

¿QUÉ HEMOS DE PREVENIR?

*Los hombres esperan la salud de los dioses,
no saben que son autores y dueños de su propia salud.*

Demócrito, hace 2400 años.

2.1. LO QUE NOS DICEN LAS ESTADÍSTICAS

Para saber cómo podemos vivir más y mejor necesitamos conocer cuáles son los problemas que perjudican la salud de nuestra población, luego hay que buscar el origen y los condicionantes de cada uno, y después ya se pueden establecer las medidas más adecuadas para evitarlos o retrasarlos.

La primera parte resulta relativamente sencilla porque desde hace bastantes años se reúnen y publican de manera oficial estos importantes datos colectivos. En la tabla que sigue se indican las principales causas de mortalidad en España, según el Instituto Nacional de Estadística (INE):

<i>Causas</i>	<i>%</i>
Enfermedades del aparato circulatorio	38
Cánceres	25
Enfermedades del aparato respiratorio	10
Enfermedades del aparato digestivo	5
Accidentes y envenenamientos	5
Endocrinas, inmunitarias y nutricionales	5
Trastornos mentales	3
Enfermedades del aparato genitourinario	2
Estados morbosos mal definidos	2
Enfermedades del sistema nervioso	2

Las causas que más castigan a nuestra población son las del corazón y la circulación sanguínea: cardiovascular, isquemia, insuficiencia cardíaca, arteriosclerosis... Luego siguen los diferentes tipos de cáncer: bronquios y pulmón, colon, estómago, mama, próstata...

Entre ambos grupos provocan aproximadamente 2 de cada 3 defunciones.

Después tenemos las respiratorias (pulmonar crónica, neumonía...), digestivas (cirrosis hepática, úlceras...), los accidentes (de tráfico, laborales, domésticos, deportivos, de ocio...) y envenenamientos, las enfermedades endocrinas (diabetes, tiroidismo...) e inmunitarias (sida...), los trastornos mentales (demencia senil y presenil), las enfermedades genitourinarias, etc.

Los accidentes de tráfico y el sida, al afectar a los jóvenes, se convierten de hecho en las primeras causas por años potenciales de vida perdidos (los que todavía quedaban por vivir a las víctimas según la esperanza de vida media de la población).

Y aún existe otra causa importante que no aparece en las estadísticas sanitarias recientes a pesar de su gran trascendencia: las guerras que hemos sufrido históricamente. No se mencionan porque la última ocurrió hace ya unos sesenta años, pero la masacre que provocó y la larga posguerra que originó después, con ejecuciones masivas, campos de concentración, hambre, miseria, analfabetismo... tuvo dramáticos efectos durante décadas y dejó marcadas con secuelas físicas y psicológicas a millones de personas, algunas de las cuales todavía sobreviven.

Realmente las guerras deben considerarse como un problema de salud colectiva, un gravísimo problema que tampoco tiene cura, sólo prevención. No hemos de olvidarlo, aunque sus consecuencias no figuren en las estadísticas actuales.

Por otra parte, interesa conocer también los datos de morbilidad, las enfermedades que empeoran nuestras condiciones de vida, especialmente aquellas que nos obligan a ingresar en hospitales para someternos a tratamientos intensivos. En la tabla se indican las que más nos afectan.

Como era de esperar, las enfermedades del aparato circulatorio ocupan el primer puesto por número de ingresos hospitalarios y el tercero por estancia.

Los tumores malignos van detrás de las enfermedades digestivas, respiratorias y mal definidas porque son menos comunes que ellas, aunque al final resultan más graves y necesitan de una mayor permanencia en el hospital (por días ingresados son la segunda causa).

Los trastornos mentales suponen un pequeño porcentaje de los ingresos pero requieren una hospitalización muy larga, tal vez excesiva, lo cual les convierte en el principal problema por días de internamiento y por número de enfermos días.

<i>Morbilidad hospitalaria</i>	<i>Enfermos (%)</i>	<i>Días estancia</i>
Aparato circulatorio	10	11
Aparato digestivo	10	8
Aparato respiratorio	9	8
Estados morbosos mal definidos	6	8
Tumores malignos	5	14
Óseas, musculares y conjuntivas	5	9
Parto normal	5	4
Traumatismos, envenenamientos	5	11
Problemas obstétricos directos	4	5
Oculares	4	3
Órganos genitales femeninos	3	5
Trastornos mentales	2	59
Aparato urinario	2	9
Endocrinas e inmunitarias	2	11

Otras enfermedades, como las de huesos, músculos y tejido conjuntivo, las oculares, etc, empeoran la calidad de vida de buena parte de la población y originan frecuentes ingresos, aunque no resultan mortales.

Y respecto al parto normal obviamente no se trata de una enfermedad, sin embargo en la actualidad suele realizarse en los paritorios de nuestros hospitales y por ello aparece en dichas estadísticas.

2.2. PREVENCIÓN Y ESPERANZA DE VIDA MEDIA

Para prevenir adecuadamente los anteriores problemas de salud, mortales o mórbidos, hemos de conocer bien las causas que los originan, lo cual se está logrando mediante el seguimiento epidemiológico de amplios grupos de población, las experiencias de laboratorio y otras investigaciones paralelas. De tal forma que hoy podemos ya correlacionarlos con tres factores fundamentales: el comportamiento cotidiano, el medio ambiente y la biología personal; englobándose en el comportamiento o estilo de vida la alimentación, adicciones, accidentes, sexualidad, trabajo, ejercicio, higiene, relaciones, sueño, asistencia sanitaria, violencia, etc., actividades éstas que también influyen significativamente sobre el medio ambiente.

Salud = f (comportamiento, ambiente, biología)

Un buen ejemplo son las enfermedades del corazón, cuyos factores de riesgo se conocen lo suficiente como para poder establecer un test semicuantitativo con el que valorar la tendencia de cada persona a sufrir problemas cardíacos. A continuación se incorpora el que ha diseñado la Michigan Heart Association, un test muy didáctico que conviene realizar para conocer el propio riesgo personal y las principales causas de los problemas coronarios.

TEST SOBRE EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES DE CORAZÓN						
TABACO diario	No fumas 0	Un cigarro o una pipa 1	hasta 10 cigarrillos 2	20 cigarrillos 4	30 cigarrillos 6	40 o más cigarrillos 10
TRABAJO y ejercicio	Intenso y deporte 2	Moderado y deporte 2	Sedentario y deporte intenso 3	Sedentario y deporte moderado 5	Sedentario y deporte escaso 6	Falta total ejercicio físico 8
TENSIÓN SANGUÍNEA en mmHg.	Máxima de 100 1	Máxima de 120 2	Máxima de 140 3	Máxima de 160 4	Máxima de 180 6	Máxima de 200 o más 8
EDAD años	10 a 20 1	21 a 30 2	31 a 40 3	41 a 50 4	51 a 60 5	Más de 60 8
GRASAS animales o sólidas	Dieta sin grasas 1	10% de grasas 2	20% de grasas 3	30% de grasas 4	40% de grasas 5	50% de grasas 7
PESO respecto al típico	2'5 kg. < típico 0	El típico \pm 2'5 kg 1	3 a 10 kg > típico 2	10'5 a 17'5 kg. > típico 3	18 a 25 kg > típico 5	25'5 a 34'5 kg. > típico 7
HERENCIA familiar	Sin enfermos corazón 1	Un enfermo corazón 2	Dos enfermos más de 60 3	1 enfermo menos de 60 años 4	2 enfermos menos de 60 años 6	3 enfermos menos de 60 años 7
SEXO	Mujer de menos 40 1	Mujer de 40 a 50 2	Mujer mayor 50 3	Hombre 5	Hombre algo obeso 6	Obeso y calvo 7

Sumando los puntos que corresponden por cada factor se puede conocer el riesgo aproximado:

<i>Puntuación</i>	<i>Riesgo</i>	<i>Recomendaciones</i>
menos de 12	muy bajo	enhorabuena, sigue así !
12 a 17	bajo	bien pero corrige algún error
18 a 24	medio	es hora de empezar a cuidarte
25 a 31	moderado	debes cambiar algunos hábitos
32 a 40	peligroso	visita pronto a tu médico
más de 40	muy peligroso	acude urgentemente al médico

La biología personal no podemos controlarla pero el comportamiento e incluso los factores ambientales sí podemos reconducirlos, si es preciso, hacia otros más saludables. La vida larga y sana depende en gran parte de nosotros mismos, de lo que día tras día

hacemos con nuestro organismo; no es cosa de elixires ni de conjuros mágicos sino de sentido común y voluntad para cuidarnos adecuadamente, tal y como corroboran los actuales estudios sobre personas centenarias, alguna de las cuales ha vivido hasta 122 años.

En la actualidad los españoles tenemos una esperanza de vida media al nacer próxima a los 78 años, 81 las mujeres y 75 los hombres, somos los décimos del mundo en cuanto a longevidad, los primeros son los japoneses que ya alcanzan los 80 años.

Si consideramos que a principios de siglo la esperanza de vida media al nacer era únicamente de 40 años mientras que ahora es casi el doble, no cabe duda de que evitando, reduciendo y retrasando los problemas de salud podemos llegar a vivir bastante más de lo que alcanzamos hoy. Y lo que es mejor, con menos enfermedades y mayor calidad de vida.