

10.ª EDICIÓN

MUÉVETE


Grupo CCM
COMPROMISOS DE POR VIDA



"Tu tiempo es hoy".

18

"Tu tiempo es hoy".
Dr. Juan Carlos Vargas...
Médico del deporte y
yudoca.

39

¡Es muy caro estar saludable!
Américo Díaz del Valle...
Lic. en Administración de Empresas.

48

Obesidad: ¿obsesión por la imagen corporal o enfermedad?
Nubia Verónica Guardado de Alfaro...
Nutricionista.

Plan de vida para la mediana edad y la vejez.



Las personas nacidas en El Salvador en el año 2023 tienen una expectativa de vida promedio de 75 años, 30 años más que la mayoría de los salvadoreños nacidos hace $\frac{1}{2}$ siglo, lo cual claramente evidencia un aumento significativo de la duración de la vida para la población de nuestro país. Así mismo, actualmente una persona que llega a los 65 años, tiene muy alta probabilidad de alcanzar los 85 años, y por ello, no debe causar sorpresa que el mundo desde el año 2008, cuente con más personas mayores de 65 años que niños menores de 5 años. Por tanto, los datos indican que la población mundial está envejeciendo, ¡no hay duda!

En las actuales condiciones de vida, es posible pronosticar que la mayoría de personas vamos a envejecer, y por ello, nos conviene prepararnos para

alcanzar una vejez larga y saludable; interviniendo por anticipado en las etapas previas del curso de vida (primera infancia, infancia, adolescencia, juventud y adultez) y sobre todo, en la adultez (30-60 años) al fomentar el autocuidado y control de las condiciones de salud de esas personas, para generar mayores activos en salud y protección para la vida.

En el ambiente, se escucha con frecuencia que antes de los 30 años vivimos sin mayores “achques” y que podemos dar rienda suelta a algunos excesos; confiando en que nuestro joven organismo mantiene mecanismos rápidos de recuperación y estabilización, sin considerar que somos vulnerables y que tales abusos, pueden generar consecuencias a largo plazo que afecten precozmente la salud y la vida; provocando

enfermedad, muerte precoz (morir antes de los 70 años), complicaciones crónicas y discapacidad.

En la adultez, la psicología señala la existencia de varias crisis que denominan según las décadas (30, 40 y 50), que se producen por un balance insatisfactorio del transcurso vital (matrimonio, hijos, etc.) y la presión social para cumplir ciertas expectativas (éxito profesional, empresa, etc.) que podrían generar mucha tensión y afectación a la salud física, mental, emocional y espiritual del individuo.

Algunas personas piensan que para vivir más tiempo necesitamos tener buenos genes, y aunque eso es necesario no es suficiente, porque los genes solo representan la tercera parte de la probabilidad de llegar a los 85 años y la mayor parte de la variación en los años que llegaremos a vivir, se deben a nuestras conductas vinculadas a la salud.

Las investigaciones recientes, han dado pistas nuevas e interesantes sobre la biología del envejecimiento, pero la evidencia sólida todavía muestra que la mejor manera de aumentar la probabilidad de tener una vida larga y activa es a través de la práctica de hábitos saludables (alimentación sana, ejercicio regular, dormir lo suficiente, etc.) y evitar los malos hábitos (tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, etc.).

Los adultos pueden tener expectativas nocivas e ideas preconcebidas sobre la vejez, lo cual podría mejorar con educación sobre los cursos de vida, autoconciencia y ayuda profesional, que conduzca a la formulación de un proyecto de vida que nos prepare para una vejez saludable y activa.

El proyecto de vida debe incluir cuatro aspectos:

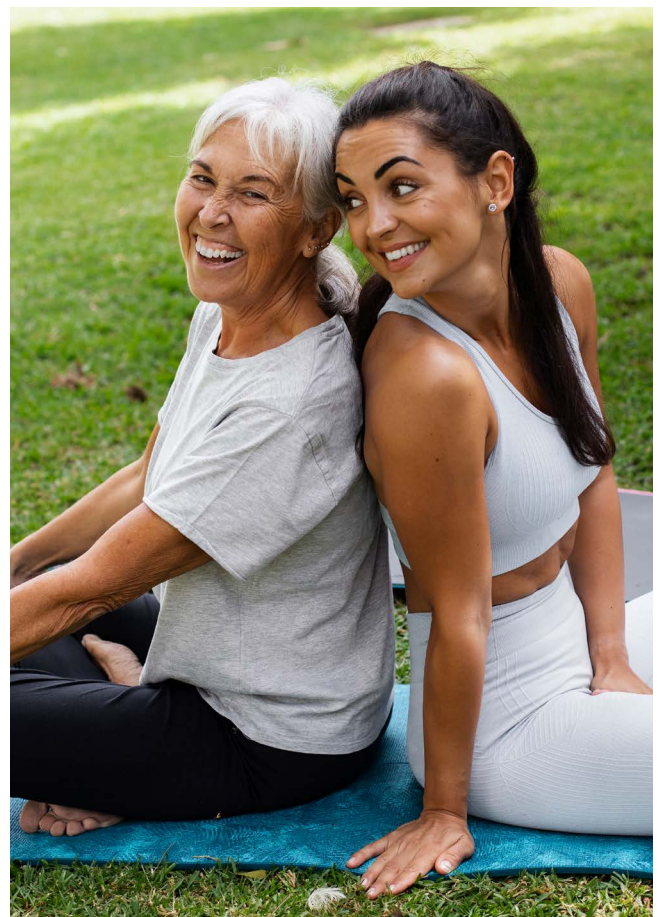
1. Generación de hábitos saludables para conservar la salud física, mental, emocional y espiritual.

a) Hacer ejercicio regularmente. A partir de los 30 años es imprescindible realizar actividad física diaria, porque al final de esa década el cuerpo empieza a perder masa muscular y el ejercicio previene el desarrollo de las enfermedades cardiometabólicas, que son la principal causa de enfermedad y muerte

entre los adultos.

b) Parar de fumar. Si comenzó a fumar en la adolescencia y juventud, los 30 son un buen momento para dejar el tabaco de manera definitiva, dado que puede recuperar su buen estado físico y evitar trasladar las consecuencias del tabaquismo a las etapas siguientes de la vida. Quienes dejan el cigarrillo antes de los 40 años tienen un 90% menos de riesgo de muerte que aquellos que continuaron fumando.

c) Alimentación saludable. Es hora de empezar a alimentarse mejor, y lo más saludable posible, incluyendo platos variados, nutritivos y bajos en calorías (evitar el azúcar y las grasas — saturadas y trans—).



2. Aprendizaje y/o desarrollo de habilidades para conservar las capacidades cognitivas y mejoramientos de otras funciones cerebrales superiores.

a) Dormir lo suficiente y tener una rutina de sueño. Duerma entre 6 a 8 horas cada noche con regularidad,

y alcance una rutina diaria que le permita despertarse a la misma hora.

b) Empezar el sueño de la vida. Debemos trazar objetivos a largo plazo y hacer planes de trabajo para lograrlos.

c) Aprender a ser feliz y agradecido con lo que se tiene.

3. Crecimiento y transformación de las relaciones con la pareja, familia, amigos y otros grupos de interés.

Las relaciones cercanas tienen un impacto significativo en el individuo en varios aspectos.

a) Reducción del estrés.

b) Bienestar emocional.

c) Apoyo en momentos difíciles.

d) Longevidad.

4. Generación de bienestar y sentido de trascendencia.

a) Saber perdonarse por los errores.

b) Dejar de pensar en satisfacer a todos los demás.

c) Tener un propósito de vida.

Por último, las personas adultas que son responsables con la salud y sus vidas, tienen mayor probabilidad de lograr una vejez larga, saludable y activa. ¡Muévetel, vale la pena.

Gracias Padre, por implantar en nosotros su espíritu de servicio.



Dr. Carlos Chávez y González.
Endocrinólogo-diabetólogo-internista.
Director de Grupo CCM.



"Homenaje al Legado del Dr. Roberto W. Cerritos: Pionero en la Lucha y Educación sobre la Diabetes en El Salvador".

Hoy recordamos y conmemoramos la vida del distinguido Dr. Roberto W. Cerritos, un incansable defensor de la salud y la educación en la lucha contra la diabetes en El Salvador. Su legado perdurará a través de generaciones, dejando una huella imborrable en la comunidad médica y en todos aquellos a quienes tocó con su conocimiento y compasión.

Como endocrinólogo, el Dr. Cerritos no solo brindó atención médica excepcional, sino que también se esforzó por educar a su comunidad sobre la importancia de la prevención y el autocuidado. Su pasión por la enseñanza y la difusión de información vital sobre la diabetes ha dejado un impacto duradero en la sociedad salvadoreña.

Uno de los aspectos más significativos de este impacto es la creación de ASADI, la Asociación Salvadoreña de Diabetes, la cual celebra este año su 35° aniversario de incansable esfuerzo y dedicación en la búsqueda de mejores condiciones de salud. Queremos expresar nuestro más sincero saludo y unirnos a ellos en este noble camino hacia la consecución de objetivos aún más grandes. ¡Muchas Felicidades!

En Grupo CCM, nuestro compromiso con la misión de promover la salud, reducir los factores de riesgo y facilitar el control y la rehabilitación de los salvadoreños es absoluto. Reconocemos que esta causa reviste una importancia fundamental y se encuentra en completa armonía con los valores y principios que guían nuestra institución.

¡Unidos por un futuro más saludable y lleno de esperanza!

Grupo CCM "Compromisos de por vida"



Selección del editor



25

Haz un alto a la rutina, ¿cómo está tu salud?

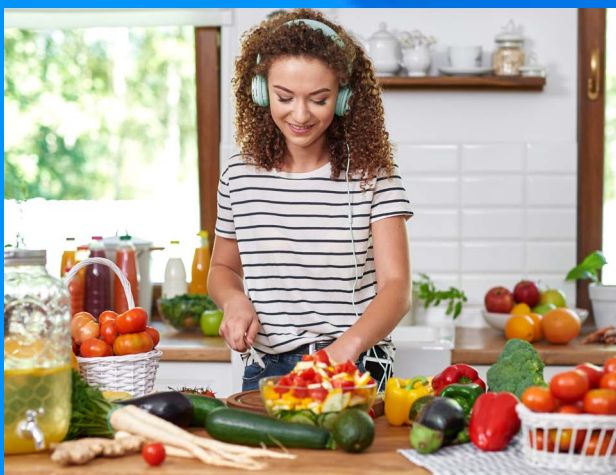
Carlos Guerra/ Lic. en Laboratorio Clínico.



36

Actividad física, desbloquea tu potencial y abraza una vida en movimiento.

Carlos Maldonado/ nutricionista y atleta.



45

Nutrición consciente: alimentando en armonía tu cuerpo y mente.

Wendy Melissa Osegueda de Del Cid/ maestrante en Salud Pública, nutricionista y dietista.

63

Estrategia HEARTS en El Salvador, modelo de mejora de la esperanza y calidad de vida.

Dr. Matías Humberto Villatoro/
coordinador de la oficina de
Enfermedades No Transmisibles del
Ministerio de Salud.

68

¿Qué hay detrás del derecho a la salud?

Camila Chávez y Lic. Agustín
Calderón/ especialistas en
ciencias jurídicas.



Agradecimientos especiales al equipo editorial de la 10.ª edición de la revista MUÉVETE.

Director editorial:

Dr. Carlos Chávez y González.

Editor de contenido:

Dra. Verónica de Chávez.
Lic. Américo Díaz del Valle.
Lcda. Nubia Guardado.

Diseño y diagramación:

Virny Portal.

Revisión:

Lcda Daysi Cortez.

Esta es una publicación de Grupo CCM.
Año 2023.



CENTRO DE FORMACIÓN



CRECE

CAPACÍTATE E IMPACTA



"Una vida más saludable".



La relación entre los pacientes y sus proveedores de atención médica es una parte fundamental del sistema de atención médica. Sin embargo, esta relación no se limita simplemente a la interacción en el consultorio médico. El comportamiento de los pacientes en cuanto a sus citas, adherencia a medicamentos, autogestión en salud y otros aspectos relacionados con su cuidado médico desempeña un papel crucial en su bienestar general y en la efectividad de los tratamientos. Este comportamiento puede variar significativamente de un individuo a otro, y a menudo se ve influenciado por una variedad de factores, que van desde la educación y la conciencia de la salud hasta las circunstancias personales y económicas.

La importancia del cumplimiento de las citas médicas y la frecuencia de las consultas radica en la detección temprana y el seguimiento de enfermedades y condiciones médicas, lo que puede marcar la diferencia en la efectividad de los tratamientos y, en última instancia, en la calidad de vida del paciente.

En CCM estamos comprometidos con que tu corazón siga latiendo y que tengas una vida saludable y funcional.

"Recursos de salud cardiometabólica: tu guía integral en grupo-ccm.com".

En la era digital en la que vivimos, el consumo de recursos audiovisuales se ha convertido en una herramienta esencial para informarnos y educarnos sobre temas de salud, incluida la salud cardiometabólica. En este contexto, la revista "MUÉVETE," los blogs, los audios en Spotify, el canal en YouTube y los test de evaluación de riesgos disponibles en el sitio web grupo-ccm.com, desempeñan un papel fundamental en la promoción de la conciencia y la prevención de enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

La revista "MUÉVETE" proporciona información actualizada y fácil de entender sobre la salud cardiometabólica, mientras que los blogs ofrecen perspectivas y consejos de expertos en el campo. Los audios en Spotify y el canal en YouTube brindan una plataforma interactiva donde se pueden explorar temas de salud de manera visual y auditiva, lo que facilita la comprensión y retención de información.

Además, los tests de evaluación de riesgos disponibles en el sitio web grupo-ccm.com permiten a las personas conocer su nivel de riesgo para enfermedades cardiometabólicas y tomar medidas preventivas adecuadas. Esta herramienta es crucial para fomentar la toma de decisiones informadas sobre la salud y promover un estilo de vida más saludable.





10 revistas digitales:

Las puedes descargar de forma gratuita, cada una repleta de artículos, consejos y guías para fortalecer tu comprensión sobre la salud y brindarte la inspiración necesaria para tomar medidas concretas en tu búsqueda de: "una vida más saludable".



105 videos:

Nuestros videos te llevarán de la mano hacia un camino de conocimiento y acción en tu búsqueda de: "una vida más saludable".

Visita nuestro canal aquí:



115 blogs:

Nuestros blogs están disponibles para ti, repletos de información valiosa sobre la salud y el bienestar que te inspirarán a tomar decisiones informadas para: **"una vida más saludable"**.



32 pódcast:

Puedes disfrutar de nuestros audios en cualquier momento y lugar, cada uno lleno de contenido informativo y motivador para fortalecer tu comprensión sobre la salud y estimularte a tomar medidas concretas hacia: **"una vida más saludable"**.



Mucho más contenido:

En nuestras redes sociales, donde encontrarás consejos diarios, historias inspiradoras y eventos especiales para mantenerte conectado con tu búsqueda de: **"una vida más saludable"**.



Encuentranos en redes como:

@grupoccmv



Jóvenes en acción: forjando un futuro saludable.

En un mundo en constante cambio, la comunidad "Jóvenes en acción" se alza como un faro de esperanza y empoderamiento para las generaciones jóvenes. Su misión es clara y poderosa: fomentar en los jóvenes un estilo de vida saludable, no solo como una elección, sino como una filosofía de vida. Esta comunidad se basa en el reconocimiento del potencial de los jóvenes y en el compromiso de dotarlos de conocimientos y habilidades que les permitan actuar conscientemente sobre sus hábitos y generar cambios positivos de manera eficaz y oportuna.

Reconociendo el potencial de los jóvenes.

"Jóvenes en acción" parte de una premisa fundamental: los jóvenes son una fuerza transformadora y creativa

en la sociedad. Su energía, pasión y compromiso pueden impulsar cambios significativos en su vida y en la de otros. Por lo tanto, la comunidad busca potenciar estas cualidades, brindando a los jóvenes un espacio donde puedan crecer y florecer.

Dotando de conocimientos y habilidades.

Para llevar a cabo su misión, "Jóvenes en acción" ofrece una amplia gama de recursos educativos y herramientas prácticas. Los jóvenes miembros tienen acceso a talleres, seminarios y materiales informativos que abordan temas cruciales para un estilo de vida saludable, desde la nutrición y el ejercicio hasta la gestión del estrés y la toma de decisiones informadas.



Actuar conscientemente sobre los hábitos.

La clave de un estilo de vida saludable radica en la toma de decisiones conscientes. "Jóvenes en acción" alienta a sus miembros a reflexionar sobre sus elecciones diarias y su impacto en su bienestar. Esto implica no solo adoptar hábitos saludables, como una alimentación equilibrada y la actividad física regular, sino también cultivar la salud mental y emocional.

Generar cambios positivos de manera eficaz y oportuna.

La comunidad no se detiene en la adquisición de conocimientos, sino que también se enfoca en la acción. Los jóvenes son alentados a aplicar lo que

han aprendido en sus propias vidas y a compartir su experiencia con otros. Esto crea un efecto multiplicador, donde cada joven se convierte en un agente de cambio en su comunidad.

Impacto en el estilo de vida.

El objetivo final de "Jóvenes en acción" es impactar positivamente en el estilo de vida de sus miembros y, a través de ellos, en la sociedad en su conjunto. Cuando los jóvenes adoptan un estilo de vida saludable, no solo mejoran su propia calidad de vida, sino que también contribuyen a la creación de comunidades más saludables y resilientes.

¡Únete a la revolución de la salud juvenil!



JÓVENES EN
ACCIÓN
CCM

Click aquí para unirte



Aliados de corazón: unidos para la salud cardiometabólica.



En un mundo donde las enfermedades cardiovasculares representan una creciente amenaza para la salud, la comunidad "Aliados de corazón" se ha conformado con un propósito claro: crear un espacio de enseñanza y aprendizaje, donde todas las personas involucradas puedan aportar sus ideas y conocimientos sobre las enfermedades cardiometabólicas, uniendo sus fuerzas para combatir esta epidemia global.

El desafío de las enfermedades cardiometabólicas.

Las enfermedades cardiometabólicas, que incluyen enfermedades del corazón y diabetes, son una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Estas enfermedades a menudo están relacionadas con factores de riesgo modificables, como la mala alimentación, la falta de actividad física y el estrés. "Aliados de corazón" reconoce la urgente necesidad de abordar estos problemas y empoderar a las personas para tomar medidas proactivas para su salud cardiovascular.

Una comunidad de aprendizaje mutuo.

Lo que distingue a "Aliados de corazón" es su enfoque en el aprendizaje mutuo y la colaboración. Aquí, todas las voces son valoradas y respetadas. Los miembros comparten sus experiencias, conocimientos y consejos para ayudarse mutuamente a vivir una vida más saludable. Todos son aliados en la lucha contra las enfermedades

cardiometabólicas.

Enseñanza y aprendizaje continuo.

La comunidad proporciona un espacio en línea donde se pueden encontrar recursos educativos, webinars informativos y artículos sobre salud cardiovascular. Los expertos en la materia comparten sus conocimientos y responden preguntas, pero, también se alienta a todos los miembros a contribuir con sus perspectivas y experiencias personales. La idea es que cada persona tenga algo valioso que aportar.

Apoyo emocional y social.

"Aliados de corazón" entiende que enfrentar enfermedades crónicas puede ser una experiencia emocionalmente desafiante. La comunidad ofrece un fuerte sistema de apoyo emocional en el que los miembros pueden compartir sus luchas, éxitos y preocupaciones. Esta conexión social puede ser igual de importante que la información médica en el camino hacia la recuperación y la prevención.

Impacto en la salud y la vida.

El objetivo final de "Aliados de corazón" es mejorar la salud cardiovascular de sus miembros y, en última instancia, de la sociedad en su conjunto. A medida que las personas adquieren un mayor conocimiento sobre las enfermedades cardiometabólicas y adoptan hábitos de vida más saludables, se reduce el riesgo de sufrir estas enfermedades y se promueve una vida más plena y activa.

Si estás buscando apoyo, información y la oportunidad de contribuir a una causa significativa, "Aliados de corazón" te da la bienvenida con los brazos abiertos. Juntos, podemos luchar contra las enfermedades cardiometabólicas y trabajar hacia un mundo en el que todos puedan disfrutar de una vida larga y saludable.

Únete a la comunidad "Aliados de corazón".

Click aquí para unirte



"Crece con nosotros y construye poco a poco el camino que te llevará a una vida más saludable y plena".



“Tu tiempo es hoy”.



Dicen que el exceso de pasado se llama depresión y el exceso de futuro se llama ansiedad.

Los seres humanos, en especial en esta era moderna llena de tecnología, tendemos a anclarnos en el pasado, lo rumiamos y lo volvemos a sufrir. O nos preocupamos por el futuro que no existe y no sabemos si llegará.

Esta manera de vivir nos lleva a crear sufrimientos innecesarios, el pasado ya fue y no podemos cambiarlo, y el futuro no ha llegado y no debemos sufrirlo.

¡Si vivimos así nos perdemos el presente!, perdiéndonos el presente nuestras decisiones no pueden ser las mejores porque están empañadas por nuestros dolores del pasado y los temores del futuro. O retrasamos las decisiones porque “todavía no es el momento”, el no tomar la decisión a tiempo puede traer consecuencias

que no son buenas.

Si aprendiéramos a vivir y disfrutar el presente nuestras decisiones serían las mejores.

Hay una frase muy conocida con la que no estoy de acuerdo: “todo tiempo pasado fue mejor”, si creo eso estoy borrando la esperanza, y vivir sin esperanza no es vida.

El tiempo de permanencia en la vida tiene un nombre, ¡se llama edad!; lógicamente si tengo más edad he vivido más, a más edad más vida. Pero no se trata solo de sumar tiempo, se trata de vivirlo con calidad; y eso depende, en mucho, de cómo decida vivir cada uno. Ciertamente que una de las consecuencias de vivir más, de tener más edad, es algún deterioro del cuerpo, por uso, igual que una máquina, y nuestro cuerpo es una máquina de vida que hay que ponerle el mejor

combustible con la alimentación, engrasarla con ejercicio y pulirla con pensamientos positivos.

Alguien podría preguntar: ¿y cómo tener pensamientos positivos si estoy enfermo?, ¿cómo si tengo tantos problemas?, y, ¿por qué no tenerlos?, ¿qué utilidad tiene pensar negativamente?, ser pesimista, ver siempre el lado oscuro, ¡ninguna! No sirve de nada estresarse. Si tenemos problemas nos ocuparemos de ellos, podemos preocuparnos, pero no estresarnos.

Piense en algún problema que haya tenido, que se resolvió y le provocó estrés. Ahora, piense muy sinceramente, si no se hubiera estresado, ¿hubiera resuelto el problema?, ¿con menos esfuerzo y sufrimiento?, ¿en menor tiempo?; seguramente que la respuesta es sí, lo que demuestra que el estrés no es útil pues nos distrae la mente, provoca sufrimiento nos hace perder energía y paz, y contagiamos a los que nos rodean. **El estrés viene del exceso de pasado y exceso de futuro.**



Vivimos en un eterno presente, hoy es el día, ¡hoy es cuando tenemos la mejor edad!; la edad de trabajar, la edad de estudiar, la edad de hacer deporte, la edad de enamorarse, la edad de ser padres, la edad de ser abuelos, la edad de jubilarse, la edad de afrontar la enfermedad con optimismo y con la ayuda idónea, la edad de, ¡tomar decisiones!

Los seres humanos estamos en constante cambio, es decir en permanente adaptación y eso nos lleva a la aventura de vivir. **La vida es una aventura, un reto, y los retos son para superarlos.**

Los científicos demuestran que la actitud positiva genera sustancias en nuestros cuerpos que nos mantienen saludables o nos ayudan a recuperar la salud, como las endorfinas (analgésicas, antiinflamatorias, euforizantes), la serotonina (la hormona de la felicidad), la dopamina (la hormona del placer); ellas y otras más provocan beneficios en el cuerpo, como en la presión arterial, el sistema digestivo, el sistema respiratorio, el sistema endócrino y el sistema inmunológico.

Al ver las cosas objetivamente, si padecemos de alguna enfermedad, tenemos una gran oportunidad para enfrentarla: con pensamientos positivos que inciden en mi cuerpo para que optimice el metabolismo, y la ciencia médica para que nos guíe e indique el tratamiento a seguir.

Tu tiempo es hoy, mi tiempo es hoy, no fue ayer, es hoy. En las Sagradas Escrituras nos lo dice: Lucas 9:62, "Pero Jesús le dijo: Nadie, que después de poner la mano en el arado mira atrás, es apto para el reino de Dios".

Pues si dirige la mirada hacia atrás para ver los surcos torcidos, los nuevos surcos serán más torcidos. Así que con los pies y el pensamiento en el presente podemos hacer surcos rectos para sembrar esperanza en nuestra vida.

Hace un tiempo conocí esta oración, que encierra todo lo que he intentado transmitir en este escrito: "Mi pasado Señor, lo confío a tu misericordia, el presente a

tu amor, mi futuro a tu providencia; entre tus manos está mi vida Señor". (Padre Pío).

Tenemos del grandioso regalo de la vida, no lo echemos a perder rumiando el pasado ni apresurando el futuro. ¡La vida es aquí y ahora!

Cada nuevo día es una nueva oportunidad de crecer, no importa la edad que se tenga o las circunstancias que nos rodeen.

- **Lise Meitner, científica judía**, durante la invasión nazi, en un laboratorio improvisado en un sótano, que era su escondite, descubrió la "fisión nuclear", aporte importante para la ciencia.
- **Jhon "Grizzly" Adams, "el hombre de la montaña"**. En 1850 le fue diagnosticada una enfermedad incurable que provocaba sangramientos pulmonares, decepcionado huye a las montañas para morir solo. En su viaje mortal descubre el bosque de secuoyas (árboles gigantes) en California y se enfrasca en una misión imposible contra grandes intereses comerciales, y por fin consigue que el gobierno declare una ley para la protección del bosque, así nace el Parque Nacional Yosemite.
- **Ludwin van Beethoven**, el gran compositor era sordo.

¿Qué tienen en común estos personajes históricos?

¡Vivieron el presente!

Por eso aloja en tu cabeza y en tu corazón que, ¡tu tiempo es hoy!

"Si estás atento al presente, el pasado no te distraerá, entonces, serás siempre nuevo".



Dr. Juan Carlos Vargas.
Médico del deporte y yudoca.





CORAZÓN
BAJO LA LUPA

¡Otra vez los mismos exámenes!



Es posible que te hayas preguntado alguna o varias veces por qué tu médico insiste en repetir los mismos exámenes de sangre cada vez que visitas su consulta. Si sientes que tu médico te está pidiendo muchos exámenes, es importante conocer cuáles son los motivos, y cómo puedes abordar la situación de manera efectiva. A primera vista, esto puede parecer redundante o incluso molesto, pero, en realidad hay buenas razones detrás de esta práctica médica; detallaré algunas a continuación:

- **Diagnóstico preciso:**

Uno de los principales objetivos de cualquier médico es asegurarse de que sus pacientes reciban un diagnóstico preciso. A veces, para lograrlo, se requieren múltiples

pruebas y exámenes para descartar o confirmar diferentes condiciones médicas. Esto puede ayudar a evitar diagnósticos erróneos, garantizando que se implemente el tratamiento adecuado y efectivo para tus problemas de salud.

- **Verificación de resultados anteriores:**

Una de las principales razones por las que tu médico decide repetir los mismos exámenes de sangre es para verificar y comparar con los resultados anteriores. Esto ayuda a identificar cualquier cambio significativo en tu salud a lo largo del tiempo o a corto plazo; permitiendo así que los médicos puedan detectar tendencias o anomalías que reflejan problemas de salud emergentes.

- **Evaluación exhaustiva:**

En algunos casos, los síntomas pueden ser ambiguos o no específicos. Para determinar la causa subyacente de los problemas de salud, se requiere de diversos exámenes para realizar una evaluación minuciosa. Esto garantiza que ningún aspecto importante se pase por alto, logrando obtener un diagnóstico asertivo que contribuirá al éxito del tratamiento, mejorando de manera significativa los síntomas y molestias que están afectando tu salud.

- **Evaluación de tratamientos y monitoreo de condiciones crónicas:**

Si estás recibiendo tratamiento médico para una condición crónica o aguda como la diabetes, la hipertensión o cualquier otra enfermedad; los exámenes de sangre repetidos de manera regular son una herramienta esencial para evaluar la eficacia de los tratamientos, mantener estas afecciones bajo control y prevenir complicaciones o una degeneración precoz. Los médicos pueden monitorear cómo respondes a los medicamentos y ajustar tu plan de tratamiento en consecuencia. Esto te brinda la certeza que estás recibiendo la atención adecuada; ya que todos los casos deben ser tratados con individualidad, ninguno es tomado por experiencias en otros pacientes, tu atención es exclusiva.

- **Detección temprana de problemas:**

Al repetir los exámenes de sangre de manera regular, los médicos pueden identificar problemas de salud en sus etapas iniciales, incluso antes de que se manifiesten síntomas evidentes, logrando en muchos casos revertir posibles complicaciones. La detección temprana es esencial para abordar enfermedades graves como la diabetes, enfermedades del corazón o el cáncer; aumentando las posibilidades de un tratamiento exitoso a partir de un alto nivel de atención y brindándote la seguridad de que tu salud está siendo cuidada con profesionalismo.

- **Evaluación de factores de riesgo:**

Los exámenes de sangre también se utilizan para evaluar los factores de riesgo que podrían predisponer a ciertas enfermedades. Por ejemplo, los niveles elevados de colesterol en la sangre pueden indicar un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Repetir estos exámenes permite a tu médico monitorear factores de riesgo a lo largo del tiempo y tomar medidas preventivas cuando sea necesario, inclusive pueden ser considerados por razones hereditarias o de historial familiar.

- **Cambios en el estilo de vida:**

Los exámenes de sangre repetidos pueden ser una motivación adicional para hacer cambios positivos en tu estilo de vida. Si los resultados muestran que ciertos valores en tus análisis, como los niveles de azúcar en sangre o los marcadores de inflamación, están fuera de rango, tu médico puede recomendarte ajustes en tu dieta, aumentar tu actividad física o sugerirte una interconsulta con nutrición, para mejorar tu salud día a día, y de esta manera, obtener una vida mucho más saludable y placentera.



Si sientes que tu médico te está pidiendo demasiados exámenes y tienes dudas al respecto, es importante comunicarse abierta y honestamente con él. Aprovecha tu consulta y pregúntale, por qué considera necesarias estas pruebas y cuáles son los beneficios que espera obtener. Recuerda que tu médico está ahí para ayudarte y cuidar de tu salud. La toma de decisiones compartida y una comunicación efectiva entre tú y tu médico son fundamentales para garantizar que estés cómodo con el plan de atención médica y los exámenes que se te soliciten.

Aunque puede parecer molesto o innecesario repetir los mismos exámenes de sangre en tus visitas médicas, esta práctica tiene un propósito importante en la atención; en laboratorio clínico CCM Diagnóstico te estaremos esperando, dispuestos a ayudarte, brindándote resultados confiables que contribuyan a mantener o mejorar tu salud.



Alejandra Pineda.
Lcda. en Laboratorio Clínico.



Haz un alto a la rutina, ¿cómo está tu salud?



Recientemente se puso de moda en TikTok el filtro “aged”, ¿ya lo probaste?, ¿cómo te ves?, puede que el resultado sea desalentador o agradable, lo que es seguro es que proyecta cómo nos veremos en el futuro, y justo eso quiero preguntarte; ¿te preocupa cómo estarás en el futuro?, si tu respuesta es sí, te invito a leer el siguiente blog.

La salud, un tesoro que a menudo descuidamos.

Alrededor de los 25 a 45 años de edad, nos encontramos en un momento de gran productividad y crecimiento. La energía y entusiasmo son nuestro motor, y nos esforzamos por alcanzar nuestros objetivos profesionales y personales. Sin embargo, en este frenético ritmo de vida, a menudo descuidamos nuestra salud, ya que esta etapa está asociada a malos hábitos alimenticios, considerando que pasamos

mucho tiempo en el tráfico, en el trabajo, y lo que menos tenemos es tiempo de cocinar para preparar nuestros alimentos; la prisa nos consume y solemos comer rápido para ahorrar tiempo, optamos por alimentos procesados que son ricos en calorías y bajos en nutrientes; y no podemos dejar de mencionar otros factores que afectan nuestra salud como el consumo de tabaco y bebidas con alcohol.

La rutina y los hábitos que te he mencionado pueden tener consecuencias negativas para tu salud a largo plazo. El consumo de alimentos poco saludables puede conducir al aumento de peso, la obesidad y otras enfermedades crónicas, como la diabetes, las enfermedades cardíacas, entre otras.

Si hablamos de tesoros, la salud es una de las cosas más maravillosas que tenemos en la vida. Sin embargo, a

menudo dejamos pasar el tiempo sin prestar atención adecuada a nuestro bienestar. Muchas veces nos enfocamos en nuestro trabajo, nuestras obligaciones y responsabilidades, olvidando que nuestro cuerpo también necesita atención y cuidado.

¿Cómo es tu rutina diaria?

Probablemente inicias temprano tu jornada, preparándote para ir al trabajo, y si eres padre o madre de familia muy seguramente estarás más apresurado preparando las cosas para el colegio de tus hijos, y sin duda luchando con el estrés del tráfico, pensando en llegar a tiempo al trabajo. etc.; stop, durante este tiempo de tu día has dedicado algún momento para cuidar tu salud, ¿has dejado espacio en tu agenda para ir a visitar un médico o realizar un examen de laboratorio para saber cómo está tu salud?; en este ajetreo que llevamos nos olvidamos de tomar una pausa y evaluarnos a nosotros mismos, nuestro fin es cuidarnos y poder llegar a una vida adulta a una vejez saludable y se puede, pero es importante que hoy hagas una pausa en tu rutina.



En el transcurso de la vida hay diferentes etapas en las que la salud tiene una prioridad, en el embarazo, la niñez y la vejez, las personas suelen acudir al médico con más frecuencia para realizarse exámenes, recibir tratamientos y prevenir enfermedades.

Durante el embarazo, las mujeres deben asistir a controles médicos con regularidad para monitorear el desarrollo del bebé y prevenir complicaciones. En la niñez, los padres y madres suelen llevar a sus hijos al médico al menor síntoma de enfermedad, también, es común que los niños se sometan a exámenes de rutina para detectar problemas de salud; en la vejez, las personas suelen tener más probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. Por ello, hay una mayor prioridad en la salud de los adultos mayores y se realizan exámenes con frecuencia. Sin embargo, entre los 18 y hasta aproximadamente los 45 años de edad, existe una tendencia a descuidar la salud.

Datos:

1. Una encuesta realizada por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC) reflejó que, solo el 44% de los adultos entre 18 y 44 años se realizó un chequeo médico completo en los últimos 12 meses, la mayor parte de adultos no visita un laboratorio para chequear su salud con regularidad, ¿eres parte de este grupo?
2. Según informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 38% de los adultos de entre 18 y 24 años en todo el mundo tienen sobrepeso u obesidad, ¿conoces tu peso actual?

3. Otro dato sobre los factores riesgo asociados es el consumo de alcohol, en un estudio nacional sobre el consumo de drogas en población general de El Salvador se estimó que, el 50.9% de la población declara haber consumido alguna vez en la vida; por su parte, el 18.3% manifestó consumo reciente (en los últimos 12 meses) y un 9.5% lo hizo en los últimos 30 días (14.7% de hombres y 5.6% de mujeres). Esta cifra equivale a unas 300 526 personas. Por lo general, las mayores tasas de uso actual de alcohol, se presentan en el grupo de 18 a 34 años, y de 45 a 65 años, con al menos el 10%. El grupo conformado por los menores de edad es donde se presenta la menor tasa de consumo con un 2.5%.



Una herramienta para el camino.

medida que envejecemos, nuestras necesidades de atención médica cambian. Aunque siempre es importante cuidar de nuestra salud, a partir de los 30 años debemos prestar atención adicional. A esta edad, nuestro metabolismo comienza a disminuir, lo que

puede conducir al aumento de peso y al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

El laboratorio clínico juega un papel fundamental en el cuidado de nuestra salud, a través de los análisis de laboratorio. Por medio de la extracción y análisis de muestras de sangre, podemos obtener datos precisos sobre nuestros niveles de glucosa, lípidos, colesterol y otros indicadores importantes; los resultados pueden revelar condiciones como la hipertensión, la dislipidemia y la prediabetes, que son factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Además, los análisis de laboratorio también pueden detectar la presencia de marcadores inflamatorios y algunos trastornos de coagulación que pueden afectar nuestra salud cardiovascular.

¿Qué exámenes debo realizarme?

En general una persona mayor de 30 años debe realizarse por los menos cada tres años un perfil de rutina, según las pautas de salud preventiva para adultos: edades de 19 a 64 años promulgado por el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF) incluye los siguientes análisis:

- Glucosa sanguínea.
- Perfil de lípidos (colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos).
- Hemograma con recuento de plaquetas.
- Examen general de orina.

En algunos casos, los médicos pueden recomendar otros exámenes de laboratorio clínico de rutina, según los factores de riesgo individuales de la persona. Por ejemplo, las personas con antecedentes familiares de enfermedades cardíacas o cáncer pueden necesitar realizarse más pruebas de detección, las mujeres mayores de 40 años deben realizarse una mamografía cada 2 años, y los hombres mayores de 45 años deben realizarse un examen de próstata (PSA) anual.

Aprovechar el tiempo para visitar un laboratorio clínico demuestra tu compromiso con la salud, y sirve como un recordatorio para reducir la velocidad y escuchar las necesidades de tu cuerpo. Piense en ello como una pequeña inversión en su futuro, que le permitirá disfrutar de una vida más sana y plena.

Es importante tener en cuenta que no debemos esperar a que aparezcan síntomas o problemas evidentes para realizar estos exámenes. Muchas veces, las enfermedades pueden desarrollarse en silencio durante años antes de hacerse evidentes. Al realizar exámenes de laboratorio de manera regular, tenemos la oportunidad de detectar estos problemas antes de que se agraven.

Un alto necesario, hazlo ya.

Como hemos visto, los exámenes de laboratorio nos permiten detectar problemas de salud en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar. También nos

proporcionan información sobre el funcionamiento de nuestros órganos y sistemas corporales, lo cual es fundamental para mantener un estado óptimo de salud.

Es fundamental tener en cuenta que los controles de laboratorio no deben verse como un evento único; más bien, deben incorporarse a su rutina regular de mantenimiento de la salud; consultar con un profesional de la salud puede ayudar a determinar la frecuencia adecuada según los factores de riesgo individuales y el historial médico.

Si te encuentras en el rango de edad de 25 a 45 años, te invito a que hagas una pausa en tu rutina y visites un laboratorio clínico para chequear tu salud.

No olvidemos que nuestro cuerpo es el vehículo que nos lleva por la vida, y cuidarlo debe ser nuestra máxima prioridad. Entonces, ¡haz esa pausa, visita un laboratorio clínico y chequea tu salud hoy!



Carlos Guerra.
Lic. en Laboratorio Clínico



Implicaciones cardiovasculares en el ejercicio.



En nuestra lucha cada día en el consultorio contra las enfermedades cardiovasculares, son muchas las sorpresas que nos llevamos al ver cada vez pacientes más jóvenes y más enfermos, con lo que nos preguntamos, ¿cómo esto es posible?

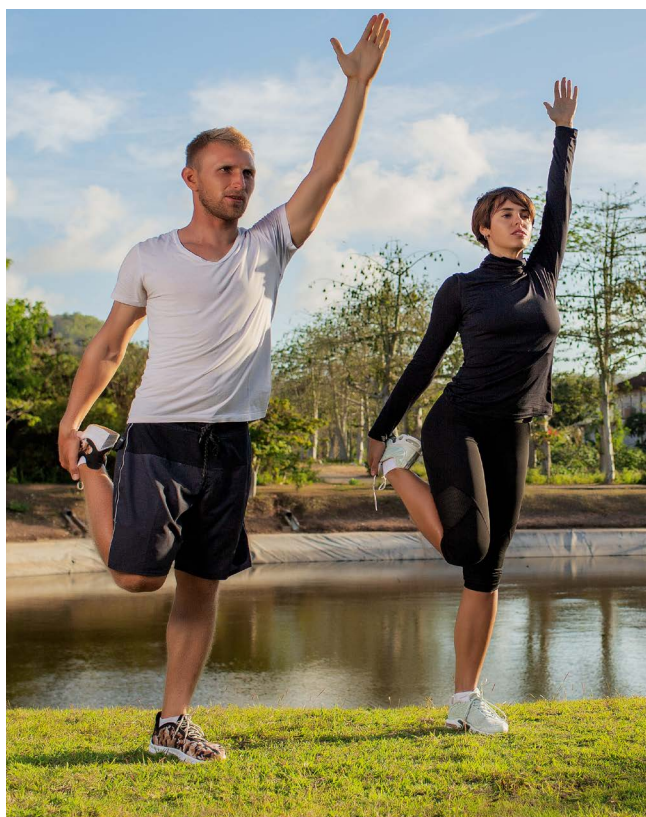
Los humanos, como los animales, disminuyen la actividad física a medida que se hacen mayores, y en la sociedad moderna el nivel de actividad física voluntaria declina tan pronto se alcanza la madurez, lo que produce que los adultos tengan un deterioro en su capacidad funcional y tolerancia a los esfuerzos físicos.

El sedentarismo es un importante factor de riesgo cardiovascular, este es responsable del 6-9% de la carga mundial de muerte prematura por enfermedades no transmisibles (alrededor de 1,9 millones de personas al año en el mundo).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que, las personas “insuficientemente activas” presentan entre 20-30% mayor de riesgo de muerte, comparadas con quienes son físicamente activas. Alrededor del mundo, más de una cuarta parte de la población adulta (23% de los hombres y 32% de las mujeres, 28% total) presentan bajos índices de actividad física. Más alarmante aún, el 81% de los adolescentes a nivel global son insuficientemente activos.

En El Salvador según la encuesta ENECA 2015, la prevalencia del sedentarismo fue de 39.9%, siendo más

preponderante en las mujeres con un 44.6%. Es bien conocido que, la actividad física promueve múltiples beneficios; contribuyendo al mantenimiento de un peso saludable, fortalecimiento del sistema osteomuscular, mejorando el equilibrio y a su vez disminuyendo el riesgo de caídas; además, mejora el estado cardiorrespiratorio, disminuye el riesgo cardiovascular y la incidencia de diabetes mellitus tipo 2 (DM2), hipertensión arterial (HTA), enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular (ACV) y algunos tipos de cáncer (de mama y colon, por ejemplo). En jóvenes también influye de manera significativa sobre el desarrollo motor y el sistema cardiorrespiratorio.



Si bien, es cierto que todos podemos hacer actividad física, el ejercicio físico de mayor intensidad requiere valoración previa, y no limitarnos por nuestra condición de salud. Aun los pacientes con padecimiento cardíacos pueden realizar actividad física recreativa ligera o moderada, al menos 4 veces por semana o

caminar más de 40 minutos al día. Esta intensidad es suficiente para disminuir la incidencia tanto de muerte por cualquier causa como la de origen cardiovascular sobre todo en quienes han tenido un infarto.

La práctica de ejercicio de mayor intensidad en los deportistas en quienes sí tienen capacidad absoluta para ejercer el deporte con dominio de la técnica y completa intensidad, pueden presentar eventos cardíacos como arritmias, muerte súbita o infarto al miocardio repentinamente, por espasmos o ruptura de placas de grasa y formación de coágulos que terminan obstruyendo las arterias. Por lo que deben ser sometidos a evaluación cardiovascular, en la que es posible detectar hasta un 70% de las causas de muerte súbita; esta se presenta en 1 de cada 300 000 practicantes durante la ejecución del esfuerzo físico o inmediato a su finalización. El especialista podrá detectar cambios propios de la adaptación que se producen en el corazón en quienes practican deportes o alteraciones previas al inicio de la práctica deportiva.

¿Cómo podemos evaluar nuestro corazón para someternos a ejercicio físico?

Debemos conocer nuestra condición cardíaca previo a la realización de actividad física y más aún cuando se trata de un deporte, ya sea de forma recreativa o competitiva. Los atletas jóvenes deben someterse a un valoración por un especialista, quien indagará sobre el historial familiar y personal, además, realizará un examen físico, evaluando los pulsos, búsqueda de soplos, toma de presión arterial y signos de alguna enfermedad congénita, sobre todo en menores de 40 años; realizando un electrocardiograma de 12 derivaciones, pero si presenta otras condiciones de riesgo y se encuentra en el rango entre los 40 y 60 años es posible que sean indicados otros exámenes como un ecocardiograma o prueba de esfuerzo cardiopulmonar.

Según esta evaluación inicial se determinará la necesidad de realizar otros estudios cardiológicos

como un ecocardiograma doppler o una prueba de esfuerzo en banda sin fin.

Otra condición a evaluar y muy popular en los pacientes es la llamada "mala condición física", a la que frecuentemente se le atribuyen algunos síntomas cardíacos como la disnea o la falta de aire. Esta es conocida médicamente como capacidad funcional, un tipo de signos vitales, así como la temperatura o la presión arterial, que mide la aptitud física del paciente; al ser evaluada nos permite recomendar un nivel de esfuerzo en el deporte de forma fidedigna y medible más allá de una estimación superficial y así poder realizar una práctica segura.

El balance entre riesgos y beneficios de la práctica de actividad física es claramente favorable hacia los beneficios, sobre todo cuando la práctica es regular y si se practica con intensidad moderada-alta.

Todo esto ha llevado a la mayoría de las sociedades médicas y cardiológicas a promover el ejercicio como parte vital del cambio hacia un estilo de vida cardiosaludable; es bien reconocido que, una actividad física adecuada constituye un valioso complemento terapéutico para el control y el tratamiento de la enfermedad coronaria y los factores de riesgo cardiovascular.



Dra. Verónica Díaz del Valle.
Cardióloga-internista.



VIDA SANA

"La obesidad: una carga extra en nuestro camino".



En cuántas ocasiones hemos dicho: "hoy comenzaré a realizar ejercicio", "hoy empiezo la dieta", "hoy comienzo a cuidarme", "hoy haré esto por mí", y simplemente pasa de largo.

El mundo va corriendo, el tiempo pasa muy rápido, y un día más se va sin hacer esos cambios que necesitamos y que nuestro cuerpo pide, muchas veces a gritos; ya que nos vemos sumergidos en otras actividades.

A la hora de progresar hay 3 factores que podrían afectar; la alimentación, la actividad física y la mente; esta última es la que hace que funcionen las

otras dos.

El no tener control a la hora de regular las emociones puede afectar enormemente en la toma de decisiones con referencia a cómo nos alimentamos, y es porque el ánimo influye directamente en la relación que tengamos con la comida y con alguna otra área. Recuerda que la mente puede ser nuestro mejor aliado o nuestro peor enemigo, y muchas veces terminamos por auto sabotarnos.

En algunas ocasiones se genera un estado de ansiedad; esta puede llevarnos a un rechazo por las actividades o a hacerlas de una forma desmedida y sin límites.

Si usted no está conforme con la percepción que tiene de usted mismo(a) o porque su salud se ha visto perjudicada, es necesario comenzar a hacer cambios reales; hoy, no mañana porque no tenemos el control, ni el conocimiento de lo que pasará o de los giros que la vida puede dar. "El tiempo es oro" dice una frase muy famosa, y es porque no regresa.

Cabe destacar que no debe hacer estos cambios por los demás, bien puede escuchar consejos si estos vienen de su red de confianza y apoyo; ya que esas son las personas que lo apoyarán, sostendrán y querrán lo mejor para usted. ¡Ojo!, no realice las cosas buscando aprobación o validación, porque esa clase de impulso puede ser momentáneo, vivir de las expectativas de los demás le hará sentir frustrado(a) y sentirá que nada es suficiente. Cuando se requiere un cambio si desea que sea real debe nacer de uno mismo, de esa voluntad y convicción propia, donde se sabe que se tiene un problema que puede afectar en corto, mediano y/o largo plazo y que; si no se realiza con constancia, garra y raciocinio, puede descuidarse y muchas veces traer complicaciones, en ocasiones; mortales.

¿Sabía qué?

En El Salvador, según la página de gobierno (www.salud.gob.sv), 31.8% de mujeres en edad adulta sufren de obesidad, 12 puntos porcentuales más que los hombres (19.2%); el informe presentado indicó que el 57.2% de mujeres en edad fértil padece de sobrepeso u obesidad.

La WPF (World Food Program, en un artículo del 28 de octubre de 2019), aseveró que el sobrepeso y la obesidad le costaban a El Salvador el 10% del PIB (Producto Interno Bruto). Seis de cada diez adultos tienen sobrepeso u obesidad, y un millón de salvadoreños padece diabetes e hipertensión a consecuencia de dichas condiciones, siendo estas las que generan el mayor costo en salud.

El hacer una diferencia al final depende completamente de uno mismo, si tiene la disciplina y coraje de hacer las cosas con la plena confianza de que usted "lo vale" y "es porque lo merece"; usted sabe que su oportunidad, su tiempo, es "hoy", y no debe desaprovecharse, el éxito depende de eso.

Como recomendación puedo decirle que será una lucha diaria, el estrés, la ansiedad, las responsabilidades y los problemas diarios pueden crear un obstáculo, pero, sí plantea su objetivo y define bien la meta que quiere lograr ¡adelante!; confíe en usted, siga caminando; pueden parecer logros pequeños, pasos cortos, de igual forma siguen siendo pasos; lo esencial está, en no tirar la toalla.

¡Cuidado con desesperarse!, al final el camino más desagradable y engorroso es el más largo, pero, definitivamente trae sus recompensas, de lo contrario no sería tan difícil; generando de esta manera mayor satisfacción y plenitud.

Por lo que más quiera, ¡no se compare!, cada cuerpo funciona totalmente diferente, así como cada cabeza es un mundo. Es a su tiempo, su ritmo, es su salud, su autoestima, su decisión; la de nadie más.

Según una popular teoría psicológica se afirma que se necesitan 21 días para formar un hábito y 90 días para convertir ese hábito en un estilo de vida. En vez de matarse una hora en el gimnasio (más si se ha sido sedentario por un largo período), salga a caminar 20 minutos, los hábitos se crean y requieren sacrificio, esfuerzo y constancia; no es imposible. En cuanto a la comida no es que deje de comer, es que aprenda a hacerlo, a saber, qué necesita y qué cantidades son beneficiosas para su cuerpo, y de vez en cuando consentirse y darse un gustito.

Muchas veces los problemas y todo lo que estos

conllevan pueden desarrollar una ansiedad hacia la comida y es cuando tratamos de saciarnos con atracones para disminuir de esta forma la preocupación, dolencias, etc.; pero, este es un alivio momentáneo que usualmente viene asociado con culpa y decepción haciendo que nos distanciamos de nuestro objetivo. Recuerde que todos sabemos decir “no”, lo importante y más desafiante es “saber sostener su no”.

Buscar su salud física, mental y su paz; es la mejor inversión que puede hacer. Recuerde que el peor juez es uno mismo, así que tenga paciencia, sea gentil con usted y celebre los pequeños grandes logros. Si usted no se da la oportunidad de tratar, no sabe de lo que puede llegar a ser capaz.



Vanessa María Cornejo.
Licenciada en Psicología.

Actividad física: desbloquea tu potencial y abraza una vida en movimiento.



¿Sabías que existe una medicina que sirve para reducir el envejecimiento, depresión e incluso estrés, a la vez que te ayuda a prevenir enfermedades, aumenta tu capacidad cognitiva y tu atractivo y capacidad física? Esto, entre muchos otros beneficios, son los que la actividad física puede brindarte; lo mejor es que se puede realizar a cualquier edad, según tu capacidad y según la dosis para la que te alcance; y no estamos hablando de dinero, sino de tiempo disponible. Por tal motivo, este artículo trata de dar a conocer los aspectos positivos de iniciar o mantener la actividad física para reducir el riesgo de mortalidad y enfermedad a nivel mundial, así como brindar algunos consejos que te permita realizarla de una manera segura y constante.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física ayuda a mejorar el bienestar general

físico y mental, reduce y previene el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles como la hipertensión, diabetes y el cáncer, lo que significa un descenso en la mortalidad de la población. Estos son los beneficios a largo plazo que implica el hacer ejercicio y que, sin embargo, no parecen poner en acción a más de la cuarta parte de la población adulta, que no alcanza el mínimo de actividad física diaria recomendada por la OMS.

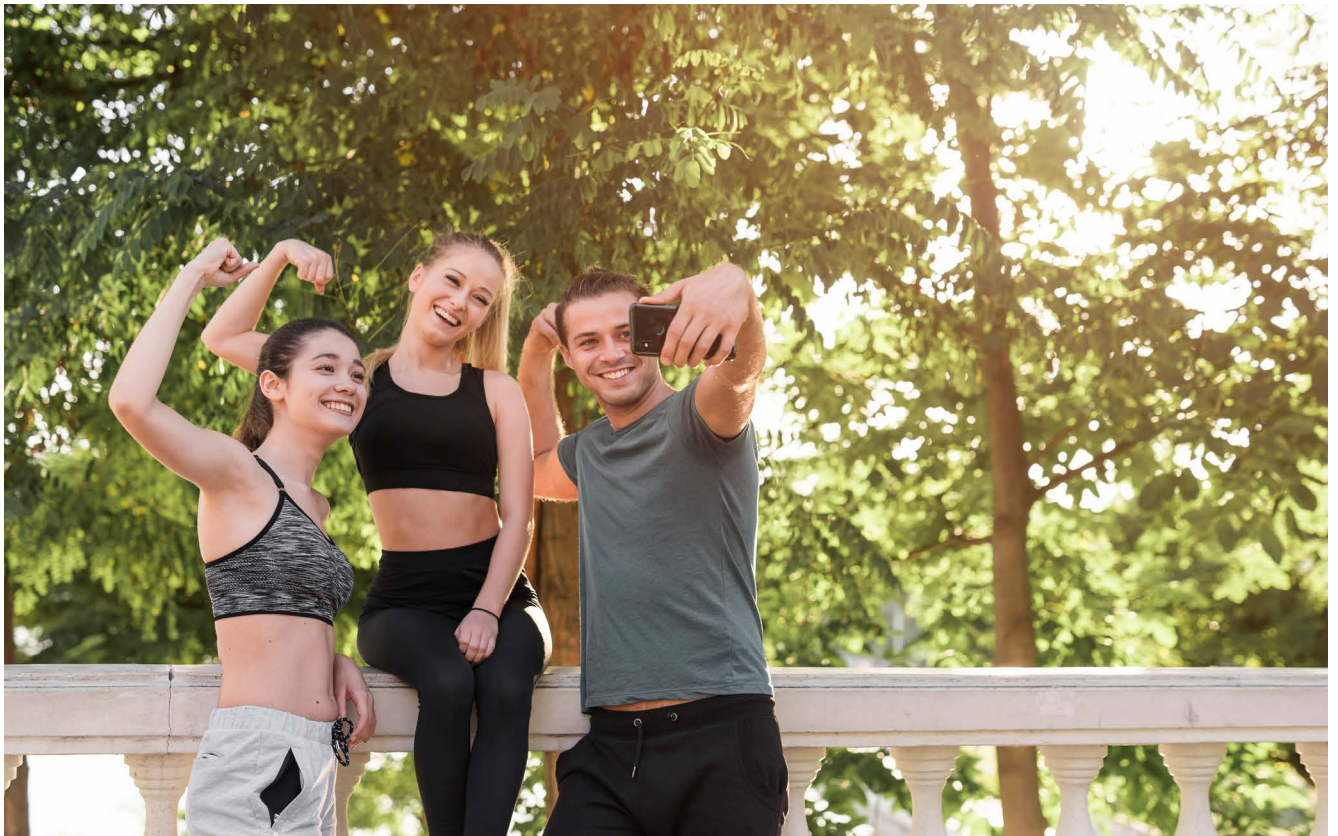
Hoy en día, se reconoce la importancia de mantener una buena salud mental para poder estar bien en las distintas áreas de la vida de una persona, tanto trabajo y estudios como familia y relaciones interpersonales. Pero es un obstáculo para un gran número de personas que batallan día a día con trastornos mentales, tanto, que alrededor del 4,4% y 3,6% de la población mundial sufren de depresión y ansiedad respectivamente,

según lo indicaba la Organización Panamericana de la Salud para el 2017.

Es importante que todas las personas, empiecen a realizar actividad física regularmente, no de manera exhaustiva, sino acorde al nivel que posean. Un niño de 10 años no necesita un entrenamiento riguroso 6 veces por semana, pero si necesita jugar, correr y saltar libremente; un adulto no necesita inscribirse al gimnasio más caro y pasar 2 horas diarias levantando pesos, pero le puede servir saltar cuerda 15 minutos al día; e incluso, un adulto mayor no necesita comprometer sus articulaciones con grandes impactos al correr o sobrecargarse con pesas, pero se beneficiaría de realizar estiramientos, caminatas o algunos tiros a un aro de básquetbol. El ejercicio no supone únicamente un espacio para gastar energías y moverse, supone un momento con uno mismo, alejado del estrés que puede causar el trabajo o estudio, un momento para sobrellevar las cargas familiares que se tengan, incluso puede ser un momento para acercarse entre otras

personas, para pasar tiempo de calidad.

La actividad física es para todos, y se ha demostrado que realizarlo con cierta regularidad reduce los síntomas de depresión y ansiedad a los que se suelen enfrentar la población. Previene en gran medida el sobrepeso y muchas enfermedades crónicas, a la vez que aumenta tus defensas, protege tu físico y ayuda a retrasar los efectos de la vejez en la apariencia externa, lo que significa que no solo te verás más joven, si no que tu cuerpo puede funcionar como el de una persona muchos años menor que la edad que poseas. En lo personal, me parece correcto notar todos los beneficios que te ofrece la actividad física, y reconocer que nos ayuda a prevenir enfermedades en general, pero resulta ventajoso identificar las pequeñas cosas que nos permite a mediano y largo plazo, tales como poder valerse por uno mismo en la vejez y movilizarse libremente sin depender de nada o nadie, ser capaz de alimentarse sin restricciones (mas no sin precauciones), no padecer de trastornos del sueño, poder pasear con



las mascotas, entre muchas otras cosas.

Ahora bien, a nadie se le enseña una correcta educación física, como cuidar del cuerpo adecuadamente o cómo alimentarse bien. Conocer sobre estos temas termina siendo una responsabilidad de cada quien, y con tanta información es muy difícil saber por dónde empezar o qué es lo correcto.

Aquí tienes 5 consejos que te ayudarán para empezar a hacer actividad física y mantenerlo a largo plazo, convirtiéndolo en un hábito.

- En primer lugar, deberías encontrar alguna actividad que disfrutes; el gimnasio no es lo único que existe, si disfrutas bailar, correr con tu mascota, hacer flexiones, jugar un deporte con amigos, saltar cuerda o lo que te guste hacer que involucre movimiento y que te genere un aumento en la respiración, es bienvenido. Sí, también eso que estás pensando es actividad física, pero sabes que no es a lo que nos referimos.
- Como segundo punto, recuerda empezar de a poco y con lo que puedas; esto quiere decir que, si únicamente puedes caminar 10 metros y te sientes exhausto, camina esos 10 metros las veces que puedas repetir para luego caminar 11. Recuerda que uno es mayor que cero.
- El tercer consejo está relacionado con el segundo, la idea es que no seas conformista, siempre se puede mejorar sea cual sea tu nivel de capacidad actual, decir que no realizas actividad física porque no eres atlético o te cansas mucho, es

simplemente una excusa para reforzar la falta del hábito. Así que, hay que ponerse ropa cómoda y salir a por ello.

- Otro punto importante es llevar registro de lo que haces, así puedes comparar tu progreso con tu punto de inicio y es más fácil que notes los avances. Esto genera satisfacción para la persona pues es capaz de cuantificar el progreso y saber que tanto ha avanzado.
- Y como último consejo, de ser posible, consigue o motiva a alguien que te haga compañía; esto es una gran ayuda en dos aspectos, primero el simple hecho que has logrado que otra persona empiece este hábito y se beneficie de todo lo que conlleva; segundo, se pueden motivar mutuamente en los días que no haya muchas ganas de hacer ejercicio, pueden beneficiarse de la sana competencia, sin olvidar que tu mayor reto eres tú y pueden ver su progreso juntos. Estoy seguro que se sentirán orgullosos cuando vean todo lo que han alcanzado.

Como ya pudiste notar, ha quedado claro que el ejercicio te ayudará tanto en lo físico como en lo mental, tu confianza aumentará, te verás y sentirás mejor de lo que ya te puedes sentir y reducirás el riesgo de padecer alguna enfermedad no transmisible. Recuerda que no necesitas demasiado tiempo para hacer actividad física, y que en compañía puedes llegar muy lejos, sin embargo, lo importante es empezar, pues según lo dijo el gran motivador Zig Ziglar: “No tienes que ser grande para comenzar, pero si tienes que comenzar para ser grande”.

Carlos Maldonado.
Nutricionista y atleta.



¡Es muy caro estar saludable!



“Si crees que la salud es cara es porque no has calculado los costos de la enfermedad”.

Sin duda esta oración nos trae a la paradoja de sopesar la inversión de nuestros recursos en estar bien o gastarlos para solventar un problema. Es decir, situarnos entre la prevención o la corrección.

Estoy seguro que en el supuesto de que si alguno de nosotros construyera un puente para pasar sobre un cañón buscaríamos hacerlo de la mejor manera a fin de tener la seguridad y confianza que al momento de cruzar hacia el otro lado, no nos caeremos al abismo. No escatimaríamos en la seguridad durante la construcción pues de ello dependería nuestra vida. Sin embargo, la realidad es que cuando se trata de

velar por nuestra salud a veces no somos conscientes de lo que esto representa ni del fuerte impacto que “una mala calidad de vida” y la falta de prevención tiene en todos nuestros ámbitos, sin excepción.

Revisemos el impacto que la falta de salud funcional tiene en algunos de estos aspectos.

- **Ámbito económico, familiar y global.**

Las enfermedades crónicas son de larga duración y de lenta evolución y están generando uno de los mayores problemas de salud pública que hay en el mundo.

Gastos médicos: las personas con enfermedades crónicas a menudo enfrentan costos significativos debido a consultas médicas, medicamentos, tratamientos y posiblemente hospitalizaciones, lo que

puede afectar la estabilidad financiera. Según la Organización Mundial de la Salud, un hogar en países de ingresos bajos y medios, por ejemplo, es vulnerable de destinar hasta 20% de sus ingresos para atender enfermedades cardiovasculares.



• **Ámbito laboral:**

- **Falta de productividad:** la enfermedad crónica puede causar fatiga, dolor o molestias que dificultan el rendimiento óptimo en el trabajo, lo que podría llevar a una disminución de la productividad.
- **Absentismo:** las visitas frecuentes al médico, tratamientos y síntomas impredecibles pueden llevar a faltar al trabajo con regularidad, lo que afecta la asistencia y la continuidad laboral.

Los costes indirectos de una mala salud (por ejemplo, ausentismo, discapacidad) pueden ser dos o tres veces

mayor que el costo médico directo.

• **Ámbito afectivo familiar:**

- **Estrés familiar:** la preocupación constante por la salud del ser querido con una enfermedad crónica puede generar un alto nivel de estrés en la familia, afectando las relaciones y la dinámica familiar.
- **Cambio en roles:** dependiendo de la gravedad de la enfermedad, los roles familiares pueden cambiar. Por ejemplo, un miembro joven de la familia podría tener que asumir más responsabilidades de cuidado.
- **Dificultades emocionales:** "La enorme carga emocional que suele traer consigo el cuidado del paciente enfermo puede tener consecuencias graves para el miembro cuidador, tales como: depresión, soledad, estrés crónico, descuido, exacerbación de problemas de salud, etc. (síndrome del cuidador)".

• **Ámbito desarrollo personal:**

- **Limitación de actividades:** la enfermedad crónica puede limitar la capacidad de participar en actividades sociales, deportivas o de ocio, lo que podría afectar el desarrollo personal y la exploración de intereses.
- **Autoestima y confianza:** la lucha constante contra los síntomas y limitaciones de la enfermedad puede impactar la autoestima y la confianza en uno mismo.
- **Metas y logros postergados:** las limitaciones impuestas por la enfermedad pueden hacer que las metas personales o profesionales se pospongan o se modifiquen, lo que puede generar frustración.

Como podemos identificar, son muchos y cuantiosos los impactos negativos que las enfermedades, en este

caso crónicas, tienen en las familias. Es imperativo comprender que la inversión en salud no se debe referir únicamente a control o rehabilitación de la enfermedad sino en mantener un estilo de vida que prevenga caer en situaciones de enfermedad.

Es importante recalcar que si aumenta la enfermedad también lo hace el gasto.

“En un futuro cercano, se prevé que los gastos en salud seguirán escalando, impulsados por factores como el envejecimiento de la población y la creciente

incidencia de enfermedades crónicas.

El gasto de bolsillo ascendió al 64% y al 52% en Venezuela y Guatemala, respectivamente, y solo cuatro países se sitúan en o por debajo del límite recomendado (Colombia, Suriname, Uruguay y Cuba). Esto significa que en El Salvador el gasto por enfermedades en los hogares salvadoreños también ha aumentado en los últimos años y no se prevé que disminuya en el corto plazo.



Condición	Prescripción	Costo mensual
Paciente diabético.	2 tipos de medicamentos.	\$57.00
Padece hipertensión (entre el 30% y 40% de los pacientes con diabetes son hipertensos).	2 tipos de medicamentos.	\$45.00
Paciente con dislipidemia (alteración en los niveles de grasas en sangre).	1 tipo de medicamento.	\$72.00
Paciente con problemas gástricos (5 de cada 10 pacientes diabéticos sufren de problemas gástricos).	1 tipo de medicamento.	\$64.00
Total de gastos mensuales en tratamiento farmacológico de un paciente diabético.		\$238.00

Ahora comparemos ese gasto mensual con otras variables de referencia en El Salvador.

Gastos mensuales en tratamiento farmacológico de un paciente diabético.	Salario mínimo mensual.	Canasta básica alimentaria urbana.	Salario que se puede obtener en el área industrial.
\$238.00	\$365.00	\$251.00	\$900.00

Con esta comparación es claro el gran impacto financiero que las enfermedades crónicas no transmisibles tienen en las familias. En el mejor de los casos, según el ejemplo, el gasto representa el 26% del ingreso bruto.

Claramente podemos decir que, invertir en estar saludable será más barato que gastar en controlar una enfermedad. Sin embargo, si ya tienes la enfermedad es importante que sepas que puedes disminuir este gasto siempre y cuando te comprometas a cumplir lo indicado por los profesionales médicos que te asisten.

Entonces, ¿cómo invertir en prevención?

1. Programas de detección precoz: realiza chequeos médicos regulares y pruebas de detección recomendadas para identificar problemas de salud en sus etapas tempranas cuando son más fáciles de tratar.
2. Mantén una dieta equilibrada: consumir alimentos saludables y equilibrados puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas. Reduce el consumo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas, y aumenta la ingesta de frutas, verduras y alimentos ricos en fibra.
3. Fomenta la actividad física: realizar ejercicio regularmente es fundamental para mantener la salud. Establece un horario para la actividad física en familia, como caminar, nadar o practicar deportes juntos.

4. Evita el tabaco y el alcohol: fomenta un ambiente libre de tabaco y alcohol en casa. Estos hábitos aumentan el riesgo de muchas enfermedades y pueden resultar costosos.
5. Prioriza el sueño: el sueño de calidad es esencial para la salud. Establece rutinas de sueño regulares y asegúrate de que todos los miembros de la familia obtengan suficiente descanso.
6. Mantén las vacunas al día: las vacunas son una forma efectiva de prevenir enfermedades infecciosas. Asegúrate de que todos los miembros de la familia estén al día con sus vacunas recomendadas.
7. Lava las manos regularmente: la higiene adecuada de las manos es fundamental para prevenir enfermedades infecciosas. Enséñales a los niños a lavarse las manos de manera adecuada.
8. Fomenta el manejo del estrés: el estrés crónico puede contribuir a enfermedades. Promueve estrategias de manejo del estrés como la meditación, el yoga o simplemente hablar sobre los sentimientos.
9. Educa sobre salud: asegúrate de que todos en la familia comprendan la importancia de un estilo de vida saludable y estén informados sobre las medidas preventivas específicas para su salud.

Recuerda que la decisión de invertir en salud o gastar en enfermedad está en tus manos.

¡Haz tu parte!

Américo Díaz del Valle.
Lic. en Administración de Empresas.



Beneficios del ejercicio frente a la ansiedad, sobrepeso y obesidad.



Cuando te ejercitas realizas un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo para mejorar o mantener el estado físico. Al mismo tiempo obtienes grandes efectos positivos fortaleciendo tu salud emocional.

Ejercitarte ayuda a prevenir y controlar diversas enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad y el sobrepeso. Además, contribuye a fortalecer tu sistema inmune, sobre todo en estos días que debes mantenerte en óptimas condiciones, para que seas capaz de combatir los virus que nos está afectando a todos.

En ese sentido, una de las formas en que la cuarentena por la COVID-19 pudo afectar es mediante estados de ansiedad. La ansiedad es el grito desesperado de tu

cuerpo para que puedas relajarte.

Entonces, ¿qué puedes hacer?, aquí te dejo tres recomendaciones:

- Descubre qué tipo de actividad física es más probable que hagas, piensa cuándo y cómo sería bueno llevarla a cabo.
- Ten motivación y constancia en tu entrenamiento en casa.
- Recuerda que el ejercicio también puede ayudarte a controlar la ansiedad y mantener buen ánimo.

La actividad física beneficia la salud mental, y sus efectos perdurarán solo si la mantienes a largo plazo; esta es otra razón para buscar actividades que disfrutes. Al menos 30 minutos de ejercicio por día, entre tres y

cinco veces por semana, puede mejorar, de forma considerable, los síntomas de la ansiedad, el sobrepeso y la obesidad.

Aun así, es preciso tener en cuenta algunos detalles con respecto al ejercicio. En el transcurso de una infección viral debes restringirlos, ya que tu sistema inmunitario podría verse afectado. De igual forma, si haces ejercicio de forma regular, pero los síntomas de ansiedad aún interfieren en tu vida diaria, consulta con un profesional de salud.

El ejercicio y la actividad física son excelentes formas de aliviar los síntomas de ansiedad, pero no son sustitutos de la psicoterapia o los medicamentos.



Dra. Rosanna Domínguez.
Nutrióloga clínica/ obesóloga dietista.



Nutrición consciente: alimentando en armonía tu cuerpo y mente.



La alimentación consciente es también conocida como "Mindful Eating" y nos enseña a comer sin dietas estrictas, se trata de mantener una relación sana con la comida, con el fin de dedicar los cinco sentidos y disfrutar al máximo de los alimentos. Tiene su origen en el mindfulness, que se traduce en conciencia plena, modernizada en América por el Dr. Jon Kabat-Zinn de Massachusetts, pero las bases de la nutrición consciente datan de muchos siglos atrás y se remontan a una de las poblaciones más longevas de todo el mundo; nos trasladamos hacia el lejano Oriente, a las regiones budistas al norte de La India, donde el Dalai Lama, el jefe del budismo tibetano, tiene su base. Un modelo de vida que ha trascendido hasta una de las comunidades más famosas en Japón, y nos referimos

a Okinawa, región designada como una comunidad modelo de vida, en un estudio desarrollado en los datos de las "Blue Zones" realizados por Dan Buettner junto con National Geographic. Las zonas azules son áreas del mundo donde las personas tienen larga vida, llegando constantemente a los 100 años y con buena salud.

Por tanto, como vemos por su historia y trascendencia, la alimentación consciente no es difícil ni mucho menos alejada de nuestra realidad ancestral, es un método integral que repercute en la salud física, mental y emocional; es la forma perfecta para construirse y nutrirse en todos los aspectos humanos, reconociendo que no solo es la acción de comer, sino también, de seleccionar buenos alimentos, estar atentos a cuándo,

cómo, cuánto y por qué los consumes.

Te invito a hacerte las siguientes preguntas, ¿alguna vez te has puesto a pensar en cómo comes?, mientras comes, ¿entras en sintonía con las señales de tu cuerpo?, ¿te sientes libre de elegir cuándo empezar y cuándo terminar de comer?

Distinguir entre el hambre y la saciedad mientras comes solo se consigue cuando pones atención plena y te enfocas en las sensaciones de tu cuerpo, en definitiva, la alimentación consciente está lejos de ser un método restrictivo; se trata de la adopción de pequeños hábitos atómicos que te transforman y mejoran la relación contigo mismo en todos los niveles. Muy bien, después de conocer las bases del "Mindful Eating", pongamos en práctica los inocentes principios de este método, y sí, léste bien, son inocentes porque me parecen tan esenciales y básicos, que los hemos pasado por alto en un mundo codificado a la automatización de las acciones humanas.

7 PILARES DE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.

1. Hari Hachi Bu.

Es un dicho que proviene de las enseñanzas de Confucio y significa "estómago hasta el 80%" o "come hasta que estés al 80%" lleno. Simplemente se trata de no comer hasta reventar. Ser capaces de saciarnos con el 80% de alimentos no solo nos mantiene en forma, también mejora nuestro perfil hormonal y mejora nuestra respuesta al estrés.

2. No comas sin hambre.

Evita comer porque estás aburrido, enojado, solo o estresado. Primero resuelve estos problemas, busca otra actividad, llama a un amigo o ponte a caminar, escucha música, lee un buen libro.

Antes de comer, adquiere el hábito de tomar un vaso con agua, además de saciarte calma la ansiedad, y es que muchas veces no sabemos distinguir la sed del

hambre, y terminamos comiendo cuando lo que el cuerpo necesitaba era hidratarse con un buen vaso con agua.

3. Come sin distracciones.

Desconéctate de la tecnología y entra en conexión con tu presente, come sentado y en lo que puedas busca un lugar tranquilo y agradable para asegurar una experiencia placentera, porque de eso trata comer, del placer de disfrutar los alimentos correctos.

4. Saborea cada bocado.

No es lo mismo el primer bocado que el quinto, o el décimo bocado, pon atención del sabor y cómo va cambiando conforme vas comiendo, llegarás al punto donde ya no percibes ningún sabor, y cuando lo alcances, ¡felicidades!, ha llegado al momento de dejar de comer.



5. Ikigai y hambre emocional.

Distinguir la causa del hambre física es fácil: el cuerpo necesita la energía que proporcionan los alimentos para mantenerse en funcionamiento. Por el contrario, el hambre emocional busca llenar un vacío emocional,

normalmente generado por la ansiedad o el estrés. El hambre física responde a la necesidad imperante de alimentarse, como, por ejemplo; cuando sientas la necesidad de comer, pregúntate, ¿quiero una manzana?, si la respuesta es no, se trata de hambre emocional, y esta no se llena con comida; la puedes saciar con un abrazo, con la compañía de un ser querido, incluso con actos de bondad y altruismo. Con base en otro principio japonés, el "Ikigai", es vivir con un propósito.

6. Muévete.

Se trata de hacer la actividad física que más te apasione, es la clave, busca tu pasión y disfruta haciéndola por lo menos 30 minutos diarios, puede ser caminar, andar en bicicleta, bailar, nadar, lo importante es que te muevas; el cuerpo humano no está hecho para el sedentarismo, siempre que puedas muévete, sube y baja las escaleras, evita el ascensor, parquea tu automóvil lejos de la entrada, bájate una parada antes del autobús.

7. Aprecia el valor de los alimentos.

Es necesario valorar diariamente cada alimento, el despilfarro es un problema característico de las sociedades desarrolladas, que cada año provoca la pérdida de miles de toneladas de alimentos. La responsabilidad del despilfarro alimentario está repartida entre todos los actores de la cadena de abastecimiento: desde los productores a los consumidores, pasando por los distribuidores, comercializadores y restauradores.

Cuando aprecias el origen de los alimentos, desde la persona que lo sembró, el que lo transportó, el que lo vendió y muchos más, todos ellos trabajan por el hecho

de que esos alimentos que adquieres, lo consumes y no lo echas a perder, como comúnmente sucede con las frutas y verduras.

Este sentido de respeto y aprecio provoca un sentido de consciencia que suma a la sostenibilidad ambiental y contribuye a la huella verde, que tanta falta hace para salvar nuestro planeta y de alguna forma frenar el cambio climático que año tras años va dejando mayores estragos en el mundo.

BENEFICIOS DEL "MINDFUL EATING".

Los beneficios son múltiples, entre los que destacan:

1. Adquisición de buenos hábitos saludables.
2. Control de peso.
3. Respeto y conciencia ambiental.
4. Disfrute pleno de los alimentos.
5. Evita el despilfarro de alimentos y guarda la economía del hogar.
6. Prevención de enfermedades crónico-degenerativas.
7. Promueve la salud mental.

En conclusión, como vemos si es posible y factible, aunque parezca sorprendente, aplicar los principios de la nutrición consciente a la hora de la comida; potenciando la atención y la intención a la experiencia positiva de la alimentación, pues permite mantener un peso controlado y adecuado, así como una salud integral y más equilibrada. Después de todo, ¿te animarías a practicar la alimentación consciente?, inténtalo, te aseguro que evolucionarás hacia un nivel de vida plena.



Wendy Melissa Osegueda de Del Cid.

Maestrante en Salud Pública, nutricionista y dietista.

Obesidad: ¿obsesión por la imagen corporal o enfermedad?



Desde 1975 según la OMS la obesidad se ha triplicado, dando paso en 1998 a que la misma entidad estableciera que es una enfermedad, y es que si repasamos el concepto de enfermedad nos damos cuenta que cumple con todos los criterios ya que la obesidad genera alteraciones negativas al organismo en el corto o largo plazo; en este escrito ahondaré en las diferentes causas que abonan al desarrollo de la misma y la desinformación a la que en esta era de bombardeo digital estamos expuestos.

¿Por qué hay tanta obesidad en estos tiempos?

Siempre se ha sostenido que la causa de la obesidad principalmente es la disparidad entre el balance de calorías consumidas y calorías gastadas, por esta razón se acusa a las personas de "talla grande" de ser glotonas, sin fuerza de voluntad y perezosas. Aunque

los países le han declarado la guerra a la obesidad no han tenido éxito, ya que la principal herramienta ha sido incentivar la práctica de la actividad física sin reparar en forma suficiente al cambio de la oferta alimenticia.

De manera que podemos ilustrar algunas posibles causas:

- **Genética:** la relación de los genes y la obesidad es muy conocida, ya que hay diversos polimorfismos que predisponen al individuo a padecerla, aunque solo un pequeño grupo de casos de obesidad (5%) resultan de la existencia de estas mutaciones; a este tipo de obesidad se le llama polimorfismo genético.
- **Epigenética:** es el resultado de la exposición de diversos factores ambientales que tienen la

capacidad de modificar el ADN, la evidencia actual sugiere que algunas marcas epigenéticas son modificables si hay cambios en la alimentación y estilo de vida durante el embarazo, niñez y etapa adulta.

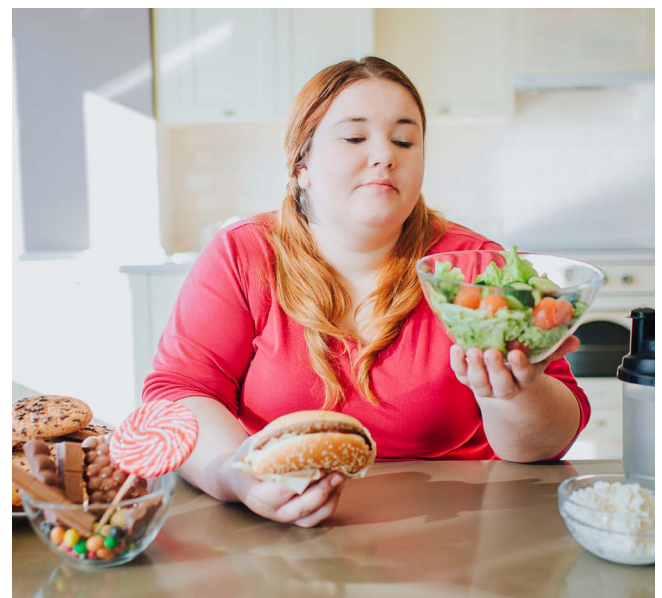
- **Fracaso de la sociedad por permitir un ambiente obesogénico:** desde 1970, la forma de comer ha cambiado debido a la modificación de las políticas de salud donde, por el temor al aumento de las muertes por enfermedades cardiovasculares se sugirió la disminución de carnes, lácteos enteros y grasas para dar paso a una dieta rica en harinas; esto propició un ambiente adecuado para las multinacionales que a bajo costo ofrecieron diversos productos “ligeros”, cuya composición era básicamente azúcares fáciles de usar para el cuerpo (azúcares simples); como ya es sabido una dieta alta en harinas tiene la capacidad de formar grasa, específicamente en la zona abdominal. El consumidor necesita abastecerse de alimentos y entre más económico, fácil de consumir y de buen sabor es mejor.
- **Influencia de las redes sociales y la publicidad:** existe un gran vínculo entre la publicidad que vemos y la comida que escogemos. Aunque las autoridades quieren regular los espacios publicitarios para poblaciones vulnerables como los niños, las empresas alimenticias son ingeniosas, y logran posicionar su publicidad en espacios más directos como Facebook, Instagram, YouTube y otras redes sociales; además, se valen de personalidades famosas para mostrar que consumiendo sus alimentos serán como ellos.
- **Estrés:** la elevación de los niveles de cortisol por el estrés puede estar detrás de la acumulación de grasa visceral, produciendo también una destrucción de músculo y disminución en el gasto

de calorías, provocando un aumento de peso. El estrés puede afectar los hábitos alimentarios y de estilo de vida.

- **Obsesión por la imagen corporal:** un aumento de la autopercepción de la imagen corporal relacionada con la obesidad, puede llevar en muchos casos al abuso de dietas de moda y otras estrategias rápidas de pérdida de peso no saludables.

¿Cómo cambiar las percepciones sobre la comida saludable y fomentar elecciones más conscientes?

Escoger una alimentación orgánica y limpia a pesar de ser la mejor opción no siempre es la alternativa más económica o atractiva; los productos procesados altos en grasas saturadas, sodio y azúcar pueden ser llamativos a la vista, y, también presentables de acuerdo a su empaque y practicidad; de manera que la mejor estrategia es inculcar desde los primeros días de vida una alimentación saludable como principio, donde se establezca el consumo de alimentos reales (no ultra procesados) como base de la dieta familiar; esto quiere decir, que no se adoptan medidas únicamente hacia el individuo que padece o tiene riesgo de obesidad, sino para el grupo completo en casa.



¿Cómo abordar el componente emocional de la obesidad?

Es necesario mostrar que el ser una persona con un peso mayor no hace menos a nadie, el valor es intrínseco a cada individuo; puesto eso como base podemos realizar un proceso de educación nutricional consciente, donde se aprende a escuchar las señales corporales que nos llevan a comer y a ignorar los impulsos de comportamiento que pretenden encontrar gratificación por medio de la comida.



¿Cómo hacer de la nutrición una herramienta para la salud y el bienestar en lugar de centrarse exclusivamente en la pérdida de peso?

A pesar de que la obesidad ha pasado de ser una característica corporal a una enfermedad en toda regla, es necesario abordar la misma por medio de un enfoque no pesocentrista, este enfoque establece como meta la adopción de estilos de vida saludables como: práctica de ejercicio, higiene del sueño, alimentación saludable y consciente, control del estrés, y el consumo de agua pura; evitando así centrar como meta una cantidad de libras perdidas como fin máximo, haciendo énfasis a que un cambio de estilo de vida ayudará a ganar la salud y perder peso a un ritmo particular en cada caso.

Es importante reconocer que en nuestros órganos la obesidad puede generar múltiples daños, pero también, es vital comprender que para poder luchar efectivamente contra ella debemos ver los diferentes ámbitos que la desencadenan, y así tener un enfoque completo que nos llevará a un futuro más saludable y con bienestar.

Nubia Verónica Guardado de Alfaro.
Nutricionista.



Si no quieres enfermarte, ¡vacúnate!



Las vacunas constituyen una de las medidas sanitarias que mayor beneficio ha producido y sigue produciendo a la humanidad, previenen enfermedades que antes causaban grandes epidemias, muertes y secuelas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) junto con muchos organismos gubernamentales y no gubernamentales han logrado cumplir el Programa de Vacunación e Inmunizaciones (PVI), al lograr una cobertura universal del 95% de vacunación, con el fin de disminuir la morbilidad y la mortalidad causadas por enfermedades prevenibles por vacunas. La vacunación tiene la capacidad no solo de salvar vidas, sino también de transformarlas, brindando a la población

salvadoreña la oportunidad de crecer sanos y mejorar su futuro asegurando una vejez segura y saludable.

Conozcamos sobre la inmunización.

La inmunización (vacunación) es el proceso por el que una persona se hace resistente a una enfermedad, tanto por el contacto con ciertas enfermedades, o mediante la administración de una vacuna. Las vacunas estimulan el sistema inmunitario del cuerpo para proteger a la persona contra infecciones o enfermedades. La inmunización previene enfermedades, discapacidades y defunciones por enfermedades prevenibles por vacunación, tales como el cáncer cervicouterino, la poliomielitis, el sarampión, la rubéola, la parotiditis, la difteria, el tétanos, la tos ferina, la hepatitis A y B, las

neumonías bacterianas, las enfermedades diarreicas por rotavirus y las meningitis bacterianas.

¿Qué son las vacunas?

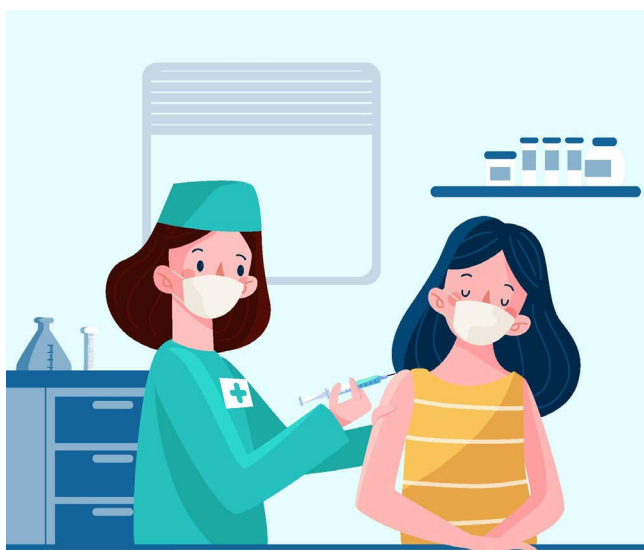
Son productos biológicos compuestos por microorganismos muertos (inactivados), atenuados o partes de ellos, que se administran para prevenir enfermedades infecciosas en las personas susceptibles de padecerlas. Cada vacuna es eficaz para prevenir un único tipo de infección.

Las vacunas le enseñan a su sistema inmunológico cómo combatir ciertas enfermedades. Las vacunas no combaten las infecciones cuando ya se está enfermo, como hacen los medicamentos; en cambio, ellas ayudan a evitar enfermarse en primer lugar o, si usted se infecta, pueden ayudarle a combatir la enfermedad para que no enferme de forma tan grave.

¿Por qué es importante vacunarse contra la gripe?

Es la forma más eficaz para prevenir:

- La influenza.
- Complicaciones como la neumonía, la bronquitis y la sinusitis, que pueden empeorar ciertas enfermedades crónicas (insuficiencia cardíaca, asma o diabetes).
- La muerte asociada a la gripe.



Seguir las recomendaciones para la vacunación es muy importante para la propia salud de la persona y para la salud de su familia y de los miembros de su comunidad. Muchas de las enfermedades evitadas por las vacunas se contagian fácilmente de persona a persona. Estas enfermedades se diseminan rápidamente entre la población no vacunada, como en niños, adultos, adultos mayores y en personas de alto riesgo que ya padecen de alguna enfermedad.

Las vacunas disponibles en la actualidad son muy eficaces y las personas que las reciben rara vez sufren efectos secundarios.

Si aún no estás vacunado, busca un centro de atención de salud y solicita la vacuna que te corresponde antes que sea demasiado tarde.

Vacuna contra la influenza.

La finalidad principal de la vacunación contra la influenza estacional es evitar los casos graves de gripe y sus complicaciones. En la actualidad, 39 países y territorios de las Américas ofrecen vacunación contra la influenza a grupos de alto riesgo definidos en cada país.

Mitos y verdades sobre la influenza estacional y su vacuna.

1. La influenza es como un resfriado.

Falso.

La influenza estacional se caracteriza por el inicio súbito de fiebre, tos (generalmente seca), dolores musculares y articulares, dolor de cabeza y puede presentar complicaciones graves que requieran hospitalización e incluso causar la muerte en personas con alto riesgo.

2. La influenza puede ser una enfermedad muy grave y mortal.

Verdadero.

Hay grupos de la población que tienen más riesgo de sufrir complicaciones por la influenza: embarazadas, niños menores de 5 años, gente mayor y personas con enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades pulmonares y cardíacas; estudios muestran que pacientes hospitalizados con influenza que no han sido vacunados, tienen entre 2 y 5 veces más riesgo de morir que aquellos que han sido previamente vacunados.

3. La vacuna puede causar la infección por influenza.

Falso.

Las vacunas contra la influenza se han usado desde hace décadas, son seguras y no causan la influenza. Ninguna de los dos tipos de vacunas existentes — la que se administra con un pinchazo y contiene virus inactivados, o la que se aplica por espray nasal y contiene virus atenuados—, pueden producir la enfermedad. Luego de vacunarse, el cuerpo necesita alrededor de dos semanas para estar protegido, tiempo durante el cual la persona puede contraer la influenza u otros virus respiratorios con síntomas parecidos, y creer erróneamente que contrajo la gripe por la vacuna.



4. Los eventos adversos de la vacuna son graves.

Falso.

Como cualquier otra vacuna o medicamento, existen eventos adversos a la vacunación de influenza. Sin embargo, los eventos adversos más frecuentemente relacionados con la vacuna son leves, y se trata principalmente de dolor y enrojecimiento en el sitio de inyección.

5. La vacuna de la influenza no es efectiva.

Falso.

La efectividad de la vacuna, es decir, la protección que brinda, suele ser moderada (del 40 al 60%) y varía cada año. Su efectividad también varía según la edad, el estado de salud y si los virus que circulan son similares a aquellos para los que protege la vacuna. La vacunación de las embarazadas es clave para proteger al bebé, dado que la vacuna no se recomienda en niños menores de seis meses.

En la temporada de influenza 2017-18 en Estados Unidos, se estimó que la vacuna evitó 7 millones de casos, 109 000 hospitalizaciones y 8 000 muertes relacionadas con la influenza.

En conclusión, la vacunación es importante a lo largo de toda tu vida porque te protege de muchas infecciones y enfermedades, y la única manera de volverte inmune ante ellas sin padecerlas es vacunándote, así mismo, es un acto de solidaridad porque no solo nos protegemos a nosotros, sino que también, protegemos a los demás. Ningún avance de la medicina ha logrado salvar tantas vidas como las vacunas.



Jessenia Vásquez y Merlin Pérez.

Técnicas en Enfermería.



HÉROES CCM

En esta sección usted podrá leer algunos testimonios de pacientes del Centro Cardiometaabólico.

Control de enfermedades crónicas.



Quiero contar en esta ocasión, desde cuando comencé a tener hipertensión y diabetes. Tuve diabetes gestacional durante el embarazo de mi último hijo, allá por marzo del año 2002, cuando me hicieron los exámenes en una consulta en el ISSS, me salió alta el azúcar, por primera vez; luego de eso me hicieron chequeos mensuales, con el control del embarazo, pero solo me salían ligeramente elevados; en mi último control prenatal me dijeron que mi bebé estaba sentado y me ingresaron de inmediato para hacerme una cesárea; de allí en adelante me remitieron a medicina interna para llevar control, pasó el tiempo, me quedé sin empleo y ya no

pude ir al seguro; irresponsablemente dejé de tomar los medicamentos para el azúcar y por problemas económicos ya no pude acudir a un doctor particular, ni me chequeé más o menos por un lapso de dos años.

Luego empecé a trabajar en OIM, y me exigieron unos exámenes de chequeo periódico, teniendo muy malos resultados en ellos, por lo cual, me pusieron en control nuevamente.

En el área de finanzas, el trabajo es muy estresante, exigente y hasta agotador, estuve en control en otras clínicas, pero no mejoré mucho, yo lo sentía, no mejoraba; un día en un almuerzo comenzamos a platicar sobre las enfermedades

que padecemos algunas personas ya adultas, y una compañera y amiga me dijo que ella había encontrado una clínica que si la había convencido y que había mejorado su salud grandemente; inmediatamente le pedí el nombre y número del doctor Carlos Chávez y González, y me dijo “vaya a donde el doctor Chávez, y ya va a ver, hay me cuenta”.

Así fue, llamé, hice la cita, y se llegó el día, estaba nerviosa pues no sabía cómo me iba a ir, fui acompañada por mi hijo Rodrigo, y desde que entramos en la clínica tuve una sensación de tranquilidad que hasta hoy, casi 7 meses después sigo sintiendo; y mejor aún porque ya tengo confianza, todos me atienden con mucha amabilidad, respeto y hasta cariño podría decirse. En la consulta con el doctor Chávez, inicié hablándole de mis padecimientos y contándole que mi trabajo era muy demandante y estresante, le mencioné una por una todas mis obligaciones, y que yo nunca decía no a todo lo que me exigían y hasta lo que no me tocaba; él solo me escuchó, y luego comenzó a hacerme sugerencias de cómo podría abordar cada una de las situaciones sin afectar mi trabajo sino al contrario mejorarlo y, por supuesto, lograr estabilizar mi salud que era lo más importante. Pues como le dije agradezco a Dios por tener trabajo, y le ruego que me dé salud porque tengo una madre e hijos que cuidar, pero sé que para eso debo atenderme y cuidarme yo primero.

Fue tal la tranquilidad y confianza que sentí, que le dije “le prometo que voy a tratar de hacer eso,

a ver si puedo, porque la gente es tan sin pena y hasta haragana que no van a querer tomar sus responsabilidades”; la siguiente semana que fui al trabajo, comencé poco a poco a hacer lo que me había sugerido el doctor y no ha sido tan fácil porque todo el mundo estaba acostumbrado a que yo les hiciera el trabajo, no les gustó mucho, pero lo he ido logrando.

Las siguientes consultas han sido de beneficio para mi salud y para mi vida, muestra de ello es que, con el control y los exámenes de laboratorio periódicos que tengo con el doctor hemos logrado disminuir un montón de pastillas que tomaba antes, mi presión arterial, mi peso, y mi diabetes están mucho mejor ahora.

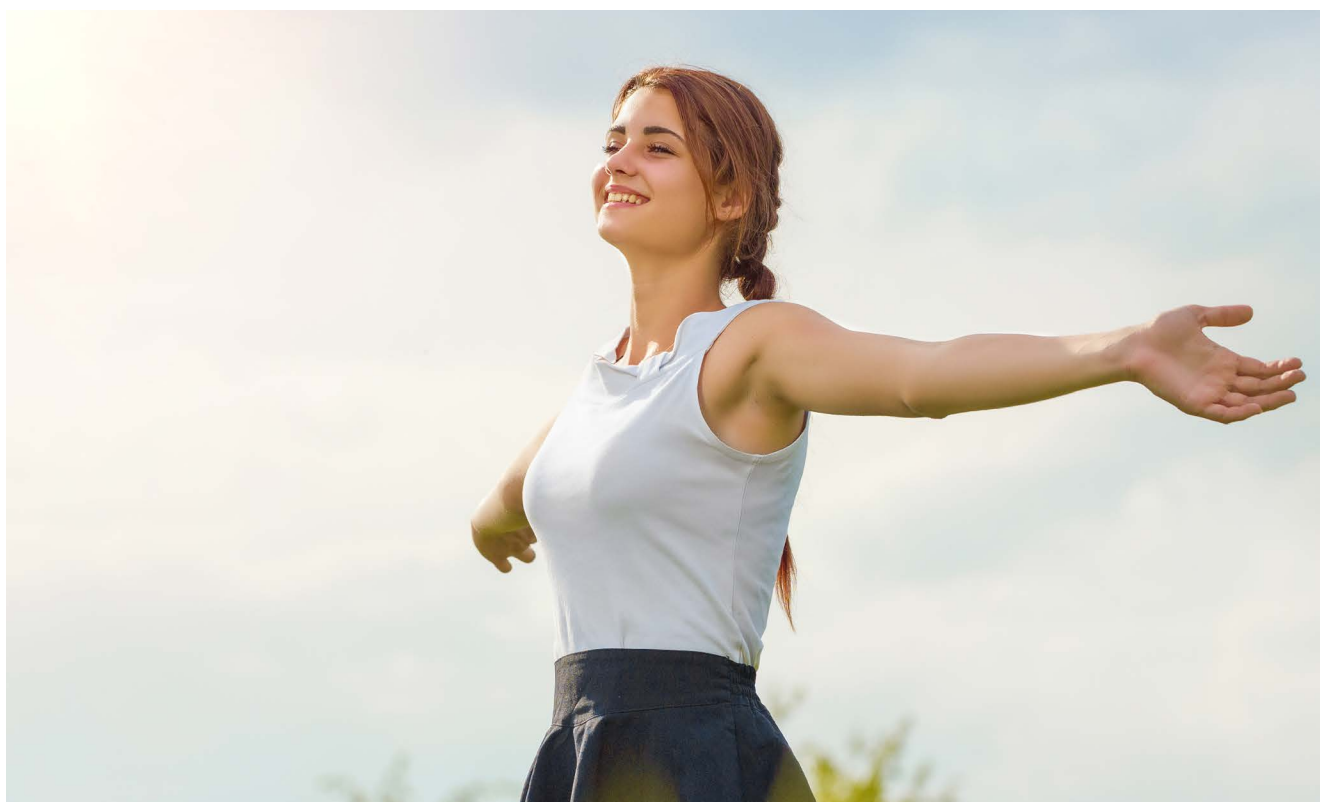
Por eso hoy cualquier otra persona que conozca que tenga padecimientos crónicos no dudo en recomendarle la clínica y laboratorios CCM, y con más razón al doctor Chávez quien con sus conocimientos y vocación médica, junto a su equipo ha contribuido a que mejore mi salud, mi persona y, por supuesto, las cosas en mi trabajo. Incluso mis seres queridos están muy contentos de que ahora ya esté mejor de salud, y es por ellos que seguiré cuidándome y aplicando las recomendaciones del doctor Chávez.

Muchas gracias al doctor, a su equipo de trabajo y a esta revista por la oportunidad que me dan de poder expresar con mis palabras mi experiencia personal, tratando de incitar a otras personas que estén en este caso a buscar ayuda para mejorar su calidad de vida.

Dora Elizabeth Hernández Centeno.
Contadora.



Salud física, mental y social, completo bienestar.



Estar sano no implica solamente el bienestar físico, sino también social y mental, lo cual nos indica que alguien podría no estar enfermo, y, sin embargo, no gozar de buena salud. Cuando hablamos de saludable, es todo aquello que contribuye a que nos sintamos bien y a conservar este sentimiento consigo mismos.

Muchas veces sentimos que no estamos en nuestras mejores condiciones, pero al momento en que tomamos la valiente decisión de ir donde el especialista (llámese médico, guía espiritual, psicólogo, etc.), nos damos cuenta de que el problema no está en nuestro cuerpo, bueno, no al menos a la vista de todas las personas, pues en ocasiones este se comunica de maneras especiales con nosotros, y hay que saber

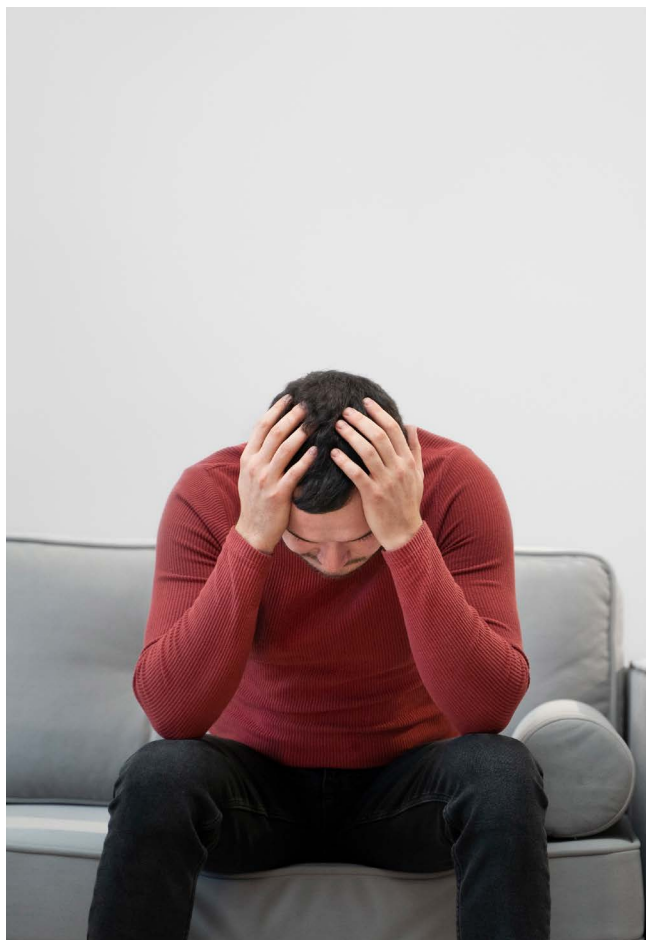
escuchar estas alertas que nos envía.

Hace poco, reflexionaba sobre algo que me tiene muy indignada, y es que cuando sentimos algún dolor e incomodidad, acudimos al médico (en la mayoría de los casos, cuando no decidimos ser nuestro propio médico y auto recetarnos lo que creemos más conveniente); cuando nos molesta algo relacionado a nuestra higiene bucal, acudimos al odontólogo, pero, ¿qué es lo que pasa cuando tenemos incomodidades con nosotros mismos, con nuestra forma de relacionarnos con los demás, y con esa carga mental que cada quien lleva sobre su espalda?; ciertamente, lo dejamos para después, porque esas son bobadas, y "solo la gente débil es la que no puede soportar un poquito de presión y estrés en su vida". No sé si has pensado

de esta forma alguna vez, en tal caso quiero decirte que: tus cargas no tienen por qué ser tan pesadas, tus relaciones interpersonales no tienen que ser peores cada día, y lo más importante, tu amor propio no tiene por qué verse afectado por todos los acontecimientos que vives diariamente.

¿Por qué hablo de esto? En tu interior podrías pensar: “no tiene que ver”, pero, querido lector, las enfermedades no solamente son físicas, y te lo quiero demostrar:

Has escuchado hablar mucho de un término llamado ansiedad, que la definimos como preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas. También, has oído de la depresión, que se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. Estas dos palabras, han tomado mucha fuerza, en cualquier ámbito donde quieras buscar.



Quiero hablarte de una palabra que poco se conoce: somatizar; ocurre cuando el malestar psicológico se expresa a través del cuerpo. Más de alguna vez te ha pasado, tienes un fuerte malestar estomacal, dolor de cabeza o te sientes mareado, te has hecho pruebas clínicas, y pareces estar en perfectas condiciones, pero, tú lo sabes, no estás bien. No nos vamos a engañar, en muy pocas ocasiones has pensado, ¿y si lo que tengo, es mental?; en efecto puede ser así, a veces tu cuerpo está gritando a través de todos esos malestares, y tú muchas veces no quieres escucharlo.

Antes no se creía que la mente y el cuerpo tuvieran algún tipo de relación, y se trataban cada cual, por separado, y este término vino a cambiar nuestra forma de pensar, puesto que ahora sabemos, que no es solo físico.

Síntomas de la ansiedad:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación).
- Sudoración.
- Temblores.
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.

Síntomas de la depresión:

- Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o “vacío”.
- Sentimientos de desesperanza o pesimismo.
- Sentimientos de irritabilidad, frustración o intranquilidad.
- Sentimientos de culpabilidad, inutilidad o impotencia.

¿Sabías que las personas que son diagnosticadas con enfermedades graves como el cáncer,

enfermedades cardíacas, la diabetes, entre otras, son muy afectadas por estos padecimientos mentales?

Solamente ponte a pensar, el día de mañana el doctor te dice, "tienes cáncer" ¡Por Dios!, si no estás firme, te puedes caer de la impresión.

La postura más común que toman estas personas es: "me voy a morir, ¿para qué sigo luchando?", probablemente tengan razón, se van a morir en algún momento, pero, ¿qué pasa si todavía no es el momento?

Las personas gravemente enfermas, se sienten tristes, y se sienten solas, pues nadie puede comprender su dolor tan profundamente como ellas, o como quienes tienen sus mismos padecimientos, y esto puede llegar a conducir a un problema mental de los que ya hablamos anteriormente. No solo existen esos dos, no, hay muchos más, pero estos son los más comunes, y de los cuales ni ustedes ni yo, estamos exentos de padecer.

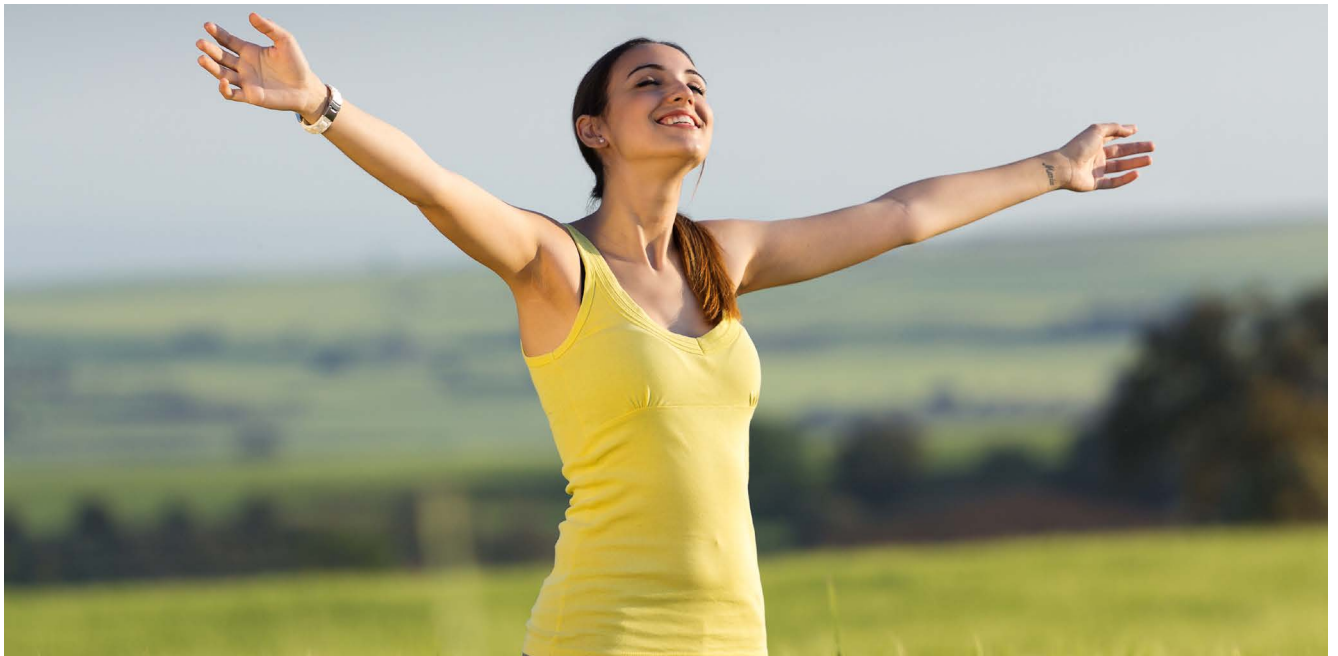
¿Se imaginan sentir soledad, tristeza, enojo, culpa,

vacío, impotencia, debilidad y cansancio, sudoraciones, temblores, preocupación y nerviosismo, y sumar a esto toda clase de dolor y malestar que pudiera causar cualquier enfermedad?, te aseguro que cualquiera de nosotros preferiría tirar la toalla de una vez en ese preciso momento.

Bueno, así deben sentirse estas personas que están pasando por esto ahora mismo. Qué bueno sería que nos hagamos empáticos con este dolor, que no solamente es físico, sino que también es mental.

Ernest Hemingway dijo: "El mundo rompe a cualquiera. Muchos se hacen fuertes en los sitios rotos. Pero los que no se rompen mueren".

Interpreta esta frase como tú quieras, pero yo te digo hoy: **aprende a moldearte de la forma en que seas fuerte para enfrentar eso que te aqueja, porque si no, podrías no ser capaz de atravesar esta prueba. Sé fuerte y valiente, no estás solo, no te dejes vencer por todo lo que tu mente crea.**



Paola Michelle Arita Henríquez.
Licenciada en Psicología.

Jessica Orantes.
Secretaria de Grupo CCM.



1. ¿Qué te inspira y motiva en tu día a día en el trabajo?

En primer lugar, Dios, que nos permite un día más de vida; y en segundo mi familia, ya que ambos son de bendición, siempre he sido una mujer trabajadora.

2. ¿Cuál es tu pasatiempo favorito fuera del trabajo?

Es gozar a mi familia, compartir una película y caminar, este último además de que me gusta mucho, me ha ayudado a mejorar mi salud y a perder peso.

3. ¿Cuáles son tus metas y sueños personales que esperas lograr en el futuro?

Mi sueño es poder viajar nuevamente e ir a España, además, me gustaría estudiar enfermería y así brindar una mejor atención a nuestros pacientes.

4. ¿Puedes compartir un libro, película o música que te haya dejado una impresión duradera y, por qué?

En cuanto a libros, sin duda, la Biblia, porque en él encontramos todo lo necesario para desarrollarnos en cada etapa de la vida, nos

muestra cómo ser mejores, y cómo servirle a nuestro prójimo con mayor humildad y amor.

Yo antes de ti, se llama la película que me marcó, enseñándome lo importante de mantener una buena actitud ante las adversidades y cómo una sonrisa puede cambiar el día de otra persona por muy sombrío que parezca el panorama.

5. ¿Tienes algún lema de vida o frase que te inspire en tu día a día?

Trata a los demás como te gustaría ser tratado.

6. ¿Cuál es la lección más importante que has aprendido en tu vida hasta ahora?

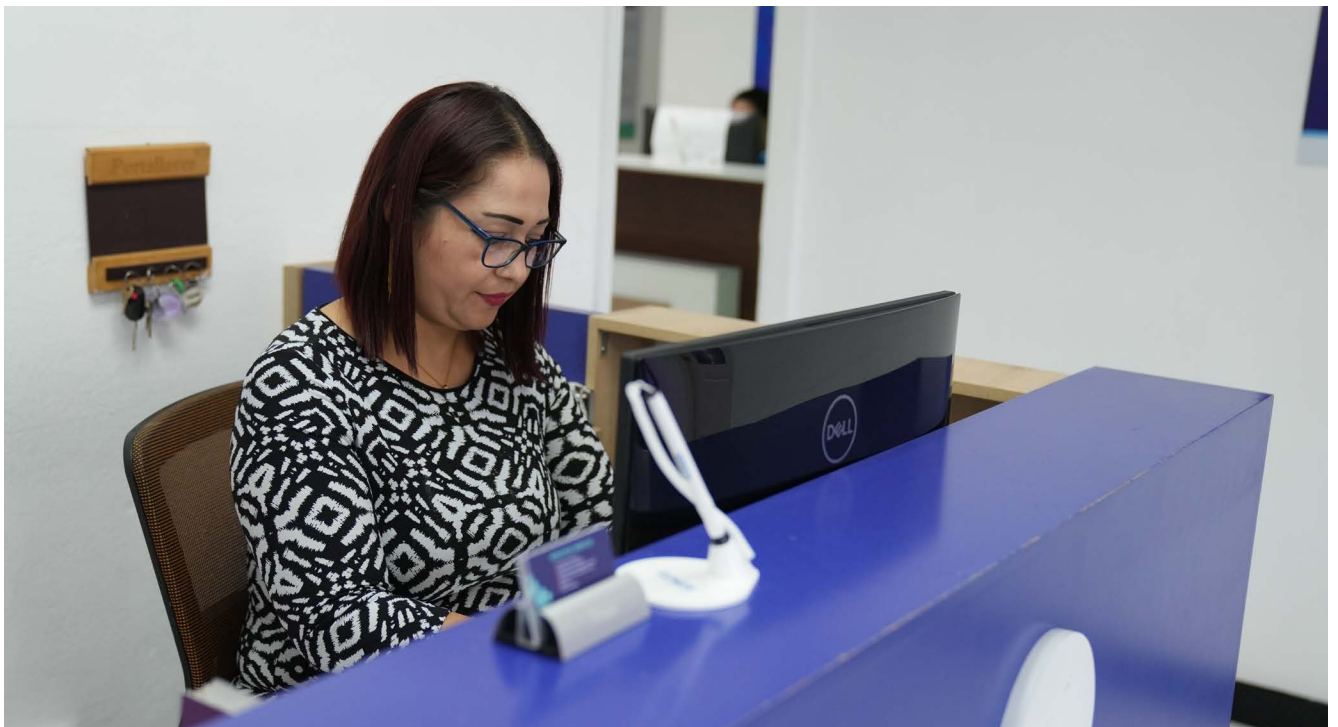
Que caer no es el final, debemos levantarnos, sacudirnos y seguir adelante; que mañana será otro día, que es necesario mantener una buena actitud ante cualquier situación, y que es indispensable tener a Dios siempre en nuestro corazón.

7. ¿Tienes alguna tradición familiar o personal que sea especialmente importante para ti?

Amar a Dios sobre todas las cosas, y también, celebrar los cumpleaños en familia, tomar fotografías y guardarlas como un valioso tesoro.

8. ¿Qué te hace sentir agradecido o feliz en la vida cotidiana?

Agradecida con Dios por darme un día más de vida, por mi salud y por tener a las personas importantes para mí; también, agradezco la oportunidad que me ha dado grupo CCM de ser parte de su equipo de trabajo, por motivarme a aprender más cada día y por permitirme percibir la satisfacción de servirle a los demás.





EMBAJADORES

Estrategia HEARTS en El Salvador, modelo de mejora de la esperanza y calidad de vida.



HEARTS es un modelo institucionalizado de manejo del riesgo cardiovascular, para mejorar la calidad y esperanza de vida de las personas con hipertensión arterial y otras enfermedades asociadas, con principal énfasis en los servicios de salud del primer nivel de atención.

El modelo cuenta con ocho pilares:

1. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes.
2. Medición de presión arterial en forma sistemática a toda la población adulta con

equipos digitales validados.

3. Protocolos de tratamiento estandarizados basados en la evidencia.
4. Acceso a medicamentos y tecnología esenciales.
5. Evaluación de factores de riesgo cardiovascular.
6. Trabajo basado en equipos multidisciplinarios con innovación en la organización.
7. Capacitación y educación continua.
8. Sistemas de monitoreo y evaluación con datos estandarizados para la toma de decisiones.

La urgencia de mejorar las metas de control de presión arterial, se debe a que la enfermedad

cardiovascular (ECV) es la principal causa de muerte en El Salvador, y la presión arterial elevada representa más del 50% de los eventos cardiovasculares y renales.

Según la ENECA-2015, desafortunadamente, en nuestro país el 37% de los adultos tienen hipertensión, y el diagnóstico, tratamiento y control son subóptimos, (detección del 74% de los casos y la población con HTA controlada se estima en 40%).

Por esa razón El Salvador, se une a la iniciativa HEARTS en las Américas de OPS, para abordar este importante problema de salud, con el propósito de reducir el riesgo de ECV, mejorar la esperanza y calidad de vida de la población.

Se elaboró un plan de implementación de la iniciativa HEARTS de tal forma que para el año 2023 debemos tener implementada a nivel nacional la estrategia, con proyección para este año de estar en 754 establecimientos de salud; esta iniciativa incorpora a los principales prestadores de servicios de salud entre ellos el MINSAL, ISSS y FOSALUD, por tanto, se ha priorizado la capacitación de los recursos humanos para la reorientación del modelo de atención de las personas con HTA, y la compra de tensiómetros digitales validados para el 100% de establecimientos de salud, en conjunto con el fortalecimiento de la red de laboratorios con química sanguínea y albuminuria para tamizaje de la población en riesgo; logrando el diagnóstico oportuno de la comorbilidad, a fin de fortalecer el abordaje integral de las enfermedades cardiometabólicas y renales.

Un factor importante para la implementación de la iniciativa HEARTS fue el apoyo político de nuestras

autoridades. Iniciando con la conformación de un equipo técnico conductor nacional con representación del Sistema Nacional Integrado de Salud, delegados por nuestras autoridades con funciones y responsabilidades definidas, con quienes definimos un plan de implementación en cuatro fases. Luego realizamos el diagnóstico y línea de base de la capacidad instalada de los servicios de salud, la definición de los contenidos temáticos y la metodología para la capacitación del personal multidisciplinario del primer nivel de atención, capacitando más de 3 000 mil profesionales.

La planificación de la intervención se realizó iniciando en los municipios con más alta prevalencia de multimorbilidad de HTA, DM, ERC y obesidad, con representación de las cinco regiones de salud.

La formación de los equipos multidisciplinarios se realizó por medio de talleres teóricos prácticos, teniendo en cuenta, que el manejo debe ser realizado por medio de las redes integrales e integradas de salud, para garantizar el continuo de la atención y el seguimiento de los pacientes con alto riesgo cardiovascular o hipertensión resistente. Asimismo, se están realizando teleclínicas en coordinación con el Instituto Nacional de Salud a fin de llegar más rápido al personal de los servicios de salud a nivel nacional, con el objetivo de reforzar el conocimiento y resolver dudas en los municipios principalmente de difícil acceso. Posteriormente, se ha iniciado la asistencia técnica a los servicios de salud para apoyar la implementación, el monitoreo y evaluación con indicadores para medir el índice de madurez y desempeño de la implementación HEARTS, según las recomendaciones de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Considerando que los médicos especialistas no son suficientes en nuestros países, estandarizamos protocolos del manejo farmacológico y no farmacológico de la hipertensión y sus comorbilidades según riesgo cardiovascular, basados en la mejor evidencia posible, con diseños simples para su entendimiento lo que permitirá que los médicos generales y el personal de enfermería nos ayuden a tamizar y dar seguimiento a las personas con riesgo de hipertensión en el primer nivel de atención; dando la oportunidad de acelerar el control y espaciar las atenciones médicas, evitando así, la inercia terapéutica, atenciones innecesarias y oportunidad para mejorar el acceso y calidad de atención en las personas que más lo necesitan.

Es importante mencionar que con la estrategia HEARTS abordamos el tratamiento no farmacológico orientado al desarrollo de intervenciones para reducir los factores de riesgo como sedentarismo, tabaquismo, mala alimentación, promoviendo hábitos y estilos de vida saludables; a través de estrategias como ejercicio, educación de pacientes y grupos de ayuda para fomentar el autocuidado, recomendaciones alimentarias, entre otras.

Esos factores de riesgo relativamente altos en nuestro país, son muy preocupantes porque si no se controlan, los eventos finales en la vida de las personas pueden ser devastadores, sobre todo porque estas enfermedades crónicas se presentan asociadas en un mismo paciente.

Lo mejor que podemos hacer por las personas con factores de riesgo es educarlas con medidas no



farmacológicas, esperando que corrijan malos hábitos, por otro lado, darles seguimiento para hacer diagnósticos tempranos y mantener en cifras de buen control, retrasando o evitando la progresión a complicaciones.

La implementación de la iniciativa se planificó para una cobertura total hasta el 2024; sin embargo, por los resultados preliminares se aceleró la implementación teniendo una cobertura del 100% para el año 2023.

Los resultados preliminares son una detección del 74.5% de las personas hipertensas estimadas, de los cuales las personas con hipertensión de bajo riesgo cardiovascular el 84.8%, se encuentran con presión arterial controlada (<140/90 mmHg) y 66.4% de personas hipertensas con alto riesgo cardiovascular controlados (<130 mmHg), con una disminución de la mortalidad de enfermedad cardiovascular de 159.1 en el 2021 a 136.2 por

100 mil habitantes en el 2022.

Desde el MINSAL, valoramos y reconocemos el rol del paciente empoderado, sus familiares y cuidadores junto a la atención integral que nuestro personal de salud ofrece con vocación y humanismo. Por tanto, la población debe practicar hábitos y estilos de vida saludable, retomando un régimen alimenticio con cantidades moderadas, disminuyendo la sal, la grasa, alimentos procesados y bebidas azucaradas, evitando carbohidratos simples y de alto índice glucémico; incluyendo en sus hábitos de alimentación proteínas, vegetales y frutas, aprovechando las bondades de la fibra y vitaminas contenidas en esos alimentos.

Además, es importante la cesación de tabaco, reducir el consumo excesivo de alcohol, incrementar el consumo de agua, hacer actividad física, mantener un peso normal; en conclusión, aprender todas estas estrategias de autocuidado.



Dr. Matías Humberto Villatoro.

Coordinador de la oficina de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud.





JÓVENES EN ACCIÓN

CCM



¿Qué hay detrás del derecho a la salud?



La salud de los habitantes de la República constituye un bien público. El Estado y las personas están obligados a velar por su conservación y restablecimiento. (Art. 65 Cn). La salud es un derecho humano fundamental, consagrado en numerosos cuerpos normativos tanto nacionales como internacionales. En nuestro país, la misma Constitución reconoce a la persona humana como el origen y fin del Estado y, por ello, es obligación del mismo proteger y promover todas las condiciones necesarias para el goce de este derecho a todos los habitantes de la República. Como fue mencionado anteriormente, la salud es una garantía ampliamente protegida y regulada en cada una de sus fases; sin

embargo, es necesario recordar que cada derecho conlleva consigo una serie de deberes correlativos y complementarios. Hemos caído en el error de pensar que cuidar de ella es una responsabilidad únicamente estatal y que comienza en la etapa curativa de la misma, pero en realidad, la salud es un deber personal y no excluye ni a jóvenes ni a adultos jóvenes.

El cuidado de nuestra salud tiene tres etapas principales: la preventiva, curativa y paliativa y para razones de este artículo, nos referiremos esencialmente a la fase preventiva. Según la OMS, el derecho a la salud contiene en sí mismo a otro grupo de derechos,

por ejemplo, a un nivel de vida digna, a la atención médica, al acceso a la educación y la información y a la participación de la población en el proceso de decisión, entre muchos otros. Esto quiere decir que el Estado no solo es el encargado de prestar las instituciones, bienes y servicios disponibles, accesibles, aceptables y de buena calidad; sino también, por ejemplo, de proporcionar educación a la población sobre la prevención y tratamiento de los problemas de salud (Código de Salud de El Salvador, 1988). Es decir, el compromiso estatal es un compromiso integral.

Por otro lado, el término salud es algo que puede llegar a ser confundido por una "ausencia total de enfermedades", no obstante, la sociedad se ha visto en la necesidad de que esta concepción avance junto a ella. Según el médico colombiano y fundador del Center for Global Health Innovation, Alejandro Jadad, salud es la capacidad para adaptarse y auto manejar los desafíos físicos, mentales y sociales. Esta definición nos permite entenderla como una obligación que, en gran parte, es de índole personal y una capacidad que solo podemos alcanzar con la conciencia. El 43% de los factores que corresponde a un mejor o peor estado de salud está relacionado con el estilo de vida y los riesgos de creación propia, según el modelo epidemiológico de Alan Dever. Un estilo de vida saludable es el conjunto de conductas que nos ayudan a mantenernos en un balance físico y mental; con solo comenzar a practicar acciones pequeñas desde edades jóvenes, estamos contribuyendo a nuestro deber y a la reducción porcentual de responsabilidad que tienen nuestras propias decisiones en nuestro estado.

El derecho, como una ciencia, es una garante de la salud; sin embargo, reconoce que es un derecho que no puede ser construido por una sola vía y que su amplitud requiere de compromisos tanto mayores como menores. Esta visión del derecho a la salud no busca exonerar a los Estados y a los organismos internacionales de crear las condiciones esenciales, informar y brindar atención en todas las circunstancias necesarias, pues es, en realidad, la institución con mayor influencia para alcanzar a grandes masas; pero, como mencionamos anteriormente, es un compromiso de doble vía; por ejemplo, nuestra misma legislación reconoce el deber asumir y cumplir con las prescripciones generales y específicas emanadas del prestador de servicios de salud, a fin de cumplir su tratamiento y restablecer su estado de salud (Ley de Deberes Y Derechos de Los Pacientes y Prestadores de Servicios de Salud, 2016), mejor dicho, hacer buen uso de los mismos recursos y servicios que el sistema de organización de atención médica provee.

Comencemos a crear conciencia y a tomar nuestra parte en temas que nos competen a todos a nivel mundial. Exijamos nuestros derechos, pero no olvidemos que nosotros también tenemos obligación personal para lograr cuidar de ellos en su totalidad.

"Somos lo que hacemos día a día. La excelencia no es un acto, sino un hábito". (Aristóteles).

Camila Chávez y Lic. Agustín Calderón.
Especialistas en ciencias jurídicas.



MUERTES CAUSADAS POR LAS ENT EN LA REGIÓN DE LAS AMÉRICAS.

6.9
MILLONES DE MUERTES



5.5

MILLONES DE MUERTES POR ENT;
81% del total de las muertes.



2.2

MILLONES DE MUERTES POR ENT
En menores a 70 años de edad.

DEFUNCIONES POR ENT POR TIPO DE ENFERMEDAD.



ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR

1 935 109

28.1%



CÁNCER

1 347 752

19.6%



DIABETES

342 603

5.0%



ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS

496 695

7.2%



OTRAS ENT

1 427 741

20.8%

Sabemos lo que hay que saber.



Reducción relativa del 25%
de muerte prematura por enfermedades cardiovasculares,
cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias crónicas.



Marco mundial de monitoreo de las ENT para 2025.



Consumo de tabaco

30%

REDUCCIÓN



Consumo de alcohol

10%

REDUCCIÓN



Diabetes y obesidad

0%

INCREMENTO



Presión arterial

25%

REDUCCIÓN



Consumo de sal

30%

REDUCCIÓN



Inactividad física

10%

REDUCCIÓN



Tratamiento y consejería ECV

50%

COBERTURA



Medicinas esenciales y tecnologías básicas

80%

COBERTURA



"Tu compromiso con tu salud cardiometabólica es la llave que abre la puerta a un futuro más saludable y lleno de vitalidad. ¡Empieza hoy mismo, cada elección cuenta!"

