

Programa de enfermedades crónicas no transmisibles

Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, no se transmiten de persona a persona. Son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son las enfermedades cardiovasculares (HTA, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.

Algunas intervenciones esenciales de alto impacto pueden aplicarse mediante un enfoque de atención primaria que refuerce la detección precoz y el tratamiento oportuno de este grupo de enfermedades. La evidencia muestra que este tipo de intervenciones son una excelente inversión económica, dado que, si se instauran tempranamente, pueden reducir la necesidad de tratamientos más caros. Estas medidas pueden aplicarse además en contextos con distintos niveles de recursos. Para conseguir el máximo efecto hay que formular políticas públicas saludables que promuevan la prevención y el control de las ENT, y reorientar los sistemas de salud para que cubran las necesidades de las personas que sufren esas enfermedades.

Que es la Hipertensión Arterial (HTA)?

La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanta más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. La tensión arterial normal en adultos es de 120 mm Hg¹ cuando el corazón late (tensión sistólica) y de 80 mm Hg cuando el corazón se relaja (tensión diastólica). Cuando la tensión sistólica es igual o superior a 140 mm Hg y/o la tensión diastólica es igual o superior a 90 mm Hg, la tensión arterial se considera alta o elevada.

Síntomas

La mayoría de las personas con hipertensión no muestra ningún síntoma; por ello se le conoce como el "asesino silencioso". En ocasiones, la hipertensión causa síntomas como dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales, pero no siempre.

Complicaciones

Cuanta más alta es la tensión arterial, mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales como el cerebro y los riñones. La hipertensión es la causa prevenible más importante de enfermedades cardiovasculares y ECV (Enfermedad cerebro vascular) del mundo. Si no se controla, la hipertensión puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y, a la larga, una insuficiencia cardiaca. Los vasos sanguíneos pueden desarrollar protuberancias (aneurismas) y zonas débiles que los hacen más susceptibles de obstruirse y romperse. La tensión arterial puede ocasionar que la sangre se filtre en el cerebro y provocar un accidente cerebrovascular. La hipertensión también puede provocar insuficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo.

Como evitarla

Todos los adultos deberían medirse su tensión arterial periódicamente, ya que es importante conocer los valores.

Todos podemos adoptar cinco medidas para minimizar las probabilidades de padecer hipertensión y sus consecuencias adversas.

1. Dieta saludable:
 - Promover un modo de vida saludable, haciendo hincapié en una nutrición adecuada de niños y jóvenes;
 - Reducir la ingesta de sal a menos de 5 g al día (algo menos de una cucharilla de café al día);
 - Comer cinco porciones de fruta y verdura al día;
 - Reducir la ingesta total de grasas, en especial las saturadas.
 - Evitar el uso nocivo del alcohol, esto es, limitar su ingesta a no más de una bebida estándar al día.
2. Actividad física:
 - Realizar actividad física de forma regular y promover la actividad física entre los niños y los jóvenes (al menos 30 minutos al día).
3. Mantener un peso normal: cada pérdida de 5 kg de exceso de peso puede reducir la tensión arterial sistólica entre 2 y 10 puntos.
4. Abandonar el consumo de tabaco y la exposición a los productos de tabaco.
5. Gestionar el estrés de una forma saludable, por ejemplo mediante meditación, ejercicio físico adecuado y relaciones sociales positivas.

Que es la diabetes Mellitus (DM)

Carrera 8 Numero 29-30 Barrio el Silencio

www.nefrochoco.com

gerencia@nefrochoco.com

3147032767 – (4) 6716440

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre (5). El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

Diabetes Tipo 1

La diabetes de tipo 1 (también llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Sus síntomas consisten, entre otros, en excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante (polifagia), pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio. Estos síntomas pueden aparecer de forma súbita.

Diabetes Tipo 2

La diabetes de tipo 2 (también llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta) se debe a una utilización ineficaz de la insulina. Este tipo representa el 90% de los casos mundiales (5) y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes de tipo 1, pero a menudo menos intensos. En consecuencia, la enfermedad puede diagnosticarse solo cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones.

Diabetes gestacional

La diabetes gestacional se caracteriza por hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre) que aparece durante el embarazo y alcanza valores que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar una diabetes. Las mujeres con diabetes gestacional corren mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto, y de padecer diabetes de tipo 2 en el futuro.

Suele diagnosticarse mediante las pruebas prenatales, más que porque el paciente refiera síntomas.

Complicaciones

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.

- La diabetes aumenta el riesgo de cardiopatía y Enfermedad Cerebro vascular (ECV).
- La neuropatía de los pies combinada con la reducción del flujo sanguíneo incrementan el riesgo de úlceras de los pies, infección y, en última instancia, amputación.
- La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera y es la consecuencia del daño de los pequeños vasos sanguíneos de la retina que se va acumulando a lo largo del tiempo.
- La diabetes se encuentra entre las principales causas de insuficiencia renal.
- En los pacientes con diabetes el riesgo de muerte es al menos dos veces mayor que en las personas sin diabetes.

Prevención

Se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces para prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Para ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2 y sus complicaciones se debe:

- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- Mantenerse activo físicamente: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana; para controlar el peso puede ser necesaria una actividad más intensa.
- Consumir una dieta saludable que contenga entre tres y cinco raciones diarias de frutas y hortalizas y una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas.
- Evitar el consumo de tabaco, puesto que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Que es la diabetología

La diabetología es la ciencia clínica que estudia la diabetes mellitus, su diagnóstico, tratamiento, prevención de complicaciones y seguimiento.

El diabetólogo es un médico quién se especializa en el cuidado del paciente diabético. El mismo incluye estrategias que van desde la **prevención** (como cambios en el estilo de vida), **tratamiento**, incluyendo la regulación y la dosificación de la medicación (p.ej. insulina), así como el **manejo de las complicaciones** de la enfermedad, tales como: la retinopatía (Daño en los ojos), nefropatía (Daño en los riñones) y neuropatía diabética (Daño en los nervios).

Que es la endocrinología

Es una especialidad de la medicina que estudia las glándulas y hormonas del organismo; Además, todos los problemas hormonales y metabólicos que ocurren en adultos y niños. La endocrinología es muy amplia debido a que son muchas las hormonas del cuerpo y más sus alteraciones. Entre las enfermedades más importantes que son abordadas por esta especialidad tenemos:

- La **diabetes** y sus **complicaciones**, tales como la retinopatía, la nefropatía, la neuropatía, la cardiopatía y la enfermedad vascular periférica;
- La **obesidad** y sus complicaciones;
- Los **trastornos de la glándula tiroides**, tales como el hipertiroidismo, el hipotiroidismo, los nódulos benignos, el bocio, la tiroiditis y el cáncer;
- El **retraso del crecimiento en los niños**, que puede deberse a múltiples causas hormonales, genéticas y ambientales;
- Las **alteraciones hormonales femeninas**, tales como los disturbios de la menstruación, el exceso de vello, la falla ovárica precoz y la menopausia;
- Las **alteraciones hormonales masculinas**, tales como el hipogonadismo (falla hormonal) y la infertilidad.

Insulina

Dentro del páncreas, las células beta producen la hormona insulina. Con cada comida, las células beta liberan insulina para ayudar al cuerpo a utilizar o almacenar la glucosa que obtiene de los alimentos. Esta hormona es imprescindible para la utilización de la energía de los alimentos que entran a nuestro organismo, ya que permite que la valiosa **glucosa** ingrese a las células del cuerpo. De esta manera, proporciona la energía necesaria para las complejas actividades, que el cuerpo debe realizar, desde pensar hasta caminar. En los pacientes Diabético existe una disminución en la producción de insulina o una resistencia a su efecto (Las células no responden adecuadamente).

Hay diferentes tipos de insulina según la velocidad con la que surten efecto, cuándo tienen su máximo efecto y cuánto duran: La insulina de acción rápida y La insulina de acción prolongada.

Mitos sobre la insulina

Es importante tener en cuenta que normalmente EL CUERPO PRODUCE INSULINA, por lo tanto nunca puede considerarse que esta sustancia tiene efectos negativos sobre nuestro cuerpo (Como dejarte ciego). La Diabetes puede dejar ciega a una persona independiente del uso de la insulina, por lo tanto la ceguera se debe a la enfermedad y no al medicamento. Tampoco es cierto que la insulina se usa solo en paciente con un estado avanzado de su enfermedad (Al borde de la muerte), Contrariamente, la tenencia es utilizarla de manera cada vez más temprana.

Que es el pie diabético?

Se define como la presencia de infección, Ulceración (llagas) y/o destrucción de los tejidos profundos del pie, Relacionado con alteraciones neurológicas (Daño de los nervios), En la forma del pie y en el funcionamiento de las arterias (Vasos que llevan la sangre).

Complicaciones

Las personas con diabetes pueden tener muchos problemas diferentes en los pies. Incluso los problemas normales pueden empeorar y llevar a complicaciones severas. Los problemas de los pies generalmente se producen cuando hay daño a los nervios, lo que se denomina neuropatía, que resulta en la pérdida de sensación en los pies. La mala circulación y cambios en la forma de los pies o dedos también pueden causar problemas. Dentro de las complicaciones están: Cambios en la piel, Callos, Llagas en los pies, Mala circulación, Deformidad, Discapacidad y amputación.

Neuropatía

Aunque puede causar dolor, el daño a los nervios debido a la diabetes también puede disminuirle la sensibilidad al dolor, calor o frío. La pérdida de sensación a menudo significa que es posible que no sienta una lesión en los pies. Tal vez tenga una tachuela o piedra en el zapato y camine todo el día con ella sin darse cuenta. Puede que le salga una ampolla y no lo sepa. Quizá no note una lesión en el pie hasta que tenga una lesión e infección de la piel.

Como Evitarlo

Usted puede ayudar a evitar los problemas en los pies. Primero, controle los niveles de azúcar en la sangre. También es esencial una buena higiene de los pies.

- Revise sus pies todos los días
- Lave sus pies todos los días
- Mantenga su piel humectada y suave
- Lime los callos y callosidades suavemente
- Si puede, mire y sienta sus pies con sus manos. Córtese las uñas regularmente. Si no puede hacerlo, pídale a un doctor especialista en pies (podiatra) que lo haga por usted
- Vista medias y zapatos en todo momento
- Proteja sus pies del frío y del calor
- Mantenga la circulación sanguínea en sus pies

Hábitos saludables

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

Para llegar a tener un estilo de vida saludable, a continuación presentamos estos sencillos hábitos que debemos seguir:

ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA.

Consuma regularmente alimentos con baja densidad energética*, un bajo contenido de grasa animal y sales, además de procurar llevar una dieta

Carrera 8 Numero 29-30 Barrio el Silencio

www.nefrochoco.com

gerencia@nefrochoco.com

3147032767 – (4) 6716440

balanceada (Si comes comida rápida procura ensaladas de preferentemente).

**Los alimentos de baja densidad energética son los que aportan menos de 0.6 calorías por gramo. Se pueden consumir en cantidades importantes y no estará uno ingiriendo muchas calorías. Los principales alimentos de baja densidad energética son las frutas y vegetales.*

MANTENIMIENTO CORPORAL.

Cuidar nuestra higiene personal (cepillarnos los dientes después de cada alimento, lavarnos las manos frecuentemente, etc.) es muy importante, recordemos que si no vemos bien nos sentimos bien.

ACTIVIDAD FÍSICA.

Debemos fomentar la Actividad Física*, lo más recomendable es realizar al menos 30 minutos de AF 4 o 5 veces a la semana, lo ideal es ejercitarnos entre 1 hora - 1 hora y media durante 4 o 5 días a la semana, al hacer ejercicio mejoramos la oxigenación, la circulación y los músculos de nuestro cuerpo.

**Ojo, es importante mencionar que no es lo mismo la actividad física que hacer ejercicio. Mientras el ejercicio es un movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo, la Actividad Física es cualquier movimiento corporal, desde sentarse, caminar, subir por las escaleras, etc.*

ESQUEMA DE VACUNACIÓN AL DIA

Crear una conciencia de vacunación es muy importante, si fomentamos una cultura preventiva de vacunación podemos combatir enfermedades de alto riesgo, recordemos que vacunar es prevenir (Recuerde que las vacunas no son solo para los niños).

DEJAR DE FUMAR.

Procuremos dejar de fumar, y si fumamos intentar hacerlo en lugares abiertos y siempre lejos de mujeres embarazadas, niños y fumadores pasivos.

MODERAR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

Si consumimos bebidas alcohólicas fomentar un consumo responsable, que no represente un riesgo para nuestra salud.

NO A LA DROGAS.

Hay que evitar el consumo de drogas ilegales y reducir el de drogas médicas no prescrita.

SALUD SEXUAL

Si llevamos una vida sexual activa, debemos hacerlo con responsabilidad, el conocimiento y el fomento de una cultura anticonceptiva bien informada son esenciales para tener una actividad sexual plena

VIALIDAD SEGURA.

Aplica tanto para los transeúntes como los automovilistas; es importante cruzar a pie por los lugares indicados, hacer uso de puentes peatonales; al manejar debemos respetar todas las señales de tránsito.

PIENSA SALUDABLE.

Factores psicosociales como la familia, el trabajo o la escuela también son de vital importancia para poder desarrollarnos saludablemente, recordemos que nuestra salud no solo debe ser física; es primordial mantenernos en armonía por dentro.

NO AUTOMEDICARNOS.

Es muy importante evitar auto medicarnos, cuando padezcamos de alguna enfermedad lo mejor siempre es acudir al doctor.

La sal

Los datos indican que la reducción de la ingesta de sodio reduce significativamente la tensión arterial en los adultos. El sodio no solo se encuentra en la sal de mesa, sino también de forma natural en una gran variedad de alimentos, como la leche, la nata, los huevos, la carne y los mariscos. También se encuentra en cantidades mucho mayores en los alimentos procesados, como panes, galletas saladas, carnes procesadas como el tocino, las bolitas de queso y las palomitas de maíz, así como en condimentos como la salsa de soya, la salsa de pescado y los cubitos o pastillas de caldo.

La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos.

La OMS recomienda reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 g/día (5 g/día de sal).