

CUIDADOS GENERALES DE LA SALUD Y SU IMPACTO EN LA FORMACIÓN DE LOS PROFESIONALES DE SALUD

CARE GENERAL HEALTH AND ITS IMPACT ON THE TRAINING OF HEALTH PROFESSIONALS

Jhonny Gustavo Riccardi Palacios¹ (jgriccardip@hotmail.com) <http://orcid.org/0000-0001-7519-6034>

Javier Antonio Zurita Gaibor² (opticzurita11@hotmail.com)

Wilson Alberto Mora León³ (wmoraleon@yahoo.es)

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo reflexionar en torno a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, que son aquellas acciones, procedimientos e intervenciones integrales, orientados a que la población, como individuos y como familias, mejore sus condiciones para vivir y disfrutar de una vida saludable y para mantenerse sanos. La importancia de cuidar la salud también abarca el aspecto psicológico y las emociones. Tener una actitud positiva ante la vida, entablar relaciones personales sanas, limitar las situaciones de estrés y propiciar el optimismo son prácticas que no podemos perder de vista, ya que nos ayudarán a que nuestra salud mejore. En función de cada uno de estos aspectos se desarrolla la presente investigación.

PALABRAS CLAVES: Salud, prevención, calidad de vida.

ABSTRACT

This article aims to reflect on the promotion of health and the prevention of diseases, which are those actions, procedures and comprehensive interventions, aimed at the population, as individuals and as families, improve their conditions to live and enjoy a healthy life and to stay healthy. The importance of taking care of health also covers the psychological aspect and emotions. Having a positive attitude towards life, establishing healthy personal relationships, limiting stress situations and encouraging optimism are practices that we can not lose sight of, as they will help us improve our health. Based on each of these aspects, the present investigation is developed.

KEY WORDS: Health, prevention and quality of life.

La importancia de cuidar la salud, según la definición elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Cuidar nuestra salud. La salud no sólo es sinónimo de ausencia de enfermedad. Estar saludables implica un estado de bienestar físico como emocional y psicológico que todos debemos procurarnos para mejorar nuestra calidad de vida.

La salud es un estado que se puede alcanzar, pero que muchas no es fácil conseguir y que muchas otras es fácil perder. Esto último se ha puesto de manifiesto en los últimos

¹ Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador.

² Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador.

³ Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador.

meses, pues la crisis económica actual ha producido un impacto en la salud de los ciudadanos. Según un estudio del Observatorio Europeo de Sistemas y Políticas de Salud, grupo respaldado por la OMS, la crisis ha producido un aumento de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad.

Las afecciones antes mencionadas tienen efecto sobre las enfermedades infecciosas, que se extienden favorecidas por las peores condiciones de vida de las personas con pocos recursos, pero también por las dificultades de acceder a tratamientos y por la caída de la calidad del sistema público de salud. Es el caso de la aparición de nuevos brotes de malaria en Grecia, una enfermedad extinguida en Europa, o del incremento en aquel país de infecciones de VIH entre drogodependientes.

No es un secreto que llevar una dieta sana y equilibrada le ayuda a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes, enfermedades del corazón o un derrame cerebral. La comida, al fin y al cabo, es el combustible de nuestro organismo.

Las visitas médicas de rutina con un proveedor de cuidados de salud son parte importante de cuidar tu salud. Tu médico o enfermero puede darte información importante sobre tu salud, ayudarte a prevenir enfermedades y proveer tratamientos para cualquier problema que puedas experimentar.

Cuidar el cuerpo es una tarea que debemos realizar todos los días, existen hábitos que te ayudarán a tener una vida saludable. Haremos referencia a algunos de estos: Comer frutas y verduras, hacer ejercicio, dormir las horas necesarias, mantener hidratado el organismo, Consumir frutas y hortalizas de temporada, Eliminar las bebidas calóricas, Moderar el consumo de carne, No abusar de las grasas, Comer helados ocasionalmente y realizar ejercicios.

Para conservar la salud es necesario tener en cuenta que lo que usted come está estrechamente ligado a su salud. Se debe realizar ejercicios con regularidad, si tiene sobrepeso, baje de peso. Hay que proteger la piel, practicar el sexo seguro, no fumar ni usar tabaco, limitar la cantidad de alcohol que bebe.

Es importante que los profesionales de la salud recomienden acciones preventivas de salud que permitirán darle la prioridad a su salud y bienestar:

- Participar activamente en el cuidado de la salud.
- Tomarse el tiempo necesario para hacer actividades físicas, comer sano, relajarse y dormir.
- Llevar una vida saludable en su hogar, su trabajo y la comunidad.
- Hacerse los exámenes que recomienda su médico y controlar sus enfermedades crónicas.

Para mantenernos sanos y gozar de una buena salud física es indispensable cuidar nuestro cuerpo. Además de todo lo que ya se ha expuesto en este trabajo consideramos importante, para nuestra salud, ejercitarse con regularidad, mantener un peso saludable, dormir lo suficiente, cepillarse los dientes y usar hilo dental, usar protector solar, no escuchar música fuerte, cumplir con las vacunas y otras indicaciones generales de salud

Hábitos negativos que afectan tu salud y que puedes evitar fácilmente.

- Fumar.
- Abuso del alcohol.
- Falta de sueño.
- Abuso de medicamentos.
- Saltarse las comidas.
- Trabajar en exceso.
- No hacerse chequeos anuales.
- Comer demasiada azúcar o alimentos procesados.

La enfermedad influye en la pérdida de calidad de vida, puede mermar las capacidades del paciente y alterar su vida cotidiana y la de los familiares y amigos que le rodean. No seguir las recomendaciones de un estilo de vida saludable puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades como las cardiovasculares, el cáncer, enfermedades infecciosas o enfermedades psiquiátricas como la depresión o la ansiedad.

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Se entiende como hábitos y estilos de vida saludables cuidar el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio influyen en nuestra salud. Protegernos de los agentes que causan enfermedades es importante para mantener un buen estado de salud y bienestar.

Cuidar la salud será la clave para afrontar nuestro día a día con energía, vitalidad y una sonrisa. En nuestras manos está alcanzar un estado de salud óptimo o por el contrario llevar una vida llena de episodios depresivos, fatiga, decaimiento. Es importante cuidar tu cuerpo y tu mente, y sobre todo, intentar revitalizar todos los problemas que te rodean.

Uno de los grandes logros de la medicina ha sido el continuo aumento de la esperanza de vida de la población. Mantenerse sano le permitirá gozar de su familia y amigos muchos años más. Use su cobertura médica del Mercado cuando esté enfermo y cuando no lo esté, para llevar una vida sana por un tiempo largo. La cobertura del Mercado de seguros médicos es importante, no puede sustituir a un estilo de vida saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades crónicas no transmisibles son responsables del 63% de las muertes anuales a nivel mundial, las cuales se caracterizan por ser de progresión lenta y en muchas ocasiones asintomáticas hasta estadios avanzados de la enfermedad.

Entre ellas se encuentran:

- Enfermedades cardiovasculares, como infarto agudo de miocardio, accidente cerebrovascular, síndrome metabólico.
- Diabetes.

- Enfermedades respiratorias crónicas como asma y EPOC.
- Enfermedades oncológicas (cáncer).

El futuro profesional debe saber evaluar si se presentan factores de riesgo para desarrollar alguna de estas enfermedades de acuerdo con su edad, estilo de vida, antecedentes familiares y personales.

Para un mejor conocimiento de nuestros estudiantes de la carrera de salud, nos proponemos señalar algunos aspectos importantes de las enfermedades mencionadas anteriormente:

- El Síndrome metabólico se encuentra asociado a un riesgo elevado de desarrollar enfermedad cardiovascular y diabetes. Se caracteriza por la presencia de tres o más de las siguientes características: obesidad, bajo nivel de colesterol protector, altos niveles de triglicéridos, valor de glucemia en ayunas alterado y la presencia de hipertensión arterial. Con un diagnóstico y tratamiento adecuado se puede prevenir el desarrollo de estas enfermedades.
- El cáncer colorrectal es una de las principales causas de muerte por cáncer en el mundo. Hombres y las mujeres tienen igual riesgo de desarrollarlo. Su detección temprana logra mayores tasas de tratamiento curativo y de supervivencia, e incluso los métodos de diagnóstico temprano son seguros y efectivos

Los servicios preventivos incluyen los exámenes, controles médicos y consejería. Usted puede aprovechar estos servicios para prevenir enfermedades y otros problemas de salud. También puede usarlos para hacer una detección temprana de cualquier condición que es cuando el tratamiento puede dar los mejores resultados.

La prevención en salud implica trabajar en la modificación de hábitos o conductas que contribuyen a estar sano, además de la detección precoz de enfermedades. Incentivar la actividad física, promover una alimentación saludable y evitar el tabaco son acciones a trabajar en una consulta médica preventiva.

Es fundamental la prevención en salud en los centros laborales, porque lo marca la Ley y para evitar accidentes o enfermedades profesionales dentro de la empresa, la implantación de un sistema de Prevención de Riesgos Laborales que asegure unas condiciones de trabajo seguras y saludables para todos los trabajadores.

Consideramos importante que nuestros estudiantes dominen la frecuencia de enfermedades en hombres y mujeres:

Las mujeres viven más años que los hombres, pero tienen peor calidad de vida, en particular con el envejecimiento de la población. La mortalidad europea femenina sigue teniendo las mismas causas: casi la mitad debido al sistema cardiovascular. El 20% fallecen por cáncer y un 7% por problemas respiratorios.

El infarto de miocardio es ligeramente más frecuente en el hombre, pero la angina de pecho es más frecuente en la mujer. El no reconocer este hecho lleva a que la enfermedad coronaria esté sub diagnosticada y no se tomen conductas terapéuticas precoces o cambios de hábitos de riesgo La mujer tiene factores de riesgos diferenciados

y específicos: después de la menopausia la mujer que fuma tiene mayor riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular que el hombre fumador. La enfermedad coronaria aparece más temprano en el hombre que en la mujer porque los cambios de la menopausia elevan los factores de riesgo: niveles de colesterol, hipertensión, etc. El cáncer es responsable de una cuarta parte de las muertes registradas en la Unión Europea y es la segunda causa de muerte en edad avanzada. La incidencia del cáncer de mama aumenta con la edad.

La detección precoz es la mejor herramienta. Detectado tempranamente, la mayoría se curan. El cáncer de pulmón es más prevalente en hombres, pero está aumentando en las mujeres debido al tabaquismo. La osteoporosis es poco significativa en los hombres, en cambio las mujeres en general consiguen un menor capital óseo a lo largo de su vida y, a partir de la menopausia, al dejar de producir estrógenos, ven disminuir progresivamente su masa ósea.

Se calcula que casi la mitad de la población femenina de edad avanzada (40%) padecerá como mínimo una fractura vertebral antes de cumplir los 80 años de edad. La tasa de depresión entre mujeres es dos veces más elevada que en los hombres. Sin embargo, en ellos es mayor la tasa de suicidio. La migraña afecta a un 15% de la población femenina frente al 6% de la población masculina.

El cáncer de próstata debe ser detectado precozmente mediante tacto o ecografía transrectal, no es suficiente el dosaje de antígeno específico. Las enfermedades reumáticas producen incapacitación y dependencia por falta de movilidad.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, el profesional de la carrera de salud, debe definir sus competencias en el ámbito de cuidar, desde una dimensión holística que responda a la solución y prevención de los problemas de salud reales y potenciales que afectan a la sociedad, en tal sentido el proceso formativo de los profesionales de enfermería debe desarrollarse atendiendo tales exigencias. Según Colliere, "los cuidados primarios se proponen ser para la población un medio de respuesta a sus necesidades de salud más corrientes y más habituales, teniendo en cuenta su manera y sus condiciones de vida, e interesándose directamente en la elaboración y la puesta en marcha de una política de salud apropiada y adaptada a la forma, frecuencia y la manifestación de sus problemas en este campo.

Lo expresado reafirma que los cuidados de salud deben estar encaminados al desarrollo de acciones que conduzcan a la promoción de salud y a la prevención de las enfermedades que con mayor incidencia se presentan en la comunidad, sin dejar de entender como interactúa el entorno en la solución de los problemas de salud.

Cada comunidad y sus miembros tienen determinados elementos muy bien establecidos desde el punto de vista físico, psicológico, social, espiritual y cultural, estas interacciones entre las personas y su entorno proporcionan la fuerza dinámica que forma el carácter comunitario y determina la extensión con la cual sus miembros serán capaces de crear y hacer sostenibles la salud. Cada una de estas interacciones dentro de nuestra familia, grupos sociales o ambientes físicos son de tipo ecológicos y esto significa una oportunidad para intercambiar ideas, el resultado de ello podría ser la transformación de la persona y su ambiente, aunque sea en menor medida. A este fenómeno se le denomina Determinismo Recíproco, con ello quiso resaltar que ambos comportamientos, tanto el de

las personas, como las características de sus ambientes, son determinantes para establecer la dinámica de intercambio entre ellos; este es el camino usual para explicar la naturaleza socio ecológica de la salud comunitaria.

Los profesionales de la carrera de salud asumen un papel relevante en el mantenimiento y conservación de la salud en la comunidad. El desarrollo de estrategias dirigidas a la promoción de salud y prevención de la enfermedad, que involucren los aspectos ecológicos ayudaran a concebir un nuevo paradigma más expansivo que comprenda al ser humano en su relación con el entorno abordando los aspectos de tipo social, psicológico, antropológico, ético, humano, cultural que comprenda al hombre en su total integridad; lo cual ayudara a reorientar la práctica comunitaria en función de transformar la salud más que explicarla, realizar más intervenciones de prevención, promoción y rehabilitación que curar y abarcar más lo colectivo que lo individual.

REFERENCIAS

- Labonte, R. (2015). Promoción de salud y empoderamiento: Reflexiones en la práctica profesional. *Educación de salud*, 21(2), 253-68.
- Mcmurray, A. (2013). *Community Health and Wellness a Socioecological Approach*. Segunda Edición.
- Nightingale, F. (2016). *Notas Sobre Enfermería. Qué es y Qué no es*. España: Masson, S.A.
- Organización Panamericana de la Salud (2012). *La Salud Pública en las Américas*. Washington DC.
- Organización Panamericana de la Salud (2012). *La salud pública en las Américas: Nuevos conceptos, análisis del desempeño y bases para la acción*. Washington DC.