



Enfermedades crónicas

Información para los profesionales de salud

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) representan cerca de 60 por ciento de la morbilidad y mortalidad en los caribeños, además de mucho sufrimiento y altos costos para los individuos, las familias, los gobiernos y las empresas. Las enfermedades crónicas tienen una repercusión desproporcionada sobre los pobres, exacerbando aun más las inequidades de salud.

Los jefes de gobierno del Caribe, para dar respuesta a la carga que representan las enfermedades no transmisibles sobre los ciudadanos de la región, emitieron la Declaración de Puerto España en septiembre de 2007, “Juntémonos para detener la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles”, y acordaron que el segundo sábado de septiembre de cada año se celebre como el Día del Bienestar Caribeño.

Le invitamos a que nos acompañe el 12 de septiembre y que ayude a apoyar esta iniciativa.

Lo que muestran los estudios

- Sólo 30 minutos de ejercicio diario puede reducir a la mitad el riesgo de un ataque de corazón.
- En los pacientes de más de 40 años de edad, con enfermedades crónicas múltiples, los que hacían ejercicio por menos de 30 minutos por semana tenían doble la mortalidad de los que hacían más de 30 minutos por semana.
- En un estudio de seguimiento de personas de 50 años de edad, la mortalidad durante un período de 35 años fue 22–32 por ciento más bajo en los que hacían ejercicio.
- En un estudio prospectivo de los residentes de un asentamiento comunitario que no tenían enfermedad cardiovascular en la línea de base, después de 11 años de seguimiento, los que eran físicamente activos, no fumaban, consumían alcohol en moderación y comían frutas y verduras tenían 14 años menos en su edad cronológica que los que no hacían lo señalado arriba.
- La recurrencia de los eventos cardiovasculares puede ser reducida por 75 por ciento por el tratamiento con aspirina, betabloqueadores, inhibidores de la ECA y estatinas.
- La terapia eficaz puede controlar 70 por ciento de los pacientes hipertensos, reducir los ingresos hospitalarios en un 85 por ciento y los costos en 23 por ciento. (Actualmente sólo 20 por ciento de los pacientes hipertensos en el Caribe consiguen su meta de control de <140/90.)
- Los programas de dieta y actividad física pueden reducir la incidencia de la diabetes por 60 por ciento.



Lo que se puede hacer

- Observe el mes de septiembre como el Mes del Tamizaje para medir el azúcar sanguíneo, el colesterol, la hipertensión y el peso.
- Promueva la adherencia a los medicamentos en los pacientes.
- Eduque a los pacientes sobre el auto manejo de la enfermedad.
- Lance grupos de apoyo de ECNT o sucursales de asociaciones (por ejemplo, centros locales de la Asociación de Diabetes).
- Aliente a los pacientes que firmen contratos de bienestar.
- Monitoree a los pacientes con diabetes para el pie diabético, la retinopatía y la microalbuminuria así como el azúcar sanguíneo, el colesterol y la presión arterial.
- Lance campañas de educación pública que promuevan la actividad física, con socios como el ministerio de deportes, las organizaciones religiosas y el sector privado.
- Desarrolle herramientas de auto manejo (por ejemplo, listas de verificación) para ayudar a los individuos a establecer hábitos saludables como la vida activa, la alimentación saludable, el no fumar y el consumo no nocivo del alcohol.
- Eduque al público y a los proveedores de salud sobre el uso de gráficos de riesgo para enfermedades cardiovasculares (ECV).
- Auspicie sesiones permanentes de educación médica sobre el impacto de la reducción de los factores de riesgo y aumentos en el tratamiento de ECV.