

EDITORIAL

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) se producen por agentes distintos a los infecciosos, pero traen consigo, la necesidad de tratamientos y cuidados prolongados. Estas constituyen, actualmente, la mayor causa de discapacidad y muerte temprana, y entre las más comunes se hallan: el cáncer, la diabetes, las enfermedades respiratorias crónicas y las afecciones cardiovasculares. En esta clasificación, también se ubican las alteraciones mentales como la depresión, la ansiedad, la demencia senil y el alzhéimer.

En relación con los problemas cardíacos, los principales factores de riesgo remiten a antecedentes genéticos, alimentación no saludable, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, sedentarismo, sobrepeso, obesidad e Hipertensión Arterial (HTA). En referencia a esta última, en la literatura científica hay evidencias de su asociación con el desarrollo de accidentes coronarios, por lo que su control reduce la morbilidad y la mortalidad por enfermedad cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y cardiopatía isquémica.

Por otra parte, en términos de dimensión y gravedad de sus efectos, la HTA es una enfermedad con altos índices de prevalencia entre los individuos y las poblaciones del mundo. En ese sentido, teniendo de presente que, son múltiples las causas que exponen al paciente hipertenso a sufrir complicaciones cardiovasculares; es clave que el personal médico identifique los riesgos de manera individual, a fin de precisar la estrategia terapéutica y de actuación general.

Para control y tratamiento de la HTA, existe una diversidad de fármacos que se consideran efectivos, a los cuales se suman programas científicos de formación y actualización en el tema. Sin embargo, investigaciones certificadas indican que después de las Intervenciones Terapéuticas Farmacológicas (ITF), solo un bajo porcentaje de pacientes logra superar los diagnósticos adversos y reportar valores normales de tensión arterial.

En esa línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS), recientemente, publicó una guía para el tratamiento farmacológico de la HTA en adultos. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (2021), las directrices e indicaciones entregadas ayudan a las naciones, a mejorar el manejo de la patología; al ilustrar entre otros aspectos, sobre el valor ideal de presión arterial, los signos de alerta, el tipo de medicamentos que se deben usar y la frecuencia en los controles. En paralelo, el documento brinda información pertinente a los médicos y profesionales de la salud, respecto a la detección y el tratamiento de la hipertensión.

Tales lineamientos son relevantes para actualizar y canalizar la implementación, en el 2025, del modelo HEARTS en las Américas, enfocado al manejo del riesgo cardiovascular, incluyendo la hipertensión, la diabetes y la dislipidemia en la atención primaria de salud (APS). Se trata, en esencia, de un programa de primera línea, cuyo propósito es fortalecer, integrar y contribuir a la calidad de la atención en ECNT en los centros de APS, especialmente, durante las etapas de recuperación post-COVID-19.

Ahora bien, así como la prevención de la HTA es la medida más relevante, universal y económica; el control de la tensión es un reto importante para las entidades de salud y, sobre todo, para los gobiernos. De tal forma, en aras de una considerable disminución de la presión arterial media de la población y del riesgo de HTA, es clave ejecutar programas y estrategias de promoción y prevención encaminadas a contrarrestar, fundamentalmente, la falta del ejercicio físico, la elevada ingesta de sal, el tabaquismo y el alcoholismo.

Para vencer a este enemigo silencioso, es indispensable una buena alimentación, bastante actividad física y seguir un tratamiento médico adecuado. De allí que, los profesionales recomienden la implementación oportuna, de acciones de prevención: dieta balanceada, práctica regular de ejercicio físico y, en general, un estilo de vida sano. Todo ello, al amparo de políticas públicas y planes de atención estructurados según las necesidades de las regiones y grupos poblacionales, en especial, aquellos de edad más avanzada, con ingresos bajos.



Por otro lado, es necesaria una estrategia individual, para detectar y controlar con medidas específicas de los servicios asistenciales, a los individuos que, por estar expuestos a niveles elevados de uno o varios factores de riesgo, tienen alta probabilidad de padecerla o la padecen. De este modo, es imprescindible lograr la terapéutica más acertada para mantener un adecuado monitoreo de las cifras tensionales. En ambos casos, la modificación positiva de los estilos de vida es un pilar para obtener estos beneficios.

Las intervenciones terapéuticas no farmacológicas (ITNF), indicadas para tratar la HTA, tienden a ser difíciles de poner en práctica. Esto se debe a que demandan cambios en los hábitos y conductas que, generalmente, están profundamente arraigadas en los individuos de una determinada comunidad o sociedad. Más difícil, aún, es mantener un régimen de vida saludable: peso corporal óptimo, a partir de una dieta balanceada, baja en sodio y grasas, realización de ejercicio físico regular y restricciones en el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias que pueden propiciar la aparición de HTA, accidentes cerebrovasculares y cardiopatías crónicas. Como agravante, ciertas estructuras de la propia sociedad, en ocasiones, son reacias a los cambios y a su permanencia en el tiempo.

En esta instancia, vale subrayar que, la realización de actividad física (AF) repercute en la salud integral del ser humano. Es así que, la definición se asocia a estilos de vida activos, involucrando las dimensiones biológicas, personales y socioculturales. En tal sentido, el ejercicio actúa, favorablemente, sobre la composición corporal, la fuerza muscular, la capacidad funcional, la condición cardiovascular, la salud mental y el desempeño en actividades cotidianas y laborales. Bajo ese enfoque, el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia sostiene que, esta forma de intervención es efectiva por cuanto genera bienestar y conduce a prevenir enfermedades (2021)

Igualmente, la Organización Mundial de la Salud (2019) recalca que la AF —moderada o intensa— es beneficiosa para la salud; y dentro de las subcategorías que la integran, se encuentra el ejercicio físico (EF), que se concreta en movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, esto es, un tipo concreto de AF, cuyo propósito es el mantenimiento o mejora de la aptitud o estado físico.

El ejercicio físico regular disminuye la probabilidad de ser hipertenso, incluso en personas con antecedentes familiares. Además, mejora la presión arterial en aquellos que ya padecen esta condición, y ayuda a disminuir la mortalidad cardiovascular y la mortalidad por todas las causas, incluso cuando se efectúan sólo pequeñas cantidades de ejercicio (mínimo 15 minutos al día).

En ese marco de ideas, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) pueden coadyuvar una mejor adherencia terapéutica al tratamiento de la HTA puesto que, a través de ellas, se gestionaría un seguimiento continuo al paciente, principalmente, en cuanto a recordatorios sobre la medición periódica de su tensión arterial, prescripción de medicamentos y toma oportuna de los mismos, consejos nutricionales, rutinas de ejercicio físico, y en general, educación continua para el abordaje de la problemática.

Desde esa perspectiva, las instituciones prestadoras de servicios de salud en Colombia, paulatinamente, han ido incorporando herramientas tecnológicas y virtuales para apoyar el seguimiento y educación a los pacientes de forma participativa, así como coordinar su cuidado a distancia (tele monitoreo, telesalud y telemedicina). Hoy día, los profesionales de la salud plantean y aplican estrategias y herramientas educativas pertinentes, que orientan a la prevención, promoción, intervención y autocuidado de pacientes ya diagnosticados, pero también, de quienes presentan factores de riesgo inminentes. Significa esto, que hacen aprovechamiento de las TICs (dispositivos móviles, aplicaciones, plataformas, software y otros recursos), como mecanismos de interacción permanente con los pacientes, para el control del problema y la reducción de la morbimortalidad por accidentes cerebrovasculares e incidentes cardíacos.

Lo expuesto sustenta la intencionalidad y contenido global de este quinto volumen de la Revista Ciencia, Tecnología e Innovación en Salud (CITEISA), que incluye artículos de investigación y revisión concernientes a temas relevantes y de actualidad en el área de la salud, la actividad física y el deporte.



Algunos trabajos son resultado de investigaciones ya finalizadas, pero todos, en conjunto, invitan a un análisis objetivo y una mirada crítico - propositiva sobre el manejo de las ECNT, entre las cuales se cuentan la HTA, los trastornos cardiovasculares, la obesidad, las alteraciones nutricionales, la ansiedad y otras afecciones de salud física y mental.

En consecuencia, se destaca el abordaje de aspectos esenciales, en materia de promoción, prevención y manejo de estas patologías. El énfasis está puesto en la adherencia a tratamientos farmacológicos, esto es, en el cumplimiento de las indicaciones médicas y el seguimiento de las recomendaciones higiénico-dietéticas. Todo ello, conjugado en la adopción de estilos de vida saludable, la práctica de actividad físico -deportiva y la mediación de las herramientas tecnológicas y las interacciones virtuales en la atención en salud.

Lo anterior, con el propósito de aportar líneas de acción teóricas, metodológicas y prácticas, que incidan en el bienestar integral de la comunidad.

Nora Luz Salazar Marulanda
Subdirectora
Centro de Servicios de Salud