




VERÓNICA CASADO



Las reglas de la salud



*Un nuevo enfoque para
cuidarnos en las diferentes
etapas de la vida*




ESPASA

VERÓNICA CASADO

con la colaboración de Belén Merino

Las reglas de la salud

*Un nuevo enfoque para
cuidarnos en las diferentes
etapas de la vida*


ESPASA

© Verónica Casado Vicente, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Espasa es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Lidia Vilamajo
Ilustraciones de cubierta: © Nicetoseeya / Shutterstock
Diseño de interiores: María Pitironte
Preimpresión: Safekat, S. L.

ISBN: 978-84-670-5673-0
Depósito legal: B. 18.256-2019

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España / *Printed in Spain*
Impresión: Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de **manera sostenible**.

Índice

INTRODUCCIÓN	14
La salud	15
La medicina en la actualidad: avances y barreras	17
¿Qué pretendo con este libro? ¿Por qué el foco de atención son las mujeres?	26

PARTE I

Capítulo 1

LAS ENFERMEDADES DEL SIGLO XXI	30
Condicionantes de la salud, más allá de la genética	32
Enfermedades cardiovasculares: éxitos y desafíos	35
Cáncer, una enfermedad crónica	36
Salud mental, una prioridad	37
Infecciones, un reto en la globalización	39
Medio ambiente saludable, un objetivo mundial	41
Accidentes, el desafío de evitarlos	43

CAPÍTULO 2

MI CUIDADO Y EL CUIDADO DE MI FAMILIA	45
La familia (o familias)	46
La mujer como miembro de una familia: su salud y su enfermedad	48
El cuidado de mí misma: adulta joven	49
Formación de la pareja	50

El cuidado de los hijos	52
El cuidado en las «familias lanzadera»	55
El nido vacío	56
El cuidado de mayores	58
La retirada de la vida profesional activa	60

CAPÍTULO 3

CUIDARSE EN EL TRABAJO, EN CASA Y CON LOS AMIGOS	63
Cuídate en el trabajo	64
Nuevas enfermedades relacionadas con el ámbito laboral	72

CAPÍTULO 4

MI CUERPO ES MÍO	92
Rompiendo tópicos	93
Sexualidad y ciclo vital	98
Sexo seguro	107
Disfunciones sexuales	108
Reglas para la salud sexual	120

CAPÍTULO 5

¡SIEMPRE ES MEJOR PREVENIR!	122
Detección precoz del cáncer: mama, cuello de útero y útero	123
Embarazos no deseados: anticoncepción	125
El embarazo	131
La lactancia materna	137
La menopausia	139
Consejos prácticos para cuidar la salud y prevenir enfermedades	151

CAPÍTULO 6

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	153
Dormir bien es vivir bien	154

Cuidar la alimentación es cuidar la salud	156
Estar en forma	166
Vivir mejor. Ejercicios de relajación	169
Amistades peligrosas: tabaco, alcohol, imprudencia al volante, ludopatía y drogas	171

CAPÍTULO 7

LOS «FELICES 40»	185
El cuidado de los hijos	187
No solo es estar sana, sino sentirte bien	202

CAPÍTULO 8

LOS 50 Y 60... VIVIR SIN ACHAQUES	215
Sumar años con calidad	216
Cómo mantener sanos el corazón y las arterias	216
<i>Mens sana in corpore sano</i>	224
Ejercitar la mente para prevenir la pérdida de memoria	225
Las relaciones sociales	226
El pensamiento positivo	227
Cuando visitar al médico: Hipocondriacas y dejadas	228

CAPÍTULO 9

ENVEJECER CON SALUD Y MORIR CON DIGNIDAD. EL PAPEL FUNDAMENTAL DE LOS CUIDADORES	230
De la «mayorescencia» a la ancianidad	231
Prevención de caídas	232
Trastornos de la vista	234
Sordera	236
Pérdida de memoria	238
La demencia	240
El anciano de riesgo	245
Cuidados del anciano encamado	247

Cuidados del enfermo terminal	249
Cuidar al cuidador	251

CAPÍTULO 10

LAS REGLAS DE LA SALUD	254
Carta a una lectora/lector	255
Reglas de la salud para vivir más, mejor y más felices	257

PARTE II

PROBLEMAS FRECUENTES DE SALUD: MANUAL DE SUPERVIVENCIA	264
Problemas de nariz, boca, garganta y oídos	265
Problemas oculares	281
Problemas de la piel	294
Problemas del aparato digestivo	307
Enfermedades del riñón y de las vías urinarias	319
Salud mental	325
Duelo	331
Uso racional de antibióticos y antitérmicos	332
Botiquín básico de la casa y para ir de viaje	334

EL CUIDADO DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS	338
Problemas de la piel	339
Problemas digestivos	349
Problemas del aparato locomotor	360
Problemas metabólicos y endocrinológicos	374
Problemas cardiovasculares	382
Problemas respiratorios	385

EPÍLOGO	392
----------------------	-----

AGRADECIMIENTOS	398
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA	400
ÍNDICE DE ENFERMEDADES Y DOLENCIAS TRATADAS EN EL LIBRO	403

CAPÍTULO 1

LAS
ENFERMEDADES
DEL SIGLO XXI

En el momento actual, cuando asistimos al gran desarrollo de la medicina, cabría pensar que las enfermedades han desaparecido. Y sin embargo están muy presentes en la sociedad.

Los avances que se han ido produciendo a lo largo de las últimas décadas son los responsables de que se haya dado un cambio de paradigma con relación al hecho de enfermar; hace unos años las enfermedades más importantes, porque causaban la mayoría de las muertes, eran las transmisibles, es decir, las infecciosas. En el siglo XXI, surgen las denominadas ENT, Enfermedades No Transmisibles, al tiempo que se mantienen todavía algunas transmisibles.

¿Cuáles son estas afecciones y por qué se producen?

Se puede hablar de seis grandes grupos de dolencias características de nuestra época: las patologías cardiovasculares; el cáncer; los accidentes; los problemas vinculados con la salud mental; las enfermedades infecciosas y, por último, las relacionadas con el medio ambiente. Estas afecciones típicas de la sociedad actual y a las que la medicina se enfrenta hoy están muy asociadas al envejecimiento, al estilo de vida y al entorno.

Se ha visto que con el cambio demográfico el envejecimiento se prolonga durante muchos más años, pero no siempre son años libres de enfermedad. En efecto, se está observando que en general, en torno a los 55 años, aparecen una serie de complicaciones —esas con las que los médicos nos enfrentamos de manera cotidiana— que en su mayor parte están vinculadas a los tres grandes problemas de salud que determinan mayor nivel de mortalidad: las enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo, el cáncer y los accidentes.

En relación con el cáncer, el modelo ha cambiado mucho. Ha pasado de ser muy letal a convertirse en una enfermedad con importante índice de curación; parte de los cánceres se cronifican gracias a diferentes tratamientos, lo cual permite mantener la esperanza de vida. Con todo, aún persiste una proporción que es mortal y genera una gran pérdida en términos de años de vida, lo cual continúa constituyendo un gran reto para científicos y médicos.

Además de estos tres grandes grupos —cáncer, patologías cardiovasculares y accidentes—, hay que mencionar la presencia de enfermedades infecciosas que se daban por superadas y que vuelven a aparecer. En el siglo pasado se desarrolló el virus del sida; en esta centuria, el más conocido es

el Ébola, sin embargo, otros virus están proliferando en diferentes continentes y, como resultado de la globalización, se transmiten rápidamente a través de todo el mundo.

Las vacunas y los antibióticos fueron clave para el tratamiento y contención de muchas infecciones, pero las campañas antivacunación y el mal uso de los antibióticos —que está provocando la aparición de la resistencia a los mismos— hacen peligrar las dos estrategias que más han influido sobre el control de las enfermedades infecciosas.

Antes de seguir profundizando en estos grupos de afecciones debemos entender por qué aparecen y por qué están presentes en la sociedad avanzada actual. Para ello es necesario conocer cuáles son los elementos que condicionan la salud.

CONDICIONANTES DE LA SALUD, MÁS ALLÁ DE LA GENÉTICA

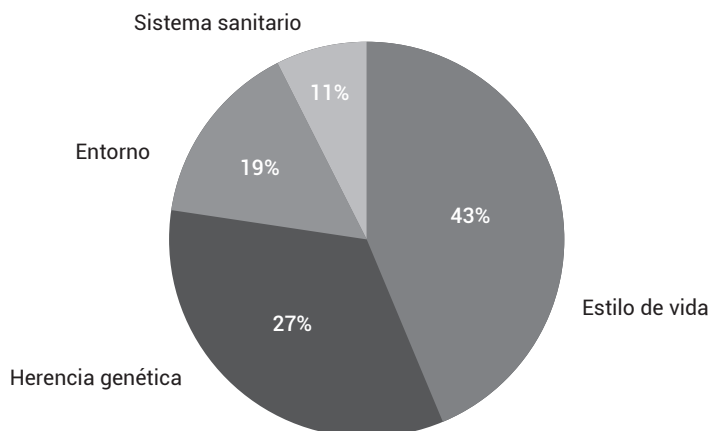
El Informe Lalonde (1974), apellido del por entonces ministro de Sanidad de Canadá Marc Lalonde, afirma que la salud no está determinada solo por la biología o la genética, sino que la mayoría de las enfermedades están vinculadas con el entorno social y económico en el que viven las personas. Así, Lalonde habla de los cuatro determinantes de la salud y establece su porcentaje de causalidad sobre ella. Señala, tal y como se observa en la figura, que los factores que inciden en ella de manera definitiva son los ligados a los hábitos de vida, que influyen un 43 %; los relacionados con el medio ambiente y el entorno, que suponen el 19 %; en tercer lugar, los hereditarios, con un 27 % de importancia; y finalmente, el propio sistema sanitario, con un 11 % de impacto.

En el citado estudio también se hacía hincapié en que la distribución de los gastos que realizan los Gobiernos para abordar los diferentes factores condicionantes no era proporcional a su impacto relativo.

El documento mostraba que prácticamente la mayor parte del dinero destinado a salud iba a parar al sistema sanitario, sin embargo, el resto de los factores citados —por ejemplo, medio ambiente o hábitos de vida— eran financieramente desatendidos por parte de los Gobiernos.

En aquella época Lalonde hizo una propuesta por la cual instaba a trabajar mucho más en estos otros componentes. Así es como nace, desde dife-

Factores determinantes de la salud



Fuente: Determinantes de la Salud, Informe Lalonde (1974)

rentes sectores, incluido —y especialmente— el sanitario, todo un movimiento encaminado a elevar el nivel de salud pública y comunitaria que, prolongándose hasta nuestros días, apoya las medidas de promoción y las actividades preventivas con respecto a las patologías que adquieren especial relevancia en la sociedad actual y a las que antes se aludía: las afecciones cardiovasculares; el cáncer; los accidentes; las enfermedades infecciosas; la salud mental y las dolencias relacionadas con el medio ambiente.

Lo bueno es que gran parte de ellas se pueden evitar prestando atención a una serie de elementos, nuestros «cuatro jinetes del Apocalipsis»: el tabaco, el alcohol, el sedentarismo y la alimentación incorrecta. Estas estrategias y la concienciación de la población han tenido en nuestro país un impacto favorable en la salud, a pesar de los evidentes cambios sociales y demográficos (envejecimiento, soledad, nuevas enfermedades, etc.).

Algunos datos sobre salud y estilo de vida de los españoles

El último Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2017 (21 de diciembre de 2018, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad) evidencia que en España continúa disminuyendo la natalidad y

aumentando la edad media materna. La proporción entre la población dependiente y la productiva está creciendo. Se mantiene el incremento de la esperanza de vida y la percepción positiva del estado de salud, pero también es mayor la carga de enfermedades crónicas.

El consumo diario de fruta fresca, ensaladas y hortalizas es mayor en mujeres que en hombres. Cada vez se observan menos adultos que ocupan su tiempo libre de manera exclusivamente sedentaria, de modo menos marcado en mujeres. En la población adulta el consumo diario de tabaco y el riesgo de alcoholismo siguen disminuyendo lentamente. La obesidad en adultos permanece en aumento, mientras que en la población infantil se ha estabilizado.

Toda la organización sanitaria está implicada en la promoción de hábitos de vida saludables, con una participación especial de los profesionales de Atención Primaria, el nivel asistencial mejor valorado, si bien la satisfacción con el funcionamiento del sistema sanitario público es alta en general.

La esperanza de vida de los españoles al nacer se acerca a los 83 años (80 en los hombres y 85,6 en las mujeres). Desde 2001 ha aumentado en 3,7 años. A los 65 años se estima que el horizonte vital medio se prolongará aún durante 21 años; las mujeres, con casi 23 años por delante en ese momento, viven más que los hombres, con cerca de 19. El 71 % de la población de 15 y más años valora su estado de salud como bueno o muy bueno. Los hombres declaran un mejor estado de salud que las mujeres: el 75,1 % y el 67,0 %, respectivamente. La mayor diferencia entre sexos se observa en el grupo de 65 a 74 años, en el que alcanzan los 13 puntos, y la menor entre 45-54 años, donde es de solo 4 puntos. Esta divergencia se va agrandando a medida que se desciende en la escala social.

Los problemas de salud crónicos más frecuentes en la población adulta son la hipertensión arterial (18,4 %), el dolor de espalda lumbar (17,3 %), la hipercolesterolemia —colesterol alto, como se conoce vulgarmente— (16,5 %), la artrosis (16,4 %) y el dolor cervical crónico (14,7 %).

En los últimos 20 años la hipertensión ha pasado de afectar al 11,2 % de la población adulta al 18,4 %; la diabetes, del 4,1 % al 6,8 %; la hipercolesterolemia, del 8,2 % al 16,5 %.

En España, las enfermedades del sistema circulatorio y los tumores (que suponen un 29,7 % y un 26,8 % del total de las defunciones, respectivamente) siguen siendo las principales causas de muerte, junto con los accidentes (el 13 %).

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: ÉXITOS Y DESAFÍOS

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de muerte en España, aunque los índices no cesan de disminuir desde 1988; así, la «tasa de mortalidad ajustada por edad» por cardiopatía isquémica —consecuencia de la obstrucción de las arterias que conducen la sangre al corazón— por 100 000 habitantes ha pasado de 73,1 en 1990 a 34,5 en 2016. Y más importante aún es que la mortalidad prematura por esta enfermedad se ha reducido de 39 a 17 por cada 100 000 habitantes.

Este gran éxito se debe a dos hechos principales, por una parte, a la ya citada puesta en marcha de actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en Atención Primaria; y por otra, a la aparición y el desarrollo de la llamada «cardiología intervencionista», que permite realizar en una sola fase pruebas diagnósticas y aplicar los tratamientos que antes suponían intervenciones quirúrgicas de gran impacto.

Si la enfermedad isquémica del corazón es la causa de muerte predominante (con algo más del 8 % del total de defunciones, si bien el riesgo de morir por este motivo ha disminuido un 45 % desde principios del siglo XXI), los problemas cerebrovasculares —que se producen cuando la corriente sanguínea no llega al cerebro con la fluidez adecuada— provocan el 7 % del total de los fallecimientos; el riesgo de muerte por esa causa se ha reducido un 50 % desde el inicio del presente siglo. Los datos demuestran que se puede evitar o retrasar la aparición de estas patologías si se actúa precozmente y se controlan una serie de factores que las determinan.

Estos factores son principalmente el tabaquismo, el colesterol elevado y la hipertensión arterial, además de la diabetes, el sedentarismo y la obesidad. Un dato positivo es que todos estos elementos de alguna manera están sujetos a la voluntad personal, a que cada uno tome decisiones sobre su vida para intentar reconducirlos y, en consecuencia, disminuir la probabilidad de enfermar por causas cardiovasculares.

Si una persona opta por no fumar, por realizar un consumo esporádico de alcohol, por alimentarse de forma saludable, con una nutrición adecuada basada en una dieta mediterránea, si incorpora el ejercicio físico a su vida, va a tener muchas más posibilidades de evitar el desarrollo de estas patologías.

CÁNCER, UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

En cuanto al cáncer, evidentemente es una enfermedad que genera gran preocupación, ya que es la segunda causa de muerte en nuestro país. Los tumores más frecuentes en España, en el año 2017, se reflejan en la tabla siguiente, globalmente y por sexo.

	TUMORES MÁS FRECUENTES	MUJERES	HOMBRES
1	Colo-rectal	Mama	Próstata
2	Próstata	Colo-rectal	Pulmón
3	Pulmón	Útero	Colo-rectal
4	Mama	Pulmón	Vejiga
5	Vejiga	Ovario	Estómago

Fuente: Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)

El cáncer de pulmón es responsable del 20 % de las muertes por tumores malignos. En hombres es el que más mortalidad genera —el 26 % de las defunciones por cáncer—. Desde 2001 el riesgo ha disminuido un 20,3 % entre los varones, pero se ha incrementado un 83 % entre las mujeres.

El tumor maligno de mama sigue siendo el más habitual en la mujer; supone el 15 % de fallecimientos por cáncer en este grupo de población. Desde inicios del presente siglo, no obstante, el riesgo de muerte en la mujer por esta causa se ha reducido un 25,5 %. Y España es, además, el país con la menor tasa de mortalidad vinculada al cáncer de mama.

Dicho esto, hay que reseñar que las tasas de mortalidad y de mortalidad prematura por cáncer, ajustadas por edad por cada 100 000 habitantes, han disminuido de 175 a 141 y de 127 a 96, respectivamente.

Es muy importante tener en cuenta que la probabilidad de morir por cáncer ha descendido de forma constante desde la década de 1990; los índices de supervivencia a 5 años en el de mama, próstata y tiroides son ya del 90 %. También ha mejorado el índice de supervivencia a los 5 años de todos los cánceres combinados, que actualmente se sitúa cerca del 67 %.

Aunque se trate de una enfermedad genética, el 40 % de los casos de cáncer son evitables, y aproximadamente el 10 % son hereditarios, según la Sociedad Española de Oncología Médica.

Muchos de los tipos de cáncer que más preocupan están sujetos a prevención y detección precoz; así sucede en los de mama, colon, cuello de útero o próstata. En otros casos debemos hacer promoción de la salud, y promoción de la salud significa, por ejemplo, en el caso del cáncer de pulmón evitar el tabaco, o en el de piel, tener cuidado con la exposición solar prolongada, sobre todo a edades muy tempranas.

Resulta evidente que en el desarrollo del cáncer siguen estando muy presentes gran parte de los factores de riesgo como el tabaco o la dieta. Sin embargo, en el caso del tabaquismo, 9 de cada 10 individuos no son conscientes de que está en el origen de otros tumores malignos que no son de pulmón. Múltiples estudios científicos llevan años demostrando que los hábitos de vida influyen a la hora de desarrollar esta patología.

En la figura observamos que, entre las causas de cáncer, la mayor parte tienen que ver con estilos de vida inadecuados (sedentarismo, sobrepeso) y hábitos de alimentación incorrectos (dieta baja en fruta, verdura, fibra, consumo de carne roja, consumo de alcohol, sal), exposiciones laborales, exposición a radiaciones, sol, terapia hormonal sustitutiva, algunas infecciones, lactancia con leche de fórmula... Pero entre todos ellos sobresale con mucha fuerza el tabaco, origen de múltiples cánceres de diferentes órganos (pulmón, vejiga, laringe...).

SALUD MENTAL, UNA PRIORIDAD

Entre las enfermedades propias de la sociedad actual se ha hecho muy presente la ansiedad; al menos una de cada 10 personas sufre síntomas relacionados con esta dolencia.



Causas del cáncer. Fuente: mejorsincancer.org

La ansiedad se considera la enfermedad silenciosa del siglo XXI. Tanto es así que se habla de ella como si se tratara de una epidemia social. La ansiedad puede definirse como «una anticipación de un daño o desgracia futura acompañada de un sentimiento de disforia (desagradable) o de síntomas somáticos de tensión». Es una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza. Puede ser normal ante determinadas situaciones, el problema es cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona. Es entonces cuando se convierte en patológica, provocando un malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico (sudoración, sequedad de boca, mareo, temblor, tensión muscular, palpitaciones, náuseas...) como al psicológico y conductual (preocupación, aprensión, sensación de agobio, miedo a perder el control, dificultad de concentración, irritabilidad, inquietud...). Probablemente es una de las afecciones más citadas por todos los españoles, quizá incluso por delante de la depresión. Es muy difícil no conocer a alguien que en algún momento no haya tenido un episodio de ansiedad o incluso un trastorno ansioso depresivo. Una prueba de ello es que España es uno de los países con mayor consumo de sedantes, hipnóticos y ansiolíticos —en este último caso es el Estado líder en Europa—. De manera

que es muy importante descubrir cuáles son las causas, muy relacionadas con el modo actual de vida, y los posibles remedios para combatir la ansiedad y el estrés crónico. A lo largo del libro, nos detendremos en ello.

Vinculados a la salud mental, hay que citar los problemas relacionados con la alteración del comportamiento, ya sea por trastornos alimentarios o conductas adictivas, no solo derivados del consumo de sustancias tóxicas como el tabaco o el alcohol, sino también motivados por fenómenos nuevos como la adicción a internet y las redes sociales y otras dependencias tradicionalmente presentes, como por ejemplo el juego, pero que se muestran de forma diferente y con más intensidad en nuestros días a través de las nuevas tecnologías y los medios de comunicación.

Hace unos años era improbable encontrar niños y adolescentes que agrediesen a sus padres, sin embargo, ahora, el «síndrome del emperador», un trastorno todavía no reconocido por el que el niño se convierte en un auténtico tirano con sus progenitores, se está dando con cierta frecuencia. La mayoría de los estudios establece su presencia en el 10 % de los sujetos de entre 3 y 18 años, con un 3 % de adolescentes que incurrir en una violencia extrema.

Aparecen también con más intensidad comportamientos que han estado siempre presentes en la sociedad, como el acoso escolar o el laboral, pero que hoy en día se propagan con más ímpetu por la accesibilidad a determinadas herramientas. Las familias, los médicos, los educadores debemos estar pendientes de estas actitudes que pueden producir efectos secundarios graves en la salud, incluso incrementar algunas tasas de mortalidad, como la de suicidio. Cabe señalar dos elementos que influyen de manera específica en los trastornos del comportamiento: la soledad y el aislamiento social. Es algo que debería llevarnos a la reflexión.

Cuidar la salud mental debe ser una prioridad. Y para ello, al igual que ocurre con las enfermedades citadas anteriormente, se pueden adoptar una serie de medidas preventivas encaminadas a lograr una mayor estabilidad y una mayor felicidad, fundamentales para promover el equilibrio emocional.

INFECCIONES, UN RETO EN LA GLOBALIZACIÓN

Las enfermedades infecciosas, que en siglos pasados han sido la causa más importante de morbilidad —la cantidad de personas que padecen determina-

da enfermedad en un lugar y un espacio de tiempo concretos— y mortalidad parecían estar cerca de su erradicación gracias a dos intervenciones fundamentales: las vacunas y los antibióticos. Pero las campañas antivacunación, el mal uso de los antibióticos, la resistencia a los antimicrobianos, la aparición de nuevos virus, la globalización y la alta movilidad entre continentes parecen estar en el origen de su resurgimiento.

Las infecciones se pueden producir por diferentes patógenos, como los virus, las bacterias, los hongos o los protozoos. Los antibióticos han sido utilizados básicamente para luchar contra las bacterias. Las resistencias a los antimicrobianos se producen cuando los microorganismos, ya sean bacterias, virus, hongos o parásitos, sufren cambios en sí mismos, lo que impide la eficacia de los medicamentos indicados para el tratamiento de esas infecciones. Si la resistencia llegara a ser global, estaríamos abocados a un problema importante de salud pública mundial, por lo que tanto profesionales de la medicina como ciudadanos comunes, a título individual, debemos ser muy cuidadosos a la hora de usarlos.

Para ser precavidos frente a las infecciones es importante tener en cuenta estas diez recomendaciones:

1. Mantener las vacunaciones actualizadas.
2. Lavarse las manos con mucha frecuencia y adecuadamente.
3. Estar seguros de los alimentos que se comen y ser cuidadosos en su preparación.
4. Usar los antibióticos cuando son prescritos por un médico y de manera adecuada en tiempo y en forma.
5. Nunca automedicarse con antibióticos, por ejemplo, porque lo indique un familiar o un amigo, si no hay un diagnóstico del médico. Esto no quiere decir que una persona no pueda automedicarse ante un catarro, pero no con un antibiótico, sino con un antitérmico; en este último caso no hay ningún problema si se ha tomado otras veces y si no existe contraindicación.
6. Ser prudentes si se está en contacto con animales domésticos, vigilar que estén correctamente vacunados y en las mejores condiciones posibles de limpieza.
7. No provocar nunca a los animales salvajes.
8. Si hay alguna infección en el entorno, se debe comunicar al médico.

9. En los viajes internacionales, seguir todas las recomendaciones, y entre ellas, muy importante, usar repelentes para evitar picaduras de mosquitos, ya que estos son portadores de múltiples enfermedades con elevada incidencia en el momento actual. Por eso es fundamental tener el calendario vacunal actualizado y respetar las medidas preventivas que se indiquen.
10. Practicar sexo seguro y observar el máximo cuidado con las drogas inyectables.

El mal uso de los antibióticos es una amenaza en sí misma para la medicina moderna y para la sostenibilidad de la respuesta de la salud pública, lo que ha motivado que la propia Organización Mundial de la Salud se ponga al frente de una campaña en favor de su correcta utilización, con el fin de evitar que las resistencias generen un problema mundial de gran alcance.

MEDIO AMBIENTE SALUDABLE, UN OBJETIVO MUNDIAL

Aunque en los últimos años la conciencia sobre la importancia del medio ambiente ha crecido, durante mucho tiempo la sociedad lo ha obviado. Hoy sabemos que, desde el punto de vista de la salud, preservar el medio ambiente es fundamental.

Un medio ambiente degradado se puede volver contra el ser humano y generar enfermedades. Así que esta es la primera recomendación: «cuidar el medio ambiente es valioso para la salud». Y ello implica tomar decisiones todos los días con relación a una serie de actos cotidianos como la temperatura de las calefacciones, la utilización de los coches o la recogida de basura.

Existen ya muchos investigadores que están valorando las enfermedades que podrían estar relacionadas con el medio ambiente, es decir, aquellas dolencias vinculadas con el aire, el agua, el sol, el polvo, las plantas, los animales, las sustancias químicas y los metales que se hallan en el entorno.

A continuación, se mencionarán algunas de estas afecciones, cuyo número probablemente irá creciendo con el tiempo, a menos que tenga lugar un cambio encaminado a alertar eficazmente sobre la importancia crucial que posee para la salud la preservación de un entorno sano.

En primer lugar, citemos las alergias y el asma. Por otra parte, algunas anomalías congénitas que se producen en mujeres que están embarazadas y se han visto expuestas a sustancias químicas, beben mucho alcohol o ingieren sustancias nocivas que pueden afectar al feto están en este grupo de «enfermedades ambientales».

Asimismo, están relacionadas con el medio ambiente muchas de las dolencias vinculadas con el cáncer, como las resultantes de la exposición al humo de los cigarrillos, al asbesto, a la radiación, a sustancias químicas, tanto naturales como las elaboradas por el hombre, a la luz solar... Las caries dentales, los problemas en los ojos, por ejemplo, las conjuntivitis, las enfermedades transmitidas a través del agua tanto de arroyos como de ríos y lagos, que pueden derivar en patologías infecciosas y algunas cancerosas, están también estrechamente unidas al medio ambiente.

Además, proliferan las dermatitis, que son todas esas afecciones que se producen en la piel. Los enfisemas; las intolerancias y las alergias digestivas; la infertilidad; el bocio y hasta algunas enfermedades cardíacas también tienen mucho que ver con el entorno en el que desarrollamos nuestra vida.

Hay que mencionar igualmente las neumoconiosis, dolencias vinculadas con la cercanía a determinados productos en el ámbito laboral, y los trastornos de la reproducción. Sobre esto último, se está observando una disminución de la fertilidad en mujeres y hombres que podría tener relación con la exposición a sustancias químicas naturales, plaguicidas fabricados, etc.

Las inmunodeficiencias, todas las enfermedades laborales y algunas dolencias renales que pueden derivarse de la exposición a determinados tóxicos; el envenenamiento por uranio o por mercurio, así como determinados trastornos del sistema nervioso también se vinculan con el medio ambiente.

Una enfermedad igualmente ligada a nuestro entorno ambiental es la osteoporosis (fragilidad de los huesos), motivada por la falta de exposición al sol y el consiguiente déficit de vitamina D. Aunque aludiremos a ella en varias ocasiones a lo largo de este libro, en este caso es pertinente mencionarla debido a que el modo de vida actual —la mayor parte de los desplazamientos se realizan mediante vehículos, las actividades al aire libre son escasas y el sedentarismo habitual— ha provocado que muchas personas no logren los quince minutos diarios mínimos de exposición al sol recomendados para que la citada vitamina, presente en la piel, se metabolice. Resulta curioso constatar que en un país como España, en el que hay tantas horas

de luz solar al cabo del año, se pueda tener déficit de vitamina D porque falta precisamente exposición al sol.

Como se ha visto de forma resumida, muchas de las enfermedades actuales están relacionadas con el medio ambiente, algo que ratifica lo que apuntaba Lalonde en su informe de 1974. Paradójicamente, las acciones que se están emprendiendo por parte de los Gobiernos siguen muy centradas en la medicalización y, sin embargo, no se realizan esfuerzos que podrían ser más adecuados para evitar dolencias y que proporcionarían a los ciudadanos una vida más sana. Apoyar las actividades de promoción y prevención desde Atención Primaria y el empoderamiento de la población en relación con la salud son elementos clave para mejorar estos aspectos. Urge, pues, tomar conciencia y decisiones en esta materia.

ACCIDENTES, EL DESAFÍO DE EVITARLOS

Existe una gran variedad de tipos de accidentes, desde los domésticos, como intoxicaciones o caídas, a los relacionados con el tránsito viario, ahogamientos, etc. Sin duda, en el siglo XXI el accidente más importante es el de tráfico, que constituye una de las razones principales de mortalidad y de mortalidad evitable. Es el primer motivo de fallecimiento entre los jóvenes. No obstante, en los últimos años se ha reducido el número y la importancia relativa de los accidentes de tráfico, que generan en la actualidad un 13 % del total de las defunciones debidas a causas externas y cuyo riesgo de muerte ha disminuido en un 72 % desde 2001. De este modo, el suicidio ha tomado la primera posición relativa dentro de este grupo: provoca alrededor de la cuarta parte de las defunciones por causas externas y el 0,8 % del total de las defunciones registradas.

La buena noticia con respecto a los accidentes de tráfico es que casi todos se pueden evitar; para ello debemos valorar las razones por las cuales se producen. En numerosas ocasiones son resultado de despistes, del uso indebido de teléfonos móviles o del consumo de medicamentos y sustancias tóxicas. Vemos que otra vez aparecen los aspectos relacionados con el modo de vida. Dado que un accidente de tráfico le puede ocurrir a cualquier persona, una recomendación inicial para evitarlos es estar en las mejores condiciones físicas y mentales antes de iniciar la conducción.

Pero la muerte no es lo peor que nos puede suceder cuando fallamos al volante, como advierten las últimas campañas de tráfico. El saberse responsable del daño provocado a otros, además de la consecuencia legal que pueda generar, tiene una repercusión vital crucial para uno mismo, para el entorno familiar propio y para el de quien ha resultado herido o, en casos extremos, ha fallecido. Sin duda, cuando una persona se pone a los mandos de un coche tiene que ser muy consciente de que su vida depende de ella, pero también la vida de los demás, por lo tanto, debe ser prudente, cuidarse y estar en las mejores condiciones posibles.

Casi todos los accidentes de tráfico se pueden evitar con prudencia, control de velocidad, uso de medidas de seguridad como el cinturón y los dispositivos de retención para menores; hay que utilizar siempre el casco si se va en moto y seguir el resto de las recomendaciones que se realizan desde diferentes instancias.

Al mando de un vehículo no hay que arriesgar nunca. Si uno se siente mal físicamente no debe continuar; por supuesto, no se pueden tomar drogas y, si se toman medicamentos, ha de valorarse su posible influencia en la conducción. Hay que evitar fumar y, desde luego, es indispensable no utilizar el teléfono móvil.

Por lo que respecta a los accidentes domésticos, también son muy frecuentes. No es extraño sufrir una intoxicación o envenenamiento por la ingesta de productos que están presentes en la mayoría de nuestras casas; hablamos, por ejemplo, de los artículos de limpieza, los medicamentos, los ambientadores, los insecticidas o raticidas, los cosméticos y disolventes, las pinturas o lacas... Es frecuente que, por error, especialmente en el caso de niños pequeños, se beba el tóxico, caso en el que pueden aparecer vómitos, dolor de estómago o mareos.

Si encontramos a una persona que ha sufrido un accidente doméstico, lo prioritario es llamar al Servicio de Urgencias —061/112— y al Servicio de Información Toxicológica 24 horas —915 620 420—; las personas encargadas de atenderlos nos indicarán cómo proceder.

Pero evidentemente lo más importante es extremar las medidas de precaución para apartar el riesgo de estos accidentes, especialmente cuando tenemos niños o personas mayores en el hogar, manteniendo los productos tóxicos con tapones de seguridad y en lugares cerrados, elevados y, en todo caso, no accesibles.