



ESTILO DE VIDA Y SALUD

Marisol Badiel Ocampo, MD. Epidemióloga

EDITORIAL

Según la Organización Mundial de la Salud, más de dos terceras partes de las muertes en el mundo son por enfermedades crónicas, las cuales están asociadas a estilos de vida insanos. Estos principales padecimientos son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, y las enfermedades pulmonares crónicas.

La **ateroesclerosis**, proceso patológico que lleva a enfermedad coronaria, enfermedad cerebrovascular y enfermedad arterial periférica, está explicada en parte por malos hábitos de salud, como la **dieta alta en grasas saturadas** y por el consumo del **cigarrillo**. La hipertensión arterial que es una de las enfermedades más frecuentes en el mundo, está asociada con el **aumento de peso**, la ingesta de **sal** y es un factor importante asociado con la aterosclerosis. La diabetes no insulino-dependiente, además de la herencia, está asociada con hábitos alimenticios inadecuados. Adicionalmente el estrés aumenta la presión arterial y puede empeorar el proceso de la aterosclerosis.

El **cáncer** es una frecuente causa de muerte en el mundo. Sus diferentes tipos, según su ubicación anatómica están relacionados con diferentes hábitos poco saludables. El cigarrillo se asocia a 7 cánceres diferentes del cuerpo, como pulmón, laringe, estómago entre otros. Adicionalmente los malos hábitos alimenticios y el alcohol se asocian a cánceres del tubo digestivo. El exceso de exposición a los rayos solares, con los años, aumenta el riesgo de cánceres de la piel.

Las enfermedades pulmonares crónicas tales como el **enfisema pulmonar** y la **bronquitis crónica** están asociadas al cigarrillo. Adicionalmente, el cigarrillo aumenta el riesgo de neumonía y empeora el asma.

El mantener unos hábitos saludables en nuestro estilo de vida y la forma como cuidamos nuestro cuerpo son

fundamentales en la prevención de enfermedades y el mantenimiento de nuestra salud. Es importante recordar que estos hábitos deben ser inculcados desde la niñez y mantenerse durante toda la vida.

Fernando Rosso, MD.
Internista Epidemiólogo Clínico

INTRODUCCIÓN

La enfermedad como tal, cualquiera que sea, es el resultado de la interacción entre las características propias de cada sujeto (como por ejemplo la edad, el género, la raza, los hábitos, las particularidades genéticas), los factores del medio ambiente (el clima, la contaminación, la radiación) y las de un agente (virus, bacterias, parásitos, etc).

En el individuo común y corriente algunas de estas características no pueden ser modificadas por ninguna intervención: la raza, la edad, el género, la carga genética. Pero hay otras que conforman su manera de vivir (estilo de vida), que son modificables y que hoy en día son reconocidas como parte del éxito en la prevención de muchas enfermedades (prevención primaria), o en la disminución de complicaciones mayores e incluso del riesgo de muerte, cuando ya se han presentado (prevención secundaria).

Los hábitos, la dieta y el ejercicio adecuados pueden ser en un momento dado, la diferencia entre la presencia o no de enfermedades. En la medida en que los individuos adultos tienen un estilo de vida saludable, se pueden prevenir muchas enfermedades o aminorar la severidad o secuelas de las mismas. Muchas de las que se mencionarán, han sido comentadas previamente por especialistas en esta misma publicación. Ante dudas o inquietudes más específicas, es recomendable consultar a su médico de confianza.

FUMAR

Es el hábito más estudiado. Hoy en día los adultos fuman menos que en la década de los años sesenta (época en que se disparó su consumo), pero se comienza a fumar más temprano, lo que implica mayor tiempo de exposición al cigarrillo.

Del cigarrillo se conoce que en el momento de la combustión, se liberan cantidades de sustancias químicas que son introducidas a los pulmones cada vez que se inhala. Muchas de ellas se absorben y pasan al torrente sanguíneo, producen un daño local en los pulmones y también en diferentes partes del cuerpo.

Es así que, comparados con quienes NO fuman, en los fumadores aumenta **14 veces** el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y del cerebro; incrementa el peligro de contraer cáncer de laringe, esófago, estómago, vejiga, cuello uterino y sube de **5 a 20 veces** en el caso de cáncer de pulmón. También se sabe que aumenta los riesgos de enfermedad arterial oclusiva (se tapan las arterias de las piernas) y hasta **30 veces** la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (enfisema, bronquitis y asma).

En los fumadores es más alta la frecuencia de resfriados e infecciones pulmonares y se asocia a un mayor riesgo de osteoporosis.

La **Tabla 1** muestra un resumen de las enfermedades relacionadas con el hábito de fumar.

TABLA 1. TRASTORNOS ASOCIADOS AL HÁBITO DE FUMAR

- Bronquitis crónica y enfisema pulmonar.
- Cáncer de pulmón, laringe.
- Cáncer de esófago, estómago, riñón, páncreas y piel.
- Cáncer de cérvix, vejiga.
- Infarto del miocardio.
- Accidentes cerebrovasculares.
- Enfermedad arterial oclusiva (arterias tapadas).
- Mal aliento, manchas en los dientes, infecciones en las encías.
- Mayor riesgo de fracturas óseas, tales como la cadera, muñeca o columna vertebral.
- Arrugas prematuras en la piel, principalmente en el rostro.

Ante la gravedad de las consecuencias de este hábito, vale la pena dejar de fumar. Las posibilidades de enfermedades planteadas anteriormente, se modifican en quienes suspenden el cigarrillo: después de un año de dejar de fumar, el exceso de los riesgos se reduce a la mitad. Entre 5 y 15 años, el peligro de accidentes cerebrovasculares (derrames o trombosis cerebral) es similar al de los no fumadores.

Después de 15 años de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad es similar al de quienes nunca han fumado. Los hombres fumadores que abandonan el hábito y que están entre 35 – 39 años, agregan un promedio de 5 años a sus vidas, y si son mujeres, 3 años. Hombres y mujeres entre 65-69 años prolongan su expectativa de vida por lo menos en un año. La frecuencia de nacimientos de niños de bajo peso, también disminuye al dejar de fumar.

El 80% de los fumadores ha intentado abandonar el cigarrillo por lo menos una vez en sus vidas pero, tan sólo el 2% lo logra sin recaídas a un año. Para obtener resultados exitosos, el fundamento está en la fortaleza de voluntad. Hoy en día se puede ofrecer una ayuda profesional seria basada en medicamentos, creación de otras distracciones y hábitos y la consejería.

CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol ha acompañado al hombre dentro de su vida social durante siglos. Se han hecho diferentes estudios sobre el beneficio o perjuicio de éste en la salud de los seres humanos. Algunos estudios hablan del beneficio del vino en la enfermedad coronaria, sin embargo estos no son producidos por esta bebida *per se*, sino están asociados con hábitos alimenticios como consumo menor de grasas saturadas y consumo de más vegetales.

El consumo crónico de alcohol puede llevar a diferentes enfermedades del tubo digestivo y del hígado. A su vez, su ingestión aguda produce cambios del comportamiento que incrementan los accidentes de tránsito y los actos violentos como los homicidios.

Por el momento, el alcohol no debe ser prescrito para mejorar ninguna condición de salud.

NUTRICION Y OBESIDAD

El viejo adagio que dice que somos lo que comemos, es cierto. Lograr una alimentación balanceada y completa, no es fácil.

Los extremos en la alimentación, ya sea en aquellos que los consumen en poca cantidad o en exceso, se asocian a muchos tipos de enfermedades tanto del orden carencial (específicamente dietas extremas auto-recetadas, o en enfermedades como la anorexia nerviosa y la bulimia) o la obesidad. Ambos grupos de enfermedades han sido tratados previamente en otras entregas de la "Carta de la Salud". En esta oportunidad, se hace énfasis en los riesgos asociados con la obesidad.

Aunque la obesidad puede ser la consecuencia de trastornos orgánicos, hormonales o genéticos, se hace referencia a aquella que es debida al exceso de consumo de alimentos y/o disminución en la actividad física. Obesidad es el exceso del 20% del peso ideal para la estatura en el hombre o del 25% en la mujer. Cuando ese exceso comienza a dificultar la respiración se habla de obesidad mórbida.

En Colombia, la frecuencia de la obesidad no es tan alta como en los países industrializados que llega a ser hasta del 15% y representa un serio problema de salud pública. En nuestro país es más frecuente el sobrepeso, que se define también como un índice de masa corporal entre 25 y 30. La obesidad se da cuando el índice de masa corporal es superior a 30 (índice de masa corporal: Peso (Kg) dividido en la Estatura (m) elevada al cuadrado).

Tanto el sobrepeso como la obesidad se han asociado con el aumento del riesgo de muchas enfermedades: la presión alta (hipertensión) es 3 a 5 veces más frecuente, 80 al 90% de los diabéticos son obesos, el colesterol de mala calidad (LDL) es mayor, las enfermedades hepáticas y los cálculos en la vesícula biliar se presentan hasta tres veces más que en los no obesos. Se padecen más los trastornos del sueño. Existen también ciertas tendencias que indican una fuerte asociación entre cierto tipo de cánceres y obesidad; los más comunes son: el cáncer de colon, mama, próstata y útero. Los hijos de padres obesos tienen 10 veces más probabilidades de ser obesos que los hijos de padres con un peso normal.

El retorno al peso ideal mediante una dieta balanceada y el aumento de la actividad física, disminuye sustancialmente los riesgos ya comentados.

No existe una dieta ideal para bajar de peso; ante el problema, se hace imprescindible una consulta médica profesional interdisciplinaria, es decir, que involucre la asistencia de diferentes especialistas en su manejo: endocrinólogo, psiquiatra, psicólogo, fisiatra, cirujano, etc.

La **Tabla 2** resume algunas de las enfermedades relacionadas con la obesidad.

TABLA 2. TRASTORNOS ASOCIADOS A OBESIDAD

1. Hipertensión arterial.
2. Infarto del miocardio.
3. Gota.
4. Cálculos biliares.
5. Venas varicosas.
6. Ovario poliquístico.
7. Diabetes.
8. Diversos tipos de cáncer.
9. Insuficiencia respiratoria.
10. Colesterol elevado.
11. Triglicéridos elevados.
12. Infertilidad.
13. Baja autoestima.
14. Ansiedad.
15. Ronquidos: Trastornos del sueño.
16. Problemas de columna y rodillas.
17. Trastornos de la menstruación.
18. Gastritis y Úlceras.

Son reconocidos los beneficios de muchos grupos de alimentos en la disminución o aumento del riesgo de ciertas enfermedades. Los alimentos ricos en grasas saturadas (carnes de cerdo, manteca, mantequilla animal) incrementan el riesgo de alteraciones en los niveles de colesterol de mala calidad, que es dañino para las arterias, que a su vez derivan en enfermedades del corazón y del cerebro. Las dietas altas en grasas y en mujeres obesas, aumentan el riesgo de cáncer de seno y de útero. Contrariamente, los alimentos ricos en grasas poliinsaturadas (aceite omega 3, pescados) son protectores: disminuyen la probabilidad de enfermedad cardiovascular (infarto del miocardio, arritmias). Estudios recientes han demostrado que quienes consumen pescados por lo menos 3 veces a la semana disminuyen el riesgo de infarto del miocardio.

La alimentación pobre en fibra (porción de los vegetales que no se digieren) se asocia a un incremento en la frecuencia de colon irritable (estreñimiento) y enfermedad diverticular del colon. Los alimentos ricos en fibra son: las verduras verdes (repollo, espinaca, apio, etc.), los granos (fríjoles, lentejas, etc.), las frutas frescas con cáscara (mango, manzana, pera), los productos integrales (pan, espaguetis, arroz, etc.).

Una dieta alta en alimentos fermentados o curados y con alto contenido de sal de nitro se asocia con un aumento del riesgo de cáncer gástrico.

El exceso en carbohidratos (harinas, azúcares) incrementa la posibilidad de alterar los niveles de triglicéridos, al igual que de producir un alto índice en el colesterol, alteraciones que multiplican el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Para lograr el equilibrio en la nutrición, y además prevenir riesgos de enfermedades potenciales, vale la pena tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Coma alimentos variados: Una dieta variada incluye alimentos de los tres grupos: carbohidratos (como el pan, el maíz, el arroz), una proteína que puede ser animal (carnes, pescados, leche, huevos) o vegetal (fríjoles, lentejas), vegetales y frutas frescas como fuente de vitaminas y fibra. Las dietas vegetarianas exclusivas, aunque contienen buena cantidad de fibra y vitaminas, tienen un déficit alto en vitamina B12, vitamina D, hierro y zinc. Esta carencia puede llevar a problemas como anemia perniciosa y alteraciones neurológicas.
2. Elija una dieta:
 - a. Con alto contenido de vegetales, frutas frescas y granos.
 - b. Con bajo contenido en grasas saturadas.
 - c. Moderado contenido de harinas, carbohidratos y azúcares.
 - d. Moderado contenido de sal y sodio.
 - e. Prefiera el pescado como proteína animal.

SEDENTARISMO

Los niveles de inactividad física son altos hoy en día en todo el mundo. Encuestas realizadas a través de la Organización Mundial de la Salud, OMS, han mostrado que el sedentarismo en adultos varía entre el 60 al 85%.

Recientemente el Día Mundial de la Salud fue dedicado a reflexionar sobre los beneficios de la actividad física y un estilo de vida activo. El sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad. Incrementa el peligro de hipertensión arterial, problemas de sobrepeso, osteoporosis, depresión y ansiedad. Además, es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y de mama, entre otros.

Sin embargo, al establecer un patrón de ejercicio regular, moderado en intensidad (entre 25-45 minutos diarios) y preferiblemente aeróbico (nadar, caminar, trotar, montar bicicleta), son muchos los efectos positivos que se logran en beneficio de la salud: se reducen los riesgos de muerte prematura o por enfermedades cardiovasculares, los de osteoporosis hasta en un 50%, la frecuencia de dolor lumbar y de articulaciones. Se facilita un descenso ligero en la tensión arterial (sumado a la medicación que se esté recibiendo), una disminución de la concentración de triglicéridos, ayuda a la pérdida de peso, mejora el metabolismo de carbohidratos, y a nivel psicológico, atenúa estados de estrés, ansiedad y depresión.

CONCLUSIONES

La salud, al igual que la enfermedad, es el resultado de la interacción de varios factores en un mismo momento. De la misma manera que no se le puede atribuir a una sola causa la salud o la enfermedad, no es el modificar un solo aspecto del estilo de vida, lo que garantiza un estado saludable o enfermo. Es el conjunto de todas estas circunstancias: alimentación balanceada, hábitos higiénicos, vida activa, moderado consumo de alcohol, descanso suficiente, etc., lo que permite una mejor calidad de vida y longevidad, como se resume en la figura 1.

Son muchas las enfermedades que pueden evitarse teniendo una forma de vida adecuada. Nunca es tarde para comenzar a ganar calidad de vida y salud, abandonando malos hábitos como el cigarrillo, la mala alimentación y el sedentarismo. Un estilo de vida saludable proporciona beneficios que van más allá del alcance personal, pues no sólo ayuda a mantener la propia salud, sino que además representa importantes ventajas para la familia, la sociedad y la economía.

Si usted decide cambiar su estilo de vida, es importante que recurra primero a un consejo médico para que, de una manera profesional, lo encamine hacia la forma apropiada de alimentación y ejercicio o le dé las recomendaciones pertinentes para control del peso, hábitos higiénicos o dejar de fumar. Sin duda hay mucho que ganar en la búsqueda de un estilo de vida saludable.

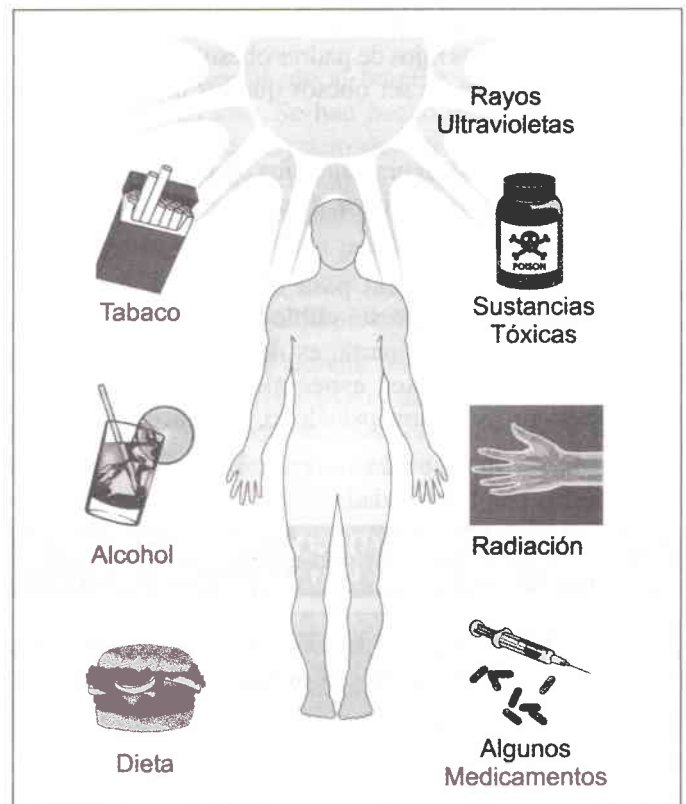


Figura No.1 Factores modificables que aumentan el riesgo de enfermedad

Comité Editorial:

- Dr. Martin Wartenberg
- Dr. Paulo José Llinás
- Dra. Marisol Badiel
- Dra. Sonia Jiménez Suárez
- Dr. Adolfo Congote
- Dr. Jaime Orrego
- Dra. Yuri Takeuchi
- Enfermera Ma. Elena Mosquera
- Sra. María Teresa Sellarés
- Dr. Alfredo Sánchez
- Dr. Carlos Alberto Cañas
- Sra. Alda Mera

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Clínica Valle del Lili - Cra. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Fax: 331 7499 - Santiago de Cali
e-mail: cartadelasalud@telesat.com.co

Esta publicación de 30.000 ejemplares, es cortesía de



EL PAIS
El Diario de nuestra gente

