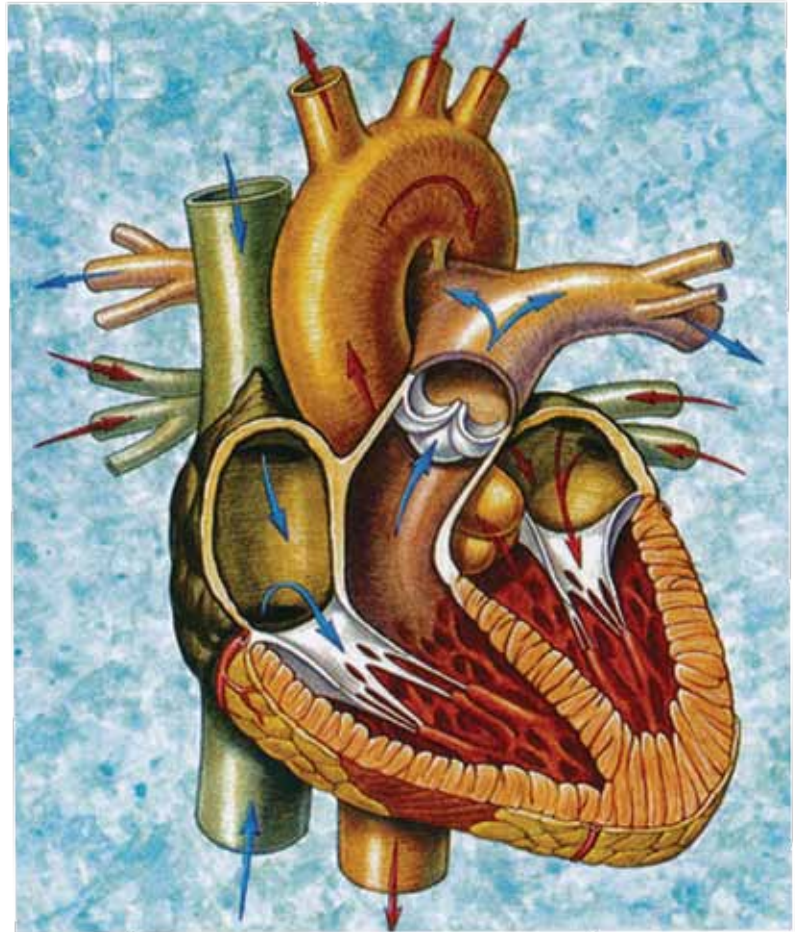
Hipertensión

Arterial

Hipertensión Arterial

(Presión Alta)

Uno de los factores de riesgo y también de enfermedad crónica no transmisible es la hipertensión arterial. Esta enfermedad es muy común en todo el mundo, afecta a más del 20% de los adultos entre 40 y 65 años y casi al 50% de las personas de más de 65 años.



El riesgo de padecer hipertensión arterial es mayor en aquellas personas que tienen antecedentes familiares con esta enfermedad o que siguen estilo de vida inadecuados.

La hipertensión arterial es una enfermedad silenciosa y lentamente progresiva que se presenta en todas las edades, se denomina crónica, y no tiene cura, pero se puede controlar con las medidas y con una alimentación saludable.



Presión Arterial

Cuando su corazón late, bombea sangre hacia sus arterias y crea presión en ellas. Dicha presión es la que consigue que la sangre circule por todo el cuerpo.

Cada vez que le toman la presión le dan dos cifras. La primera de ella registra la llamada presión sistólica (aquella presión que se produce en las arterias cuando late el corazón) y la segunda, es llamada presión diastólica (aquella presión que se registra cuando el corazón descansa entre latidos).

¿Qué es Hipertensión Arterial?

Se llama presión alta o hipertensión arterial a la elevación de uno de los dos componentes de la presión sanguínea, la sistólica o la diastólica. La hipertensión arterial se produce cuando la sangre presiona contra las paredes arteriales con demasiada fuerza en forma irregular y de manera constante, y expresándose en cifras iguales o mayor de 140/90 MmHg.

La presión arterial normal es en promedio 120/80 MmHg. Si la presión sube por encima del límite normal (mayor o igual de 140/90 MmHg en las personas mayores de 18 años) se produce lo que denominamos hipertensión arterial.

La hipertensión arterial podría estar determinada por diferentes situaciones:

- 1- Ganancia de peso considerable.
- 2- Estado de mayor emotividad o estrés sostenidos.
- 3- La falta de elasticidad o endurecimiento de las arterias.

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas hipertensas pocas presentan síntomas o señales de que tienen la enfermedad. Cuando se presentan, casi siempre la enfermedad tiene varios años de haberse iniciado,

La aparición de síntomas, generalmente, quiere decir que ha habido compromiso o daños en algún órgano como el corazón, cerebro o los riñones.

Algunos síntomas de la hipertensión arterial son:

- ▶▶ Dolores de cabeza.
- ▶▶ Mareos.
- ▶▶ Falta de aire cuando se realiza ejercicio o incluso al caminar.
- ▶▶ Alteración de la Visión.
- ▶▶ Zumbidos en los oídos.
- ▶▶ Dolor de pecho.
- ▶▶ Hinchazón en las piernas.

¿Cómo tratar la hipertensión?

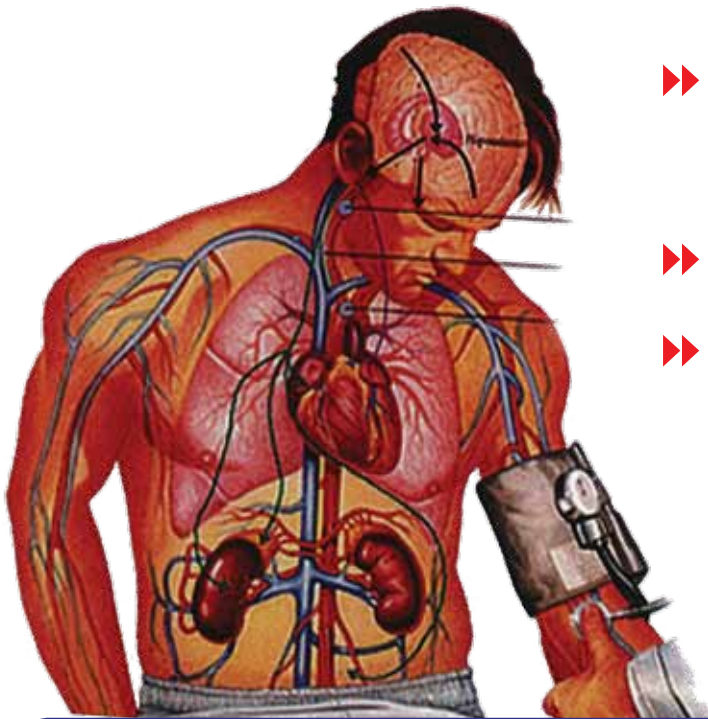
El tratamiento de la hipertensión arterial tiene como objetivo prevenir las complicaciones. Se compone de dos pilares fundamentales:

- ▶▶ Corrección o suspensión de algunos hábitos o estilo de vida no saludables, como el tabaquismo, vida sedentaria, el sobrepeso y obesidad, el estrés, el consumo alto de sal y alcohol.
- ▶▶ Tratamiento con medicamentos indicados por un médico, una vez que confirme el diagnóstico de hipertensión arterial.

¿Cuáles son las complicaciones?

Las complicaciones causadas por la hipertensión arterial reducen la esperanza de vida en varios años o producen incapacidades permanentes. Entre las principales complicaciones están:

- ▶▶ El infarto al miocardio ataque al corazón.
- ▶▶ La angina de pecho o dolor agudo del área del corazón, a veces del brazo izquierdo, que es un estado clínico que precede al infarto.



- ▶▶ La insuficiencia en el funcionamiento del corazón y de los riñones.
- ▶▶ La retinopatía (ceguera).
- ▶▶ Los aneurismas o dilatación de las arterias o del musculo de corazón.

Por eso conocer qué es la hipertensión arterial y controlarla es la mejor forma de prevenir y moderar sus consecuencias.

Factores de riesgo de la hipertensión arterial

Cuando a una persona se le asocian un mayor número de factores de riesgo, la hipertensión aparecerá más rápido y su manejo será más difícil.

Los factores de riesgo de la hipertensión arterial se han clasificado en dos grupos.

Factores de riesgo

Que pueden corregirse:

- Tabaquismo. 
- Diabetes Mellitus. 
- Obesidad y sobrepeso. 
- Alcoholismo. 
- Sedentarismo. 
- Ingesta excesiva de Sal. 
- Ingesta excesiva de Grasas. 
- Estrés. 

Que no pueden corregirse:

- Edad
- Sexo
- Raza
- Herencia



Prevención de la Hipertensión Arterial

Las principales acciones que contribuyen a evitar la presión arterial son las siguientes:

▶▶ Disminuya el consumo de sal que utiliza en la preparación de sus comidas y no agregue sal a los alimentos preparados antes de consumirlos.



▶▶ Mantenga el peso adecuado de acuerdo con la estructura de su cuerpo y la edad.

Usted padece de obesidad cuando tiene un 20% por encima del peso ideal, o cuando el índice de masa corporal (IMC) que relaciona el peso corporal en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado es mayor de 30; y el sobrepeso que precede la obesidades cuando el IMC se encuentra entre 25 y 30.

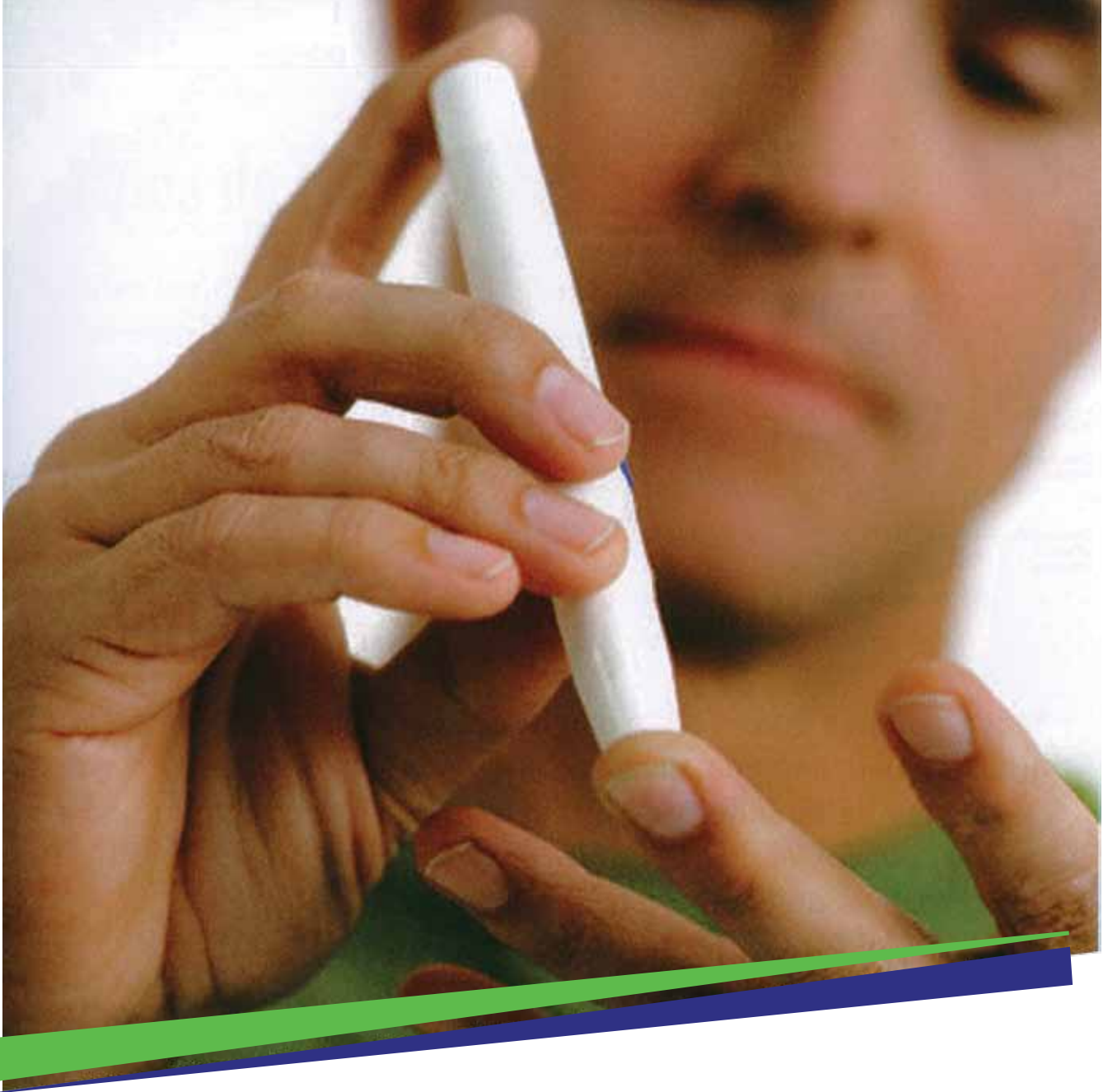
▶▶ Disminuya el consumo de golosinas, las jaleas y las bebidas gaseosas.

▶▶ Coma diariamente alimentos ricos en fibra natural, como las frutas y las verduras frescas.

- ▶▶ Disminuya el consumo de comidas como los chicharrones, las margarinas, la mantequilla, los embutidos y los alimentos fritos con mantecas y aceites.
- ▶▶ No ingiera bebidas estimulantes del sistema nervioso como el café, el te, etc.
- ▶▶ No fume y evite los ambientes contaminados por humo de tabaco. Invite a la gente de su alrededor a dejar de fumar.
- ▶▶ Evite el consumo de bebidas alcohólicas.
- ▶▶ Evite la sobrecarga emocional o estrés: lea, haga ejercicios, busque un pasatiempo.
- ▶▶ Practique ejercicios por lo menos treinta minutos diarios.
- ▶▶ Siga fielmente el tratamiento que le de su médico y no lo interrumpa sin su consentimiento.

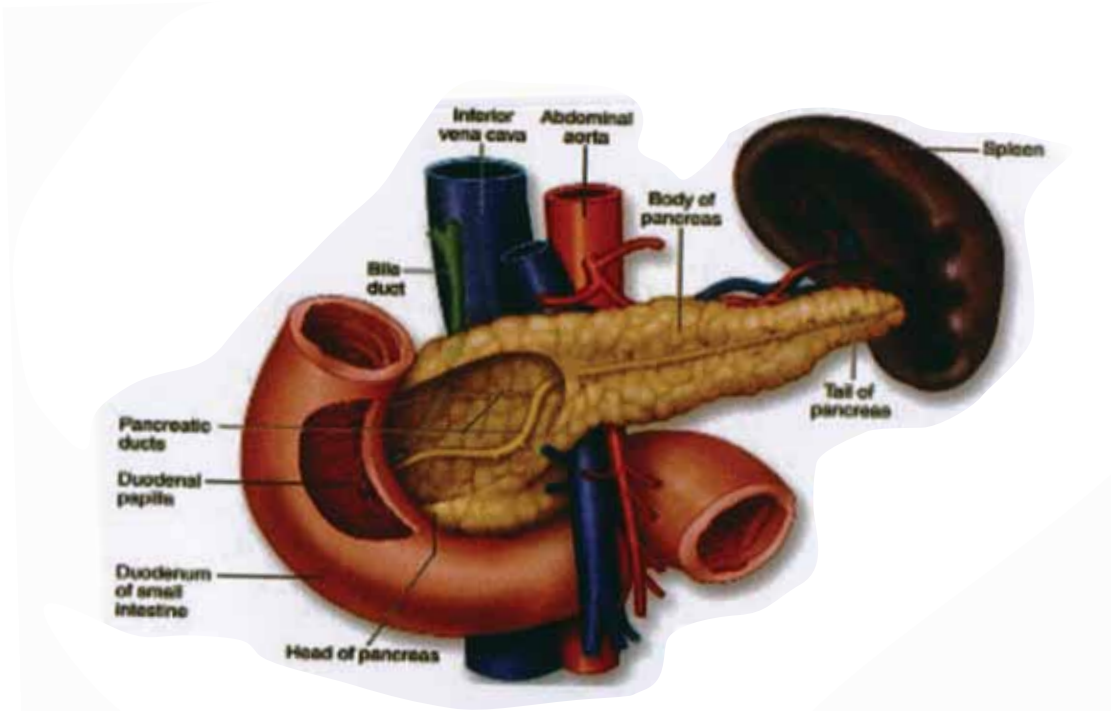
RECUERDA

La hipertensión arterial es un enemigo silencioso que se puede prevenir y/o evitar sus complicaciones viviendo y alimentándose saludablemente.



Diabetes

(Azúcar en la Sangre)



¿Qué es la Diabetes?

Tener diabetes quiere decir que tienes demasiada azúcar en la sangre (también llamada glucosa sanguínea). La diabetes provoca que la glucosa de la sangre esté muy alta. Siempre hay glucosa en la sangre, porque el cuerpo la necesita para energía; pero un exceso de glucosa es dañino para la salud.

Un Organo del cuerpo, llamado páncreas, controla la cantidad de glucosa en la sangre. El páncreas produce una hormona llamada insulina, que ayuda a que la glucosa de la comida sea absorbida por las células del cuerpo. Las células toman la glucosa y la convierten en la energía necesaria para las actividades diarias.

Cuando una persona tiene diabetes, el páncreas produce poca insulina o la deja de producir, o el cuerpo no la utiliza bien. Por eso al no ser aprovechada por las células, la glucosa se acumula en la sangre en un nivel muy alto y no puede llegar a las células. A las células les falta energía y no funcionan bien. Esto es lo que causa la diabetes.

Tipos de Diabetes

Entre los diferentes tipos de diabetes, los mas comunes son: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y la diabetes gestacional (durante el embarazo).

Diabetes tipo 1

Comienza usualmente en niños o adultos jóvenes, el páncreas deja de producir insulina, por lo tanto necesita inyectarse insulina o recibirla mediante una bomba de insulina.

Diabetes tipo 2

Suele presentarse en adultos, pero cada vez es más común en adolescentes y adultos jóvenes que tienen sobrepeso y obesidad y además realizan poca actividad física. En la diabetes tipo 2, el páncreas produce insulina, pero esta no puede ser utilizada correctamente. Algunas personas con diabetes tipo 2 deben inyectarse insulina o tomar píldoras, sin embargo la enfermedad puede manejarse algunas veces controlando el peso, comiendo en una forma sana y teniendo una actividad física frecuente.

Diabetes Gestacional

Es causada por las hormonas del embarazo o por la escasez de insulina. Se presenta en algunas mujeres durante las ultimas etapas del embarazo, aunque esta forma de diabetes desaparecen generalmente después del parto, una mujer que la haya padecido tiene mas probabilidad de presentar diabetes tipo 2 mas adelante.



Factores de Riesgo de padecer Diabetes:

Existen factores que influyen en el riesgo de diabetes tipo 2, los cuales están divididos en dos grupos:

Factores de riesgo de la Diabetes que no pueden ser modificados:

- ▶▶ **La edad**, el riesgo de diabetes tipo 2 aumenta con la edad y es más común en personas de más de 40 años.
- ▶▶ **La historia familiar**, una persona que tiene familiares cercanos con diabetes, tiene un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad
- ▶▶ **La historia personal de diabetes**, Por ejemplo las mujeres que tienen diabetes durante su embarazo tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes durante su vida.

Factores de riesgo de la diabetes que si pueden ser modificados:



Ya sea a través de cambios de estilo de vida como a través de medicación, estos incluyen:

▶▶ **La Obesidad, sobrepeso y aumento de la circunferencia de la cintura:** el riesgo de la Diabetes tipo 2 aumenta cuando el peso del cuerpo aumenta, especialmente en muchas personas que tienen mucha grasa acumulada alrededor de la cintura.

▶▶ **El uso del tabaco,** fumar aumenta el riesgo de diabetes, ya que aumenta los niveles de sangre del cuerpo y disminuye la capacidad del cuerpo de utilizar la insulina.

▶▶ **La falta de actividad física,** el ejercicio es un factor clave para reducir el riesgo de diabetes, ya que ayuda a las células a usar la insulina de manera eficiente, lo que facilita el control de glucosa en la sangre.

▶▶ **Alimentación inadecuada,** un exceso de alimentos produce malnutrición, la que se expresa como sobrepeso y posteriormente en Obesidad, lo que constituye el factor de riesgo presente en todas las enfermedades crónicas no transmisibles.



Problemas asociados con la Diabetes

▶▶ **Los ataques al corazón y los derrames cerebrales** son los causantes mas frecuentes de muerte entre las personas con diabetes. Al menos el 65% de las personas con diabetes mueren por enfermedades del corazón o derrames cerebrales. Además los niveles altos de azúcar en la sangre pueden, con el tiempo, dañar órganos importantes tales como los riñones y los ojos.

▶▶ **Enfermedades Renales**, la diabetes puede dañar los riñones y causar insuficiencia en la función de los riñones.

▶▶ **Complicaciones de la vista**, puede causar problemas de la vista y producir ceguera.

▶▶ **Complicaciones del sistema nervioso periférico**, la diabetes puede causar daños neurales (neuropatías), que pueden afectar la capacidad de sentir de los brazos, manos, piernas o pies, y ocasionar la pérdida de la sensibilidad al dolor.

▶▶ **Daños a los pies**, la Diabetes puede causar úlceras, daños en los nervios periféricos, infecciones y perdida del flujo sanguíneo a los pies, lo que se denomina pie diabético, lo que puede conducir a una posible amputación.

▶▶ **Complicaciones de la piel**, puede causar muchos trastornos de la piel, tales como: comezón, ampollas diabéticas, e infecciones por bacterias y hongos.

Prevención de la Diabetes

La Diabetes no es curable. El propósito de los métodos de prevención es el de prolongar la vida, mejorar la calidad de vida, aliviar los síntomas y prevenir las complicaciones a largo plazo como la enfermedad cardiaca y la insuficiencia renal.

Entre los métodos de prevención se encuentran:

Alimentación saludable

Es muy importante seguir una buena alimentación. No solo los diabéticos tienen que comer sanamente; las personas sin diabetes también deben hacerlo.



La alimentación de las personas con Diabetes debe ser:

▶▶ Baja en grasa.

▶▶ Variada y rica en verduras.

▶▶ Son preferibles los alimentos frescos a los procesados.

▶▶ Se debe disminuir el consumo de sal, pues el riñón suele estar afectado en los diabéticos, además del riesgo de las alteraciones de la presión arterial.

▶▶ Consumir cantidades moderadas de proteínas (carne, pescado, huevos, queso y leche).

▶▶ Disminuir el consumo de comidas con mucha azúcar como jugos naturales y artificiales, refrescos, té o café endulzado con azúcar.

▶▶ Consumir porciones pequeñas y en horarios regulares, nunca saltar comidas.

▶▶ Las vitaminas y minerales su consumo es similar al a de la población general.



Realizar actividad física

El ejercicio regular es particularmente importante para las personas diabéticas, porque ayuda a controlar la cantidad de glucosa en la sangre, a perder peso y controlar la presión arterial alta.

Algunas recomendaciones acerca de la actividad física:

▶▶ Escoger una actividad que la persona pueda disfrutar y que sea apropiada para su nivel de salud actual.

▶▶ Realizarla en lo posible todos los días a la misma hora.

▶▶ Verificar los niveles de glucosa en sangre, antes y después del ejercicio.

▶▶ Portar una identificación como diabético y un teléfono celular o monedas para hacer una llamada en caso de emergencia, nombre de familiar y medicamentos que utiliza, dosis.

▶▶ Beber líquidos adicionales que no contengan azúcar antes, durante y después del ejercicio.





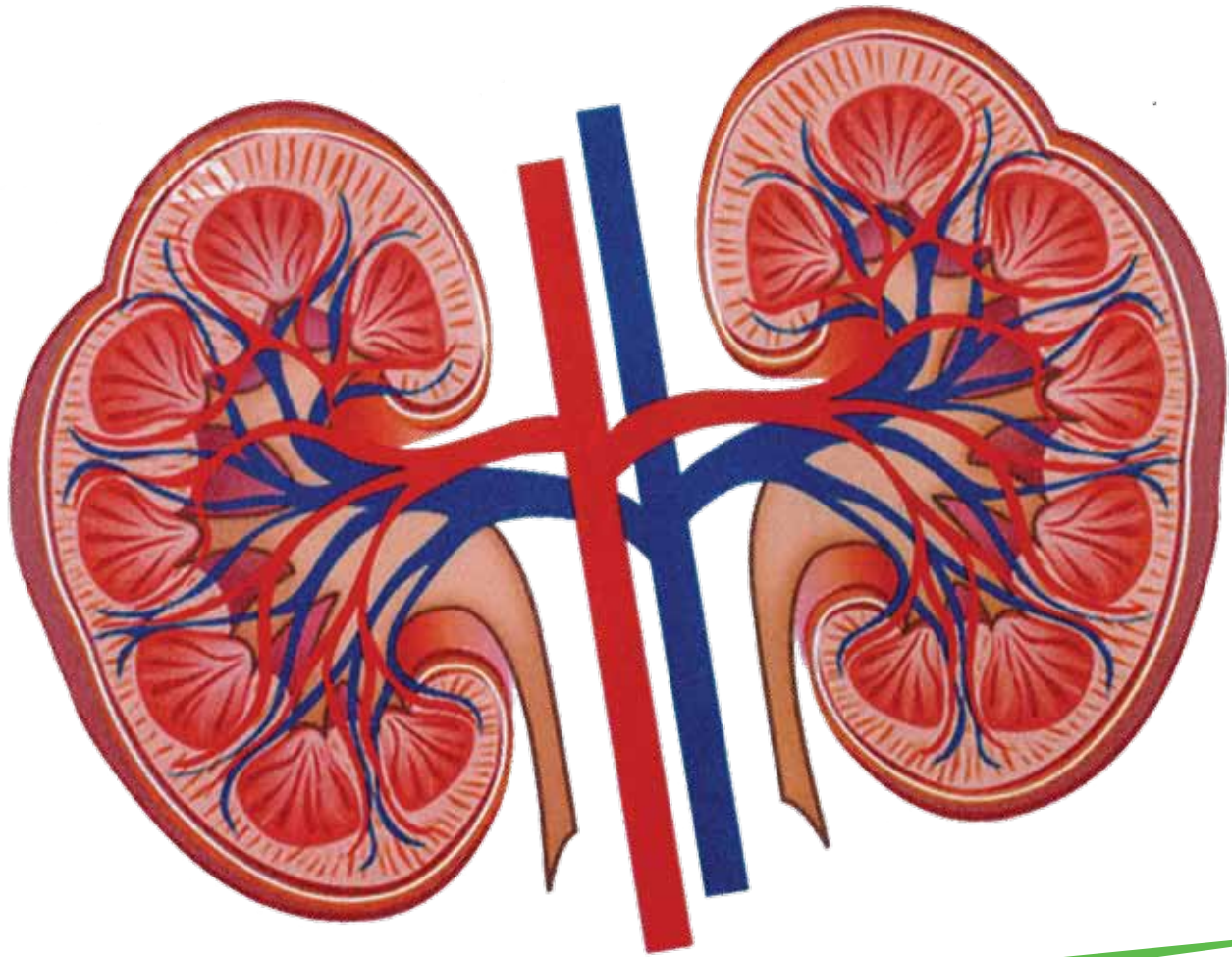
Evitar fumar y consumir alcohol

Las personas diabéticas deben evitar fumar y frecuentar los ambientes contaminados con humo de tabaco, ya que el humo de tabaco aumenta los niveles de glucosa en la sangre y disminuye la capacidad del cuerpo de utilizar insulina.

En el caso del alcohol, este puede causar una disminución en el azúcar sanguíneo (hipoglucemia), que es especialmente peligrosa para las personas diabéticas que se aplican insulina.

RECUERDA

La Diabetes es una enfermedad que no se cura, pero se puede prevenir y controlar, teniendo hábitos de vida saludables.



Enfermedad Renal Crónica

Enfermedad Renal Crónica

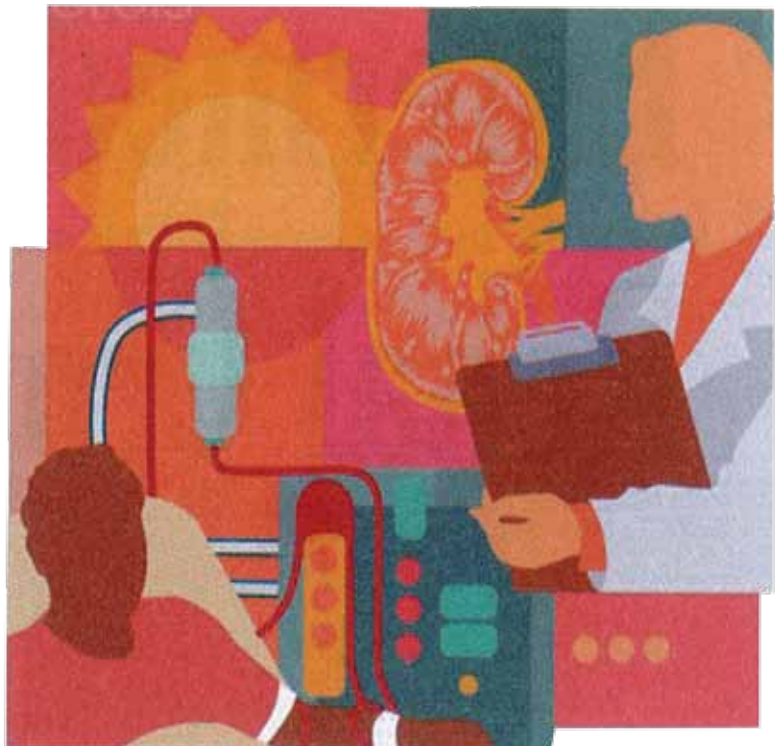
¿Qué es la enfermedad renal crónica, ERC ?

Los riñones sanos remueven los productos de desecho que están en la sangre. Estos productos de desecho luego salen del cuerpo en la orina. Los riñones también ayudan a controlar la presión arterial y a producir los glóbulos rojos.

Cuando los riñones están dañados no pueden remover los productos de desechos de la sangre tan bien como deberían, Esto se conoce con el nombre de enfermedad renal crónica, ERC.

Las causas más frecuentes de ERC son presión arterial elevada, diabetes y enfermedad del corazón. La ERC puede evolucionar en insuficiencia renal, pero el tratamiento precoz puede desacelerar la aparición de ésta o prevenirla. La ERC también puede ser causada por infecciones o bloqueos urinarios.

Tu puedes tener riesgo si alguien en tu familia tiene ERC o si tienes diabetes o sufres de presión arterial elevada.



¿Cuáles son los síntomas de la ERC?

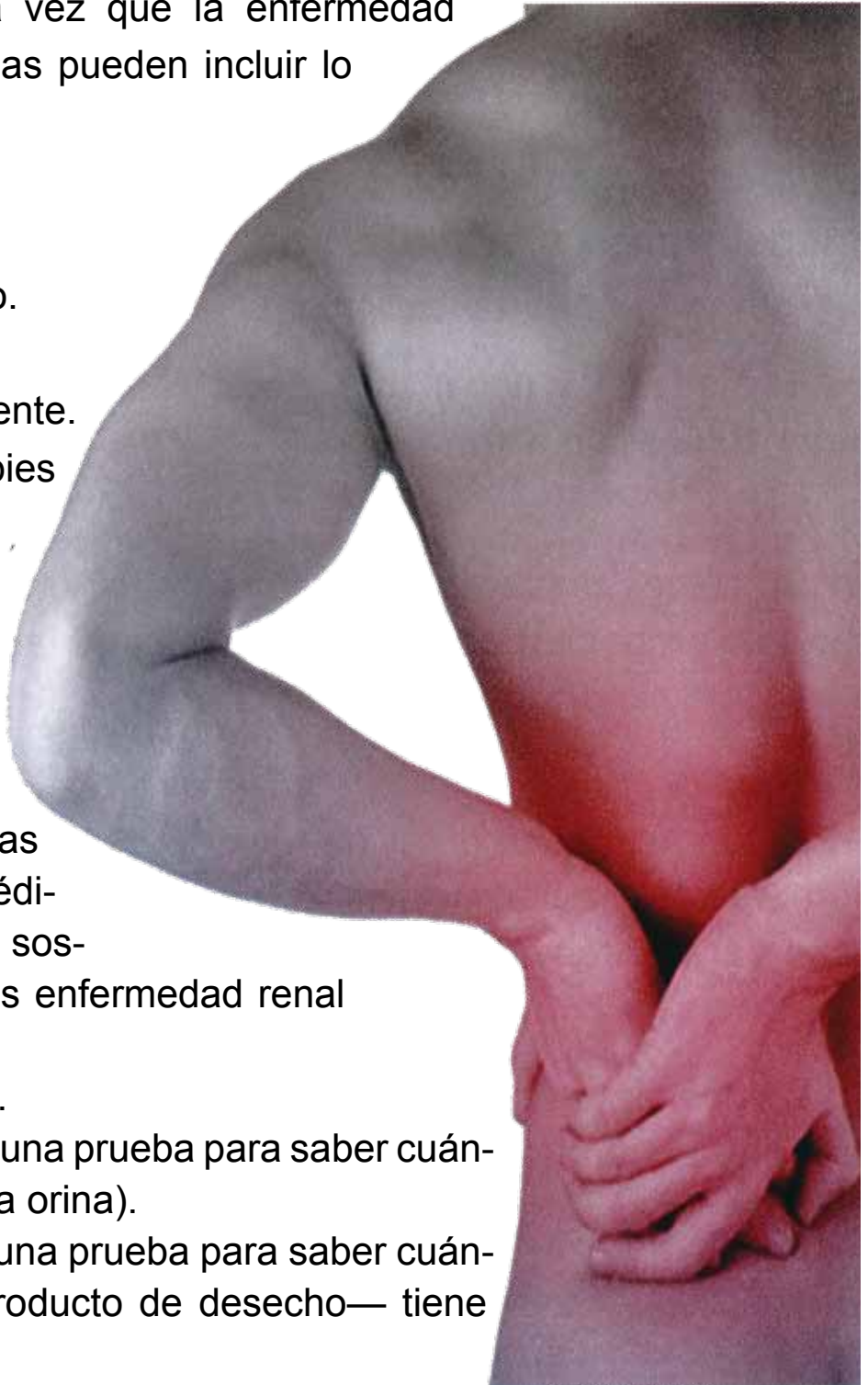
La mayoría de las personas no tienen ningún síntoma al comienzo de la enfermedad. Una vez que la enfermedad progresa, los síntomas pueden incluir lo siguiente:

- ▶▶ Sentir cansancio.
- ▶▶ Sentir debilidad.
- ▶▶ Pérdida del apetito.
- ▶▶ No poder dormir.
- ▶▶ No pensar claramente.
- ▶▶ Hinchazón de los pies y de los tobillos.

¿Cómo puedes saber si tienes ERC?

Existen tres pruebas sencillas que un médico podría hacerte si sospechara que padeces enfermedad renal crónica:

- ▶▶ Presión sanguínea.
- ▶▶ Albúmina en orina (una prueba para saber cuánta proteína tiene en la orina).
- ▶▶ Creatinina sérica (una prueba para saber cuánta creatinina —un producto de desecho— tiene en la sangre).



Qué puedo hacer para evitar o desacelerar los problemas?

- ▶▶ Si tienes la presión arterial alta, es importante bajarla. Los medicamentos pueden ser útiles. Estos medicamentos disminuyen la presión arterial y pueden ayudar a evitar que tu enfermedad renal empeore.
- ▶▶ El ejercicio y llevar una dieta saludable también pueden ayudar a bajar tu presión arterial.
- ▶▶ Si tienes diabetes, debes mantener un nivel normal de azúcar en sangre. Probablemente necesitaras cambiar tu forma de comer, hacer más ejercicio o tomar medicamentos.
- ▶▶ Si fumas, debes dejar de hacerlo. Fumar daña los riñones. También aumenta la presión arterial e interfiere con los medicamentos que se usan para tratar la presión arterial elevada.
- ▶▶ Es posible que tengas que comer menos proteínas. El exceso de proteína puede hacer que los riñones tengan que trabajar demasiado.
- ▶▶ Vas a tener que hacerte controles periódicos de modo tal que tu médico pueda verificar cómo están funcionando tus riñones y trate los problemas causados por la ERC.

La enfermedad renal crónica puede causar otros problemas:

- ▶▶ **Niveles altos de triglicéridos y colesterol.** Los triglicéridos son un tipo de grasas. Los niveles de triglicéridos con frecuencia son más altos en las personas que tienen enfermedad del riñón.
- ▶▶ **Anemia.** La anemia ocurre cuando su sangre no tiene suficiente hemoglobina, una proteína que transporta el oxígeno desde sus pulmones hasta el resto del cuerpo. Los síntomas de la anemia incluyen sentirse cansado y débil.
- ▶▶ **Huesos débiles.** La ERC también puede cambiar la forma como tu cuerpo utiliza los minerales tales como el calcio y el fósforo, que se usan para fabricar los huesos.
- ▶▶ **Si tienes enfermedad renal crónica puedes perder el apetito.** Un especialista en nutrición puede ayudarte a planear una dieta que los mantenga fuerte.

¿Qué sucede cuando la ERC empeora?

Incluso con los tratamientos correctos, la ERC puede empeorar con el tiempo. tus riñones pueden dejar de funcionar. Esto se conoce con el nombre de insuficiencia renal. Si esto ocurre, los desechos se acumulan dentro de tu cuerpo y actúan como un veneno. Este envenenamiento puede causar vómito, debilidad, confusión, como y muerte.



Factores Protectores de Enfermedades Crónicas no Transmisibles



Alimentación Saludable

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.


Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y La Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

LOS ALIMENTOS

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

Los alimentos se clasifican según su función en tres grandes grupos básicos.

Grupo	Alimentos que lo conforman
Alimentos reparadores Contienen en mayor cantidad proteínas.	 <p>La leche, carnes (de res, aves, cacería), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt.</p>
Alimentos reguladores Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales.	 <p>Las frutas (melón, sandía, naranja) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, repollo, tomate).</p>
Alimentos energéticos Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas.	 <p>Los cereales (maíz, arroz, trigo, sorgo), granos habichuelas, frijoles, lentejas), tubérculos (papa, yuca), plátano, aceites, margarina, mantequilla, mayonesa.</p>

Grupo	Alimentos que lo conforman
I	Leche y sus derivados
II	Carnes, pescados y huevos
III	Legumbres, frutos secos y papas
IV	Verduras y vegetales
V	Frutas
VI	Pan, cereales, pasta, azúcar y dulces
VII	Grasas y aceites

Los Nutrientes

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud.

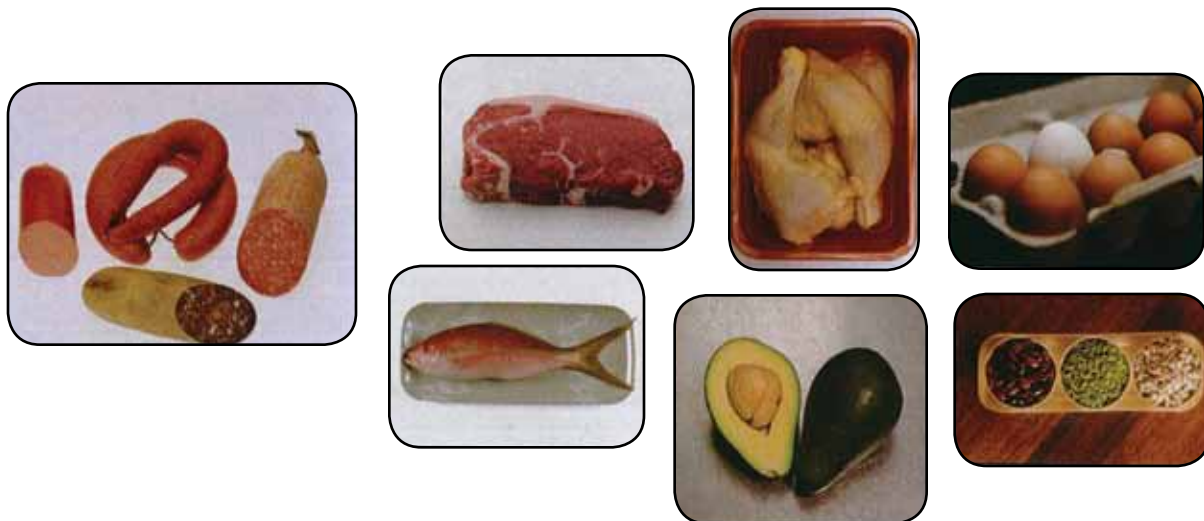
Existen cinco tipos de nutrientes llamados:

- ▶▶ Proteínas o Prótidos.
- ▶▶ Grasas o Lípidos
- ▶▶ Carbohidratos o Glúcidos
- ▶▶ Vitaminas
- ▶▶ Minerales.

Proteínas:

Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo.

Se encuentran en las carnes (de res, aves), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos (mortadela, salchichas, salchichón), granos como las habichuelas, frijoles, arvejas, lentejas.



Carbohidratos:

Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal.

Se encuentran en los cereales: (maíz, trigo, arroz, sorgo) y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, ñame, apio, yuca, batata; plátano; azúcar (blanca o morena), miel, granos (como las habichuelas de todos los colores, arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles).



Grasas:

Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación.

Se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, almendras, nuez.



Vitaminas:

Ellas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico. Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades.

Se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.



Minerales:

Entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc.

Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo (Ej.: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros.

Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal.



Fibra:

La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre. Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas (melón, sandía, naranja, manzana), granos (Habichuelas, arvejas, lentejas, frijoles), verduras, yuca, ñame, batata y cereales integrales.





Actividad y Ejercicio Físico



La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

- ▶▶ Quemar calorías y reducir la grasa corporal.
- ▶▶ Reducir el apetito.
- ▶▶ Mantener y controlar el peso.

La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis.

La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

Algunos ejemplos de actividad física son:

- ▶▶ Arreglar el jardín.
- ▶▶ Hacer mandados caminando.
- ▶▶ Atender las tareas de la casa (barrer, trapear etc).
- ▶▶ Lavar el carro.
- ▶▶ Subir y bajar escaleras.
- ▶▶ Caminar hacia el trabajo, escuela etc.
- ▶▶ Bailar
- ▶▶ Las actividades agrícolas en el campo.

Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo.



Beneficios de la actividad física

Hoy en día, el sedentarismo es uno de los problemas más graves en el mundo que puede llevar a varios trastornos de salud, entre los que destacan la obesidad o la hipertensión, entre otros.

Por ello, hoy en esta época en que la falta de actividad física se ve potenciada por los hábitos y el estilo de vida que nos hace pasar horas sentados, es necesario recordar siempre mantenerse en movimiento, de cualquier modo, por menos que parezca puede hacer mucho por nuestro bienestar y salud.

Repasemos algunos de los beneficios que la actividad física reporta para la salud:

▶▶ Ayuda a mejorar el control del peso corporal. Además, mejora la imagen.

▶▶ Ayuda a mantener y mejorar la resistencia y fuerza muscular. Así también, mantiene en buen estado y fortalece las articulaciones.

▶▶ Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Previene la hipertensión o ayuda controlar la presión arterial en casos de que esté por encima de lo normal.

▶▶ Es de utilidad para reducir los triglicéridos, al tiempo que eleva el colesterol HDL, normalmente conocido como “bueno”.

▶▶ Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en la edad adulta.

▶▶ Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

- ▶▶ Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- ▶▶ Permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- ▶▶ Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.
- ▶▶ Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

¿Qué es ejercicio físico?

El ejercicio físico es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Tipos de ejercicio recomendados

En la actualidad, para gozar de una manera plena del ejercicio debemos complementar los ejercicios cardiovasculares o aeróbicos con los de resistencia o fuerza.

1. Ejercicios cardiovasculares

Los ejercicios cardiovasculares también se denominan “aeróbicos” o “ejercicios de aeróbica”. Este tipo de ejercicios mueve una gran cantidad de sangre y la transporta al corazón, haciéndole más fuerte y logrando que sea más sano.

Con el ejercicio aeróbico se baja de peso, se previenen enfermedades, se mantiene el corazón sano y se reduce el estrés.



Existen dos modalidades de ejercicio cardiovascular

Los ejercicios de alto impacto

Son los ejercicios “aeróbicos” en los cuales los dos pies, en algún momento no están en contacto con el suelo entre estos se encuentran las siguientes: trotar, correr, saltar la cuerda, etc.

Los ejercicios de bajo impacto

Son los ejercicios en los cuales uno de los pies siempre esta en contacto con el suelo. Algunos ejemplos son: caminar, marchar, bailar, la natación, etc.

2. Ejercicios de Fuerza

También conocidos como ejercicios de resistencia, son aquellos en los cuales se trata de superar una resistencia, ejemplo: levantamiento de pesas, el propio peso del cuerpo de la persona, ligas o bandas elásticas, etc.

Recomendaciones para realizar ejercicio de forma segura y productiva:

- ▶▶ Consulta con un médico antes de iniciar un programa de ejercicios.
- ▶▶ Utiliza la vestimenta adecuada, telas que absorban el sudor y zapatos adecuados.
- ▶▶ Bebe mucha agua.
- ▶▶ Comienza con unos 10 a 15 minutos de ejercicio diario, verás que con el tiempo irás aumentando naturalmente.
- ▶▶ Para motivarte puedes practicar ejercicio con otra persona.
- ▶▶ Estira antes y después de realizar ejercicios.
- ▶▶ Si te mareas, sientes dolor en el pecho o tienes dificultades para hablar mientras te ejercitas, seguramente estés trabajando más de lo que puedes. Relájate y deja que tu ritmo cardíaco baje lentamente antes de parar por completo, una parada brusca puede causarte problemas con la circulación sanguínea y podrías llegar a sufrir un desmayo.
- ▶▶ Un excelente consejo para iniciarte en el ejercicio es comenzar lento e ir aumentando la intensidad a medida que pasa el tiempo.



RECUERDA

Que tengas una vida saludable y plena depende de las decisiones que tomes oportunamente para vivirla. De ti depende.

Bibliografía

1 -. Adaptado de Manual Educativo, Prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Promoción de Hábitos de Vida Saludables, Tegucigalpa, Honduras, 2007. OPS/IN-CAP.

2 -. Fundación Bengoa para la Alimentación y Nutrición - RIFJ-30729211-3 8va Transversal con 7ma Avenida. Quinta Pacairigua. Altamira. Email: info@fundacionbengoa.org, Caracas – Venezuela.

3 -. Organización Panamericana de la Salud, Iniciativa CARMEN: Conjunto de Acciones para la Reducción Multifactorial de las Enfermedades no Transmisibles, Washington DC, 2003.

WEB Consultadas

1. www.eufic.org

2. www.fundaciondiabetes.org/diabetes/ccont03b.htm

3. www.vivirsalud.com/2009/08/12/beneficios-de-la-actividad-fisica/

4. <http://fitnessywellness.tengoestilo.com/2008/07/ejercicios-cardio-vasculares-o.html>

5. www.vivirsalud.com/2009/01/13/consejos-para-empezar-a-hacer-ejercicio/

6. www.paho.org/spanish

7. www.kidshealth.org/parent/en_espanol/nutricion/habits_esp.html

