

Isoris Morales González
Enfermera Docente
Departamento de Salud de la Comunidad
Facultad de Enfermería/Universidad de Panamá
isoris.morales@up.ac.pa, isorales@gmail.com

Introducción

Las enfermedades crónicas no transmisibles, se han convertido en un fenómeno que ha ido desplazando las enfermedades transmisibles. El problema, abarca en que ellas son de difícil control, pues no es manipulable su cadena epidemiológica, y al no poder cortarla en alguno de sus eslabones, es más difícil para el ser humano poder combatir las o erradicarlas parcialmente. Solamente en cifras, la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2018, nos indica que estas son responsables del 71% de las muertes a nivel mundial. Siendo para destacar que 15 millones de personas entre 30 y 69 años, son víctimas mortales de las mismas.

Nuestro país, Panamá no escapa de esta realidad, por ello el Ministerio de Salud (MINSA), como ente garante de la salud del país, ha llevado la batuta para que se desarrollen políticas de Estado que nos ayuden a combatir este fenómeno mundial.

Dentro del marco del Seminario *Enfermedades crónicas no transmisibles (ECnT): avances y estrategias en su prevención y control*, pudimos compartir con diferentes expositores, las principales temáticas que abarca la necesidad de la prevención de las ECnT, la divulgación adecuada de la información, reaccionar a esta problemática para así tomar cartas en el asunto, y cómo combatir las ECnT en la población que ya las poseen. Desde temas de importancia, abarcará el reto de iniciar adecuada alimentación desde la gestación de un producto, la importancia de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, buena alimentación de los menores de edad o preescolar, además; la necesidad de enseñar de manera adecuada a los adolescentes y adultos, hábitos saludables. Si este plan de educación se siguiera de manera adecuada, tendríamos una población mucho más sana, pues como se sabe, las ECnT son multifactoriales, y el combatir los hábitos alimenticios es la ganancia más concreta para la población.

Sabemos que, de las Determinantes Sociales, las del tipo ambientales y sociales (las que corresponden mayoritariamente a nuestros hábitos), pueden afectar hasta un 50% de manera conductual. Por ello, el crear estrategias efectivas en los hábitos, facilitará

herramientas de salud pública para evitar el avance de las mismas. Entrado en este tema, los demás factores que influyen: biológicos o genéticos, ambiente físico y el Sistema de Salud; también deben ejercer su parte dentro de los roles correspondientes.

Pero, ¿qué factores de impacto puede tener la población a largo plazo? Quizás el panameño común “*de a pie*” no ha internalizado que como sociedad, hemos evolucionado, a un ciudadano que ahora, tiene una esperanza de vida más prolongada, un ser humano que ahora se verá mayor enfrentado a la longevidad, y en una sociedad que no está preparada para ese futuro. Y es que, a nivel mundial, según datos de OMS (2018), podemos enunciar y analizar esta frase:

“ Se vive más tiempo en todo el mundo. Actualmente, por primera vez en la historia, la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Para 2050, se espera que la población mundial en esa franja de edad llegue a los 2000 millones, un aumento de 900 millones con respecto a 2015.”

Es por ello, que al pensar en ECnT, pensamos en estrategias para prevenir a largo plazo, pues al final, invertir de manera social y global en este tipo de enfermedades, ayudará a que el impacto en la ciudadanía sea estratégicamente recuperable, en adultos y adultos mayores saludables. La creación de guías alimentarias desde que tenemos un recién nacido, hasta la edad de 2 años, conviene para asistir a esas madres que por distintos motivos no poseen herramientas de métodos de crianza efectivos al llegar a ser madres. Para el personal de enfermería, es útil en todos los aspectos, pues los controles de Crecimiento y Desarrollo en los menores de edad empoderan al personal de salud de enfermería, de armas para educar de manera efectiva a la madre de los mejores. De igual manera, en la edad escolar y preescolar.

Otras fronteras que abarca esta temática, es cambiar precisamente esos estilos de vida, con la realización de ejercicios y vida más saludable. Es de saber que la obesidad, es un factor de riesgo que incrementa este tipo de enfermedades, y que trae con su paso, una serie de factores que inciden en la población con este tipo de ECnT. Si bien es cierto, también la Diabetes, la Hipercolesterolemia e Hipertensión Arterial y/o Enfermedades Cardiovasculares, tienen factores de riesgos asociados de manera directas entre sí. Es decir, que un individuo, obeso posee mayor probabilidad a estas otras enfermedades. Por ello,

utilizar estrategias como ejercicios de 30 minutos diarios, *mindful eating*, planes de nutrición corporativas, entre otras abarcadas en las ponencias del Seminario, nos ayudan a facilitar al individuo entornos saludables.

Conclusión

La manera más efectiva en la cual podemos forjar a un individuo hacia un correcto desarrollo de sistemas conductuales de vida, es a lo largo de su aprendizaje, y desde edades tempranas. Por ello, educar tiene fundamento en los pilares de educación, los cuales abarcan: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir y aprender a ser. Y de allí se parten para dar herramientas de vida a los seres humanos, los cuales servirán para siempre.

Para nosotros en salud, los pilares de salud son las Políticas de Salud Pública. Estas, dan herramientas adecuadas, para el discernimiento, mejor manejo y control de las enfermedades que afectan a la población. Haciendo *prevenibles* el tener que tomar medidas a largo plazo, de situaciones en salud, que son completamente corregibles con buena educación.

Hago una semejanza de ambos, pues al final, debemos dar a cada individuo pilares de aprender en: el conocer, el hacer, el vivir y el ser; sin dejar de ver las variantes alrededor, que también pueden injerir en su vida de manera proporcional. Esto, con toda la evidencia científica que cada día nos demuestra, que individuos saludables se pueden lograr, a través de las herramientas de la prevención.

Infografía

MINSA (2014). Plan estratégico nacional para la prevención y el control integral de las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo -2014-2025. Recuperado a partir de: http://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/publicaciones/plan_estrategico_nac.pdf

OMS (2018). Centro de Prensa: Enfermedades no transmisibles. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

OMS (2018). Centro de Prensa: Envejecimiento y salud. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>