

WORLD HEALTH PROFESSIONS ALLIANCE WHPA
C/O WORLD MEDICAL ASSOCIATION
BP 63
01210 FERNEY VOLTAIRE
FRANCE

TEL.: +33 (0) 450 40 75 75
FAX: +33 (0) 450 40 59 37
E-MAIL: WHPA@WMA.NET
WWW.WHPA.ORG

Con el apoyo de la IFPMA



International
Federation of
Pharmaceutical
Manufacturers &
Associations

Tabla de contenidos

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES?	1
¿EN QUÉ CONSISTE LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD DE LA WHPA?	2
¿CÓMO SABER SI SOY UNA PERSONA “DE RIESGO”?	3
¿QUÉ MEDIDAS TOMAR PARA MANTENER UNA DIETA SALUDABLE?	5
¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR MI ACTIVIDAD FÍSICA?	6
¿CÓMO PUEDO DEJAR DE FUMAR?	7
¿CÓMO PUEDO EVITAR EL CONSUMO NOCIVO DE ALCOHOL?	9
¿QUÉ MEDIDAS CORPORALES DEBERÉ CONTROLAR CON REGULARIDAD?	12
¿DE QUÉ MANERA LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD DE LA WHPA PUEDE AYUDAR A ALCANZAR LOS OBJETIVOS EN MATERIA DE SALUD?	13
INFORMACIÓN MÉDICA RELEVANTE	14

¿CÓMO UTILIZAR LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD DE LA ALIANZA MUNDIAL DE PROFESIONES DE LA SALUD (WHPA)?

UNA GUÍA PARA PACIENTES Y PÚBLICO EN GENERAL

La tarjeta para mejorar la salud de la WHPA ha sido elaborada para:

1. Brindar información sobre cómo mejorar la salud mediante un comportamiento positivo y cambios en el estilo de vida.
2. Permitir que el usuario y el profesional de la salud puedan trabajar con facilidad a fin de establecer objetivos personales propios en materia de salud y efectuar un seguimiento de sus avances a lo largo del tiempo.

Este folleto ha sido elaborado para proporcionar al usuario información médica relevante y ayudarle a responder a las preguntas más frecuentes:

- ¿Qué son las enfermedades no transmisibles?
- ¿En qué consiste la tarjeta para mejorar la salud de la WHPA?
- ¿Cómo saber si soy una persona “de riesgo”?
- ¿Qué medidas tomar para mantener una dieta saludable?
- ¿Qué puedo hacer para aumentar mi actividad física?
- ¿Cómo puedo dejar de fumar?
- ¿Cómo puedo evitar el consumo nocivo de alcohol?
- ¿Qué medidas corporales deberé controlar con regularidad?
- ¿De qué manera la tarjeta para mejorar la salud de la WHPA me ayuda a alcanzar mis objetivos?

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES?

Las enfermedades no transmisibles (ENT), denominadas también enfermedades crónicas, son aquellas enfermedades de larga duración y, por lo general, de evolución lenta. Como por ejemplo: enfermedades cardiovasculares (corazón y vasos sanguíneos), derrame cerebral, cáncer, enfermedades pulmonares y diabetes (alto nivel de glucosa en la sangre). Estas enfermedades representan el 60 % de todos los decesos del mundo y, además, constituyen la principal causa de discapacidad¹. En 2005, murieron 35 millones de personas por enfermedades crónicas, el 50 % de ellas tenían menos de 70 años y la mitad eran mujeres².

Existen otras enfermedades no transmisibles como por ejemplo: enfermedades bucodentales, trastornos mentales y artritis, que pueden jugar un papel importante en el bienestar general.

Por lo general, las NTE se desarrollan durante muchos años y, una vez establecidas, tienden a ser continuas y son difíciles de curar. No obstante, dichas enfermedades pueden evitarse o, en caso de detectarse a tiempo, tratarse y controlarse de un modo que permite reducir significativamente el sufrimiento, la discapacidad, los costes financieros y sociales, y prolonga la esperanza de vida con buena salud.

Cada persona está expuesta a influencias sociales y del entorno, que puede llevarla a adoptar comportamientos poco saludables, lo cual se traduce en una mala salud y en ENT.

DATOS CLAVE³:

- Cuatro factores de riesgo comunes relativos al estilo de vida son responsables, en gran medida, de las enfermedades, discapacidades y muertes prematuras asociadas a las ENT: la dieta poco saludable, la falta de actividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol.
- Estos factores están asociados a cuatro cambios fundamentales en el funcionamiento corporal: alta presión sanguínea, elevado nivel de glucosa en la sangre, colesterol LDL alto, y sobrepeso / obesidad, que incrementan el riesgo de discapacidad y disminuyen la esperanza de vida.

“CAMBIOS SIMPLES EN EL ESTILO DE VIDA PUEDEN TENER UN IMPACTO A LARGO PLAZO EN LA MEJORA DE LA SALUD Y LA PREVENCIÓN DE LAS ENT”

¿EN QUÉ CONSISTE LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD DE LA WHPA?

La tarjeta para mejorar la salud de la WHPA es una herramienta sencilla, educativa y universal que permite a los adultos evaluar y registrar su situación respecto a los cuatro factores de riesgo más comunes relacionados con el estilo de vida. Asimismo, anima tanto a los usuarios como a los profesionales de la salud a adoptar medidas de prevención positivas en cuanto a su salud y a las ENT. Por consiguiente, la información recopilada en la tarjeta para mejorar la salud de la WHPA puede ayudar al usuario y al profesional de la salud a planificar y efectuar intervenciones

¹ World Report on Disability. Geneva, World Health Organization, 2011.

² http://www.who.int/topics/chronic_diseases/en/

³ Global status report on noncommunicable diseases in 2010. Geneva, World Health Organization, 2011.

conforme a las necesidades propias de cada usuario. Asimismo, esta tarjeta permitirá controlar el avance hasta lograr mejoras en la salud.

LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD DE LA WHPA CONSTA DE TRES COMPONENTES PRINCIPALES:

1. Evaluación de los cuatro factores de riesgos que se pueden cambiar
2. Evaluación de las cuatro medidas corporales utilizadas para controlar el impacto del estilo de vida en el cuerpo;
3. Plan de acción y objetivos enfocados en los factores de riesgo que se pueden cambiar.







Las posibles consecuencias (-) y las medidas que se pueden adoptar (+) para hacer frente a los factores de riesgo se describen con total claridad.







El uso de un código de colores a modo de “semáforo” indica, de manera clara, lo que el usuario debe alcanzar como **objetivo**; lo que es preciso mejorar como **precaución**; y aquello que se debe evitar como **alto riesgo**.

“LA META ES OBTENER LAS LUCES VERDES Y EVITAR LAS LUCES ROJAS”

¿CÓMO SABER SI SOY UNA PERSONA “DE RIESGO”?

El siguiente cuadro incluye los cuatro factores de riesgo principales relativos al estilo de vida y las recomendaciones sobre las acciones apropiadas que se deben tomar para alcanzar los objetivos relacionados con una salud perfecta.

				
		OBJETIVO	PRECAUCIÓN	ALTO RIESGO
DIETA	—			
	+	5 porciones de frutas y verduras al día	Menos de 5 porciones de frutas y verduras al día	No como frutas y verduras
		Una dieta poco saludable aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad y la posibilidad de desarrollar enfermedades bucodentales		
				Comer una mayor cantidad de frutas y verduras al día y solicitar consejo para disminuir el consumo de sal y grasas saturadas

ACTIVIDAD FÍSICA	—	La falta de actividad física aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer	 Actividad física al menos 30 minutos al día	 Actividad física inferior a 30 minutos al día	 La actividad física no forma parte de mi rutina diaria
	+	Aumentar el tiempo de la actividad física en el hogar y en el trabajo y practicar deporte			
CONSUMO DE TABACO	—	El consumo de tabaco aumenta el riesgo del consumidor y el de su entorno de padecer cáncer, enfermedades pulmonares, ataques cardíacos y derrame cerebral	 No, no consumo tabaco		 Sí, consumo tabaco
	+	Dejar de fumar desde ahora			
CONSUMO DE ALCOHOL	—	El consumo nocivo de alcohol aumenta el riesgo de trastornos mentales, daños en el hígado y muertes relacionadas con el alcohol	 < 2 copas al día	 3-4 copas al día	 >5 copas al día o >5 días a la semana
	+	Limitar la cantidad de alcohol consumido al día			

¿CÓMO UTILIZAR LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD WHPA?

- Marcar con un visto bueno la casilla de color en cada fila, indicando el nivel de riesgo actual.
- Consultar los posibles efectos nocivos para cada factor de riesgo y evaluar las acciones que se deben tomar para reducir dichos riesgos. En caso de no comprender cuáles son los efectos, se podrá solicitar explicación al profesional de la salud.
- Estudiar las columnas “objetivos”, “precaución” y “alto riesgo” y leer los datos a fin de evaluar las medidas que se deberán tomar para cambiar el riesgo.
- Hablar con el personal de la salud sobre los distintos métodos para lograr un estilo de vida más saludable.
- Desarrollar un plan para seguir los avances. No resulta nada sencillo cambiar de hábitos, por lo que disponer de un plan puede ayudar a medir los avances. El profesional de la salud puede ayudar al respecto.
- Leer la presente guía permite disponer de información básica y sugerencias sencillas en cuanto a las medidas que se pueden tomar para fomentar un cambio positivo y saludable en el comportamiento.
- Compartir la tarjeta para mejorar la salud de la WHPA con familiares y amigos. Constituye una herramienta educativa para cada persona.

“PARA PREVENIR ENFERMEDADES CRÓNICAS A LARGO PLAZO, SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE LA TARJETA PARA MEJORA LA SALUD DE LA WHPA – ¡ES SIMPLE!”

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS?

El objetivo fundamental consiste en lograr cuatro “luces verdes” en los factores de riesgo relativos al estilo de vida. Dependiendo del nivel de riesgo actual, podría ser necesario establecer metas graduales como parte del Plan de Acción para Mejorar la Salud. Dichas metas podrían ser utilizadas por el usuario para medir sus avances y ser controladas por el profesional de la salud.

¿QUÉ MEDIDAS TOMAR PARA MANTENER UNA DIETA SALUDABLE?

Por dieta saludable se entiende aquello que proporciona energía necesaria para trabajar, ejercitarse y disfrutar de la vida. Algunos alimentos pueden incrementar la energía, estimular la memoria y estabilizar el estado de ánimo; asimismo, pueden reducir el riesgo de enfermedades como el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes, y proteger contra la depresión y pérdidas de funcionamiento asociadas.

Una dieta saludable no significa renunciar a aquellos alimentos predilectos, más bien implica ser conscientes de algunos datos básicos⁴ acerca de los riesgos asociados a determinados alimentos.

Para ayudar al usuario a tomar decisiones saludables, el siguiente cuadro incluye datos y consejos sobre qué medidas tomar para mejorar la dieta.

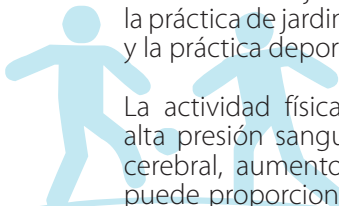
	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	MEDIDAS QUE SE PUEDEN TOMAR
Fruit and vegetables	Comer mucha fruta y verdura disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, cáncer de estómago y cáncer colorrectal.	Aumentar el consumo de frutas, verduras, granos enteros y frutos secos. Se recomienda comer por lo menos cinco porciones de diferentes tipos de fruta y verdura al día. Resulta más simple de lo que parece: un vaso de jugo 100% de fruta sin azúcar puede equivaler a una porción, así como las verduras cocidas de un plato.
Sal	Consumir demasiada sal puede aumentar la presión sanguínea y correr un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas o sufrir un derrame cerebral.	Tomar en cuenta que aunque no se añada sal a los alimentos, es posible que se consuma una gran cantidad: de la sal que se consume, alrededor de las tres cuartas partes se encuentran en los alimentos que compramos, como por ejemplo: cereales para el desayuno, sopa, pan y aperitivos (patatas fritas de bolsa).

⁴National Institute of Health, USA

Grasa	Existen dos tipos de grasas principales: saturadas y no saturadas. El principal peligro proviene de la grasa saturada: comer demasiado de esta grasa puede aumentar el nivel de colesterol en la sangre, lo que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y sufrir derrames cerebrales.	Optar por alimentos que contengan grasas no saturadas como por ejemplo: aceitunas, aceites de semillas, pescado azul, frutos secos y aguacates. Intentar reducir el consumo de alimentos que contengan grasas saturadas como por ejemplo: pasteles, tartas, galletas, cremas, mantequilla, manteca de cerdo y quesos de pasta dura.
Azúcar	Las bebidas y los alimentos azucarados suelen contener muchas calorías y contribuyen al aumento de peso. Asimismo, pueden ocasionar caries dentales, en particular si se consumen entre comidas.	Se recomienda consumir los azúcares que se encuentran de manera natural en alimentos como la fruta y la leche; pero se debe intentar reducir el consumo de alimentos que contienen azúcares añadidos como por ejemplo: bebidas gaseosas azucaradas, tartas, galletas, dulces y pastelillos.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR MI ACTIVIDAD FÍSICA?

Se entiende por actividad física todo movimiento corporal que incrementa el desgaste de energía. Puede resultar divertido y comprende diferentes actividades tales como: el desplazamiento al centro de trabajo o escuela, las actividades durante las horas laborales, la práctica de jardinería, los quehaceres del hogar, así como los ejercicios y la práctica deportiva.



La actividad física disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, alta presión sanguínea, diabetes, cáncer de mama y colon, derrame cerebral, aumento de peso, caída del ánimo y depresión. Además, puede proporcionar una sensación de bienestar y ayudar a prolongar la vida: las personas que practican algún tipo de actividad física durante 30 minutos varias veces a la semana, viven más tiempo que las personas que no lo practican.

EXISTEN MUCHAS MANERAS DE LLEVAR UNA VIDA FÍSICAMENTE MAS ACTIVA:

- Para desplazarse de un lugar a otro, caminar o montar bicicleta.
- Mantenerse activo en casa, realizando los quehaceres del hogar o efectuando tareas de jardinería.
- Jugar con los niños a lanzar y atrapar la pelota por ejemplo
- Hacer ejercicios planificados, estructurados, repetitivos y con un propósito determinado. Por ejemplo, bailar, nadar, jugar deportes de pelota como el fútbol o el béisbol o inscribirse en un curso de ejercicios.

ALGUNOS CONSEJOS

- Optar por actividades divertidas. No tener miedo de intentar realizar nuevas actividades o cambiar de actividades a fin de no aburrirse.
- Intentar comenzar por una actividad que disfrute toda la familia o los amigos – verla como una actividad social.
- Hacer que la actividad física forme parte de la rutina diaria o semanal. Intentar caminar una manzana más todos los días o subir las escaleras en vez de utilizar el ascensor.
- No es necesario hacer 30 minutos de una sola vez: se puede efectuar una caminata de 10 minutos a paso ligero tres veces al día, o una caminata de 20 minutos y otra de 10 minutos.
- Para las personas que trabajan sentadas, cambiar de posición con regularidad y, por ejemplo, ponerse de pie, mover los brazos y las piernas y respirar profundamente.
- En caso de caso de realizar un trabajo pesado y físicamente activo, hacer pausas regulares para levantarse y mover el cuerpo de diferentes maneras.
- Llevar un registro diario de actividades físicas para controlar los avances. Al principio, fijarse objetivos pequeños y realistas a corto plazo que se puedan llevar a cabo. Conforme se avanza, fijarse metas u objetivos diarios, semanales y mensuales. Si se logran alcanzar los objetivos, recompensarse - y tratar de no desanimarse si no se alcanza una meta o un nuevo objetivo.
- Celebrar el objetivo alcanzado – aunque no se pueden observar los cambios de inmediato, el cuerpo se beneficia tan pronto como la persona se vuelve más activa. Transcurridas algunas semanas, los cambios se notarán aún más.
- Conforme mejora la condición física de la persona, se puede aumentar la intensidad de diferentes actividades como caminar, montar bicicleta. Si se desea aumentar el nivel de actividad e iniciar un programa de actividad física más estructurado, se deberá primero hablar con el profesional de la salud.

“UN POCO ES MEJOR QUE NADA Y MÁS ES MEJOR QUE UN POCO”.

¿CÓMO PUEDO DEJAR DE FUMAR?

Dejar de fumar puede ayudar a tener una vida más prolongada y activa con un mayor nivel de bienestar y evitar morir de cáncer pulmonar o enfermedades cardiovasculares o respiratorias crónicas. Asimismo, ayudará a impedir el riesgo de acortar la vida de las personas del entorno como familiares, amigos y compañeros de trabajo, quienes se ven afectados por los efectos nocivos del humo del tabaco.

El consumo de tabaco no es sinónimo de libertad y opción de estilo de vida. La adicción a la nicotina se asemeja a la adicción a la heroína o cocaína.

Por la salud del fumador y de aquéllos que lo rodean, se deberá intentar dejar este hábito. No será nada sencillo. A continuación, algunos pasos⁵ que ayudarán a dejar este hábito:

PASO 1: Pensar en dejar de fumar

Estar seguro de que se desea dejar de fumar. Comprometerse a hacerlo. Es normal tener sentimientos encontrados. No dejarse afectar por eso. En algunos momentos del día, la persona sentirá que no puede dejar de fumar. Hay que perseverar de todas maneras.

CONSIDERAR POR QUÉ MOTIVO ES IMPORTANTE DEJAR DE FUMAR. CONSIDERAR NO SÓLO LOS MOTIVOS DE SALUD. POR EJEMPLO, TOMAR EN CUENTA:

- El dinero que se puede ahorrar al no comprar cigarrillos
- El tiempo que uno tendrá a su disposición en lugar de perder tiempo fumando un cigarrillo, yendo a comprar un paquete de cigarrillos o buscando fuego
- El hecho de quedarse sin aliento o toser mucho
- Ser un mejor ejemplo para los niños
- Fumar un cigarrillo no relaja

Escribir todos los motivos por los que se desea dejar de fumar. Asimismo, hacer una lista de cómo combatir las ganas de fumar. Colocar la lista en un lugar visible con regularidad.

LOS LUGARES APROPIADOS SON:

- Los lugares en los que se guardan los cigarrillos
- La billetera o monedero
- La cocina
- El coche

PASO 2: Prepararse para dejar de fumar

El solo hecho de pensar en dejar de fumar puede generar ansiedad en la persona. No obstante, habrá una mayor probabilidad si uno se prepara primero. Dejar de fumar puede lograrse mejor cuando uno está preparado. Antes de dejar de fumar, **PRIMERO** tomar en cuenta estas cinco acciones importantes:

- Establecer una fecha para dejar de fumar.
- Informar a los familiares, amigos y compañeros de trabajo sobre la decisión de dejar de fumar.

⁵ <http://www.smokefree.gov>

- Anticipar y planificar los desafíos que se enfrentarán durante el proceso.
- Deshacerse de los cigarrillos y otros productos derivados del tabaco del hogar, coche y trabajo.
- Hablar con el profesional de la salud sobre cómo obtener ayuda para dejar de fumar o utilizar una terapia de reemplazo de nicotina (TRN).

PASO 3: Dejar de fumar

¡Desde el día de hoy se inicia una vida sin tabaco! Recordar a los familiares y amigos que hoy es la fecha en la que se inicia el proceso para dejar de fumar. La persona deberá solicitarles su ayuda durante los primeros días y semanas. Ellos podrán ser de gran ayuda durante las situaciones difíciles.

- Utilizar un programa de ayuda como un centro de ayuda para dejar de fumar en la farmacia de la localidad o un grupo de ayuda de la comunidad.
- Mantenerse ocupado.
- Mantenerse alejado de las tentaciones

PASO 4: Mantenerse sin fumar

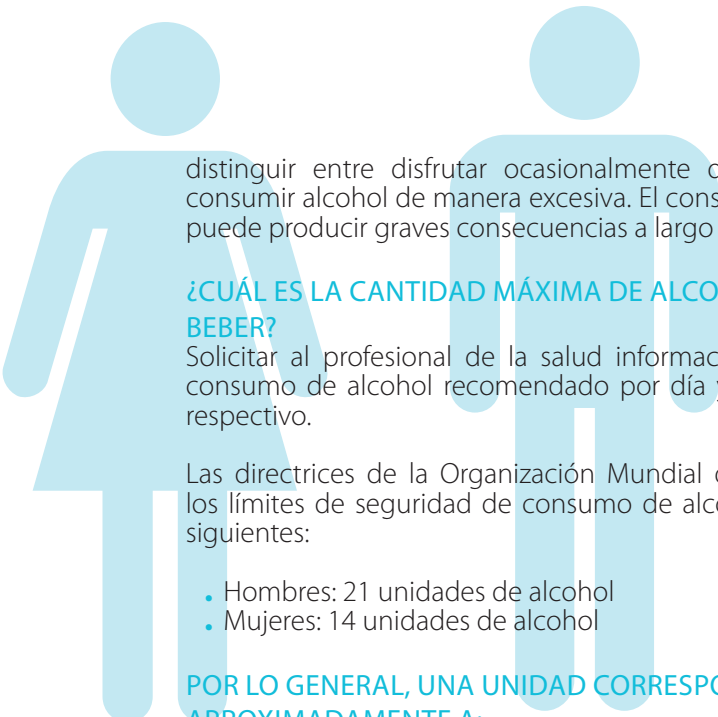
Vencer una adicción a la nicotina requiere de mucha voluntad y determinación. Uno debería sentirse orgulloso de sí mismo de haber llegado hasta este punto. Ahora, hay que centrarse en seguir adelante.

El cuerpo ha experimentado cambios desde que se empezó a fumar. El cerebro ha aprendido a tener ganas de nicotina. Por consiguiente, determinados lugares, personas o situaciones pueden provocar un fuerte deseo de fumar, incluso después de haber dejado de fumar durante muchos años. Por esta razón, no se deberá nunca dar una calada, sea cual sea el tiempo transcurrido desde que se dejó de fumar. En un principio, ciertas cosas no se podrán hacer tan bien como se hacían en la época en que se fumaba. No hay por qué preocuparse. No durará mucho tiempo. La mente y el cuerpo sólo necesitan acostumbrarse a no tener nicotina.

Para más detalles, visitar algunos recursos en línea como:
<http://www.who.int/topics/tobacco/en/>

¿CÓMO PUEDO EVITAR EL CONSUMO NOCIVO DE ALCOHOL?

Muchas personas disfrutan beber alcohol en eventos sociales, con una comida o para celebrar un suceso importante. Resulta importante



distinguir entre disfrutar ocasionalmente de uno o dos tragos y consumir alcohol de manera excesiva. El consumo excesivo de alcohol puede producir graves consecuencias a largo plazo para la salud.

¿CUÁL ES LA CANTIDAD MÁXIMA DE ALCOHOL QUE SE PUEDE BEBER?

Solicitar al profesional de la salud información sobre los límites de consumo de alcohol recomendado por día y a la semana en el país respectivo.

Las directrices de la Organización Mundial de la Salud en cuanto a los límites de seguridad de consumo de alcohol por semana son las siguientes:

- Hombres: 21 unidades de alcohol
- Mujeres: 14 unidades de alcohol

POR LO GENERAL, UNA UNIDAD CORRESPONDE APROXIMADAMENTE A:

- 1 botella pequeña de cerveza de graduación moderada (250 ml) o
- 1 copa pequeña de vino de graduación moderada (90 ml) o
- 1 medida (20 ml) de una bebida alcohólica fuerte como el whisky o vodka

Para calcular el valor exacto de la unidad de una bebida, la etiqueta de la botella por lo general indica el 'vol. de alcohol'. Dicho valor debe multiplicarse por la cantidad en la botella (expresada como una fracción de un litro: 250 ml = 0,25 l). La cerveza de graduación moderada contiene 4 % vol. de alcohol. El vino de graduación moderada contiene 12% vol. de alcohol.

¿CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL O DEJAR DE BEBER ALCOHOL?

Existen diferentes herramientas⁶ que permitirán guiar al usuario a reducir el consumo de alcohol. A continuación, una de ellas:

Paso 1: Comprometerse a dejar de consumir alcohol

La mayoría de personas manifiestan sentimientos encontrados en cuanto a dejar de consumir alcohol. Es importante reconocer dichos sentimientos. Los beneficios de un menor consumo de alcohol superarán con creces los costes.

⁶ http://www.helpguide.org/mental/alcohol_abuse_alcoholism_help_treatment_prevention.htm

Paso 2: Fijarse objetivos y prepararse para el cambio

- Decidir si se desea dejar de consumir alcohol por completo o sólo reducir su consumo. Comprometerse a beber una cantidad mínima al día, así como a no consumir alcohol determinados días.
- Fijarse una fecha de inicio.
- Deshacerse de todo aquello que tienta y recuerda el consumo de alcohol.
- Hablar con los amigos y familiares sobre los objetivos fijados a fin de obtener su apoyo. Dejar en claro que no se bebe alcohol en casa y la intención de evitar eventos donde se sirva alcohol.
- Alejarse de aquellas personas que no respaldan los objetivos fijados referentes a no consumir alcohol.
- Si ya se ha intentado reducir el consumo de alcohol, aprender de experiencias pasadas sobre lo que funcionó y lo que no funcionó.
- Tener en cuenta que el consumo de alcohol no resolverá los problemas. Se podrán olvidar unos instantes pero, en general, los problemas aumentan.

Paso 3: Solicitar ayuda y apoyo

El apoyo puede provenir de familiares, amigos, consejeros, otros alcohólicos en recuperación, profesionales de la salud y personas de la comunidad religiosa de la persona. Dejar de consumir alcohol por cuenta propia o necesitar la ayuda de un profesional de la salud dependerá de la cantidad de alcohol que se haya estado consumiendo, el tiempo que ha durado un problema y otras cuestiones de salud que se podrían tener. Los posibles síntomas de abstinencia alcohólica (delirium tremens) que requieren un tratamiento urgente son: vómitos severos; confusión y desorientación; fiebre; alucinaciones; agitación extrema; ataques o convulsiones. Aquellas personas que han consumido grandes cantidades de alcohol durante mucho tiempo podrían requerir la ayuda de un profesional de la salud para dejar de consumirlo.

Paso 4: Encontrar un nuevo sentido a la vida

Para permanecer sin consumir alcohol a largo plazo, se deberá construir una vida nueva con un sentido en la que ya no tenga cabida el consumo de alcohol: llevar una dieta saludable; dormir lo suficiente y hacer ejercicios; construir una red de apoyo; integrar un grupo de apoyo especializado; desarrollar nuevas actividades e intereses; y tratar el estrés de una manera saludable.

Paso 5: Prever los factores desencadenantes y las ansias

Las ansias de beber alcohol pueden ser intensas, en particular, los seis primeros meses. Para combatirlas, evitar efectuar actividades o frecuentar personas o lugares que desencadenen el deseo de consumir alcohol, no aceptar las bebidas alcohólicas propuestas en eventos sociales,


conversar con alguien de confianza, dar un paseo o efectuar cualquier otra actividad física, escuchar música, hacer mandados, recordar que el consumo de alcohol no hará que uno se sienta mejor o, simplemente, hacer caso omiso a las ansias hasta que pasen.

Paso 6: No darse por vencido

Dejar de consumir alcohol es un proceso que implica retrocesos durante la recuperación. Es importante recordar que una breve recaída no debe convertirse en un fracaso rotundo. Solicitar ayuda a amigos o a un consejero, y aprender de las experiencias.

¿QUÉ MEDIDAS CORPORALES DEBERÉ CONTROLAR CON REGULARIDAD?

El siguiente cuadro proporciona los valores de las cuatros medidas corporales principales utilizadas para controlar el impacto del estilo de vida en el cuerpo. Las siguientes páginas contienen información que servirá para alcanzar el valor objetivo / meta.

	 OBJETIVO	 PRECAUCIÓN	 ALTO RIESGO
ÍNDICE DE MASA CORPORAL	 18.5 - 24.9 (kg/m ²)	 25 - 29.9 (kg/m ²)	 30 ó superior (kg/m ²)
NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE	 Inferior a 100mg/dl	 100 - 125 mg/dl o treat to goal	 126 mg/dl o superior
COLESTEROL SÉRICO	 Inferior a 200mg/dl no tratado	 200 - 239 mg/dl o treat to goal	 240 mg/dl o superior
PRESIÓN SANGUÍNEA	 SBP inferior a 120mm Hg y DBP inferior a 80 mmHg	 SBP 120 – 139 mmHg y DBP 80 – 89 mmHg	 SBP superior a 140 mmHg y DBP inferior a 90 mmHg

DONDE,

El índice de masa corporal (IMC) constituye una manera sencilla de medir el nivel de grasa corporal y se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la estatura en metros cuadrados.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura (m)} \times \text{estatura(m)}} \quad (\quad) \text{ kg/m}^2$$

OR

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (lb)}}{\text{estatura (pulg.)} \times \text{estatura(pulg.)}} \times 703 \quad (\quad) \text{ lb/in}^2$$

¿CÓMO UTILIZAR LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD WHPA?

- Marcar con un visto bueno la casilla de color en cada fila, indicando el nivel de riesgo actual sólo si se conocen los valores.
- Solicitar información al profesional de la salud sobre cómo hacerse una prueba de glucosa en la sangre y el colesterol sérico.
- Solicitar al profesional del cuidado de la salud tomar la presión sanguínea. En caso de disponer de un dispositivo o monitor de presión sanguínea en el hogar, solicitar ayuda a un miembro de la familia para tomar la presión sanguínea.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS?


El objetivo fundamental consiste en lograr cuatro “luces verdes” para las medidas corporales. Dependiendo del nivel de riesgo actual, podría ser necesario establecer metas graduales como parte del Plan de Acción para Mejorar la Salud. Dichas metas se pueden controlar y seguir sus avances en el hogar y por el profesional de la salud.

“CONOCER LOS VALORES METABÓLICOS, SOLICITANDO INFORMACIÓN A UN PROFESIONAL DEL CUIDADO DE LA SALUD”

¿DE QUÉ MANERA LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD DE LA WHPA PUEDE AYUDAR A ALCANZAR LOS OBJETIVOS EN MATERIA DE SALUD?

The Health Improvement Action plan has been included on the Health Improvement Card for you and your health professional to establish mutually agreed goals so as to improve your lifestyle and body measures over time.

PLAN DE ACCIÓN PARA MEJORAR LA SALUD

Mi compromiso		Mis objetivos 
Mi acción		
Acción del profesional de la salud		Fecha prevista:

DONDE,

Mi compromiso se refiere al objetivo que tanto el profesional de la salud como el usuario desean alcanzar en una fecha prevista específica (por ejemplo, bajar de peso, disminuir la presión sanguínea, y / o reducir el consumo de tabaco).

Mi acción se refiere a una tarea que el usuario ha aceptado realizar por cuenta propia (caminar para ir al trabajo en lugar de usar el transporte público o reducir el número de bebidas alcohólicas a la semana).

Acción del profesional de la salud es la sección en la que el enfermero, farmacéutico, dentista, médico o fisioterapeuta puede ordenar pruebas de diagnóstico disponibles en el lugar o indicar la derivación al centro de salud del distrito u a otro profesional de la salud. Asimismo, el profesional de la salud puede prescribir intervenciones específicas (una medición del colesterol total en un laboratorio local, una derivación al hospital del distrito para una evaluación más profunda, una medición de la presión sanguínea en un mes o un programa especial de actividad física y ejercicios).

INFORMACIÓN MÉDICA RELEVANTE

La información siguiente se ha obtenido de la Organización Mundial de la Salud y proporcionar las respuestas a algunas preguntas del usuario.

DIETA

El sobrepeso y la obesidad constituyen el quinto riesgo de muerte más importante en el mundo. Como mínimo 2,8 millones de adultos mueren anualmente como consecuencia del sobrepeso u obesidad. Asimismo, el 44 % de la carga de la diabetes, el 23 % de la carga de la cardiopatía isquémica y entre un 7 % y un 41% de la carga de algunos tipos de cáncer se pueden atribuir al sobrepeso y a la obesidad.

El sobrepeso y la obesidad, así como sus respectivas enfermedades no transmisibles se pueden evitar en gran medida. Las comunidades

y los entornos favorables resultan fundamentales para determinar las preferencias de la gente, facilitando la elección por una alimentación más saludable y una actividad física regular y, por ende, previniendo la obesidad.

ACTIVIDAD FÍSICA

La falta de actividad física se ha identificado como el cuarto factor de riesgo de muerte en el mundo (6% de muertes a escala mundial). Además, se estima que la falta de actividad física es la principal causa de aproximadamente un 21–25 % del cáncer de mama y colon, un 27 % de la diabetes y aproximadamente 30 % de la carga de la cardiopatía isquémica.

CONSUMO DE TABACO

Alrededor de 6 millones de personas mueren cada año por consumir tabaco, tanto fumadores activos como pasivos. En 2020, esta cifra alcanzará los 7,5 millones, representando el 10 % de los decesos. Se estima que fumar produce el 71 % del cáncer pulmonar, un 42 % de las enfermedades respiratorias crónicas y aproximadamente el 10 % de las enfermedades cardiovasculares.

La orientación y el uso de una terapia de reemplazo de nicotina (NRT) pueden duplicar las posibilidades de éxito de quienes se proponen dejar el tabaco.

CONSUMO NOCIVO DE ALCOHOL

2,3 millones de personas aproximadamente mueren cada año por el consumo nocivo de alcohol, lo que representa alrededor del 3,8 % de muertes a escala mundial. Más de la mitad de dichas muertes son producto de las ENT, incluidos el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la cirrosis del hígado.

Dos elementos de consumo distintos pero relacionados entre sí determinan ampliamente el impacto del consumo de alcohol en enfermedades y lesiones: la cantidad de alcohol consumida y el patrón de consumo de alcohol. Por lo tanto, una amplia variedad de patrones de consumo de alcohol, desde el consumo peligroso ocasional hasta el consumo elevado diario, producen, a escala mundial, problemas sociales significativos, así como problemas de seguridad y salud pública importantes.



WHPA members



Con el apoyo de la IFPMA

