

IMPACTO SOCIAL DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

SOCIAL IMPACT OF EXERCISE IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES

Lic. Julio César Santana Araujo¹

E-mail: osquelbg@jagua.cfq.sld.cu

¹Universidad de Ciencias Médicas. Cienfuegos. Cuba.

¿Cómo referenciar este artículo?

Santana Araujo, J. C. (2013). Impacto social del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles. *Revista Conrado* [seriada en línea], 9 (36). pp. 38-42. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/>

RESUMEN

Las enfermedades crónicas no transmisibles son la principal causa de mortalidad en el mundo, responsables de más del 60 % de las muertes anuales. Entre estas enfermedades, las respiratorias son las más frecuentes, destacándose el Asma Bronquial como la que más afecta a la población infantil provocando ausencia a la escuela y al trabajo con la consecuente afectación de la calidad de vida del enfermo y su familia. En su prevención y tratamiento es necesario tener presente determinados factores que pueden desencadenarla, provocar o exacerbar sus crisis; se conoce la importancia que tiene el ejercicio físico en la prevención de las crisis y a su vez en el tratamiento curativo de estas. En este artículo se pretende educar al niño y su familia en la práctica del ejercicio físico como aspecto positivo a tener en cuenta en la prevención y el tratamiento de las crisis de Asma Bronquial.

Palabras clave:

Enfermedades crónicas no transmisibles, Asma Bronquial, ejercicio físico, Prevención y el tratamiento de las crisis.

ABSTRACT

The chronic illnesses not transferable they are the main cause of mortality in the world, responsible for more than 60% of the annual deaths. Among these illnesses, the breathing ones are the most frequent, standing out the Bronchial Asthma like the one that more affects the infantile population causing absence to the school and the work with the consequent affectation of the quality of the sick person's life and their family. In their prevention and treatment is necessary to have present determined factors that you can unchain it, to cause or to exacerbate its crises; the importance is known that tuene the physical exercise in the prevention of the crises and in turn in the healing treatment of these. In this article it is sought to educate to the boy and their family in the practice of the physical exercise as positive aspect to keep in mind in the prevention and the treatment of the crises of Bronchial Asthma.

Keywords:

Chronic illnesses not transferable, Bronchial asthma, Physical exercise, Prevention and the treatment of the crises.

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades crónicas no transmisibles son la principal causa de mortalidad en el mundo, responsables de más del 60% de las muertes anuales. Según el departamento de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayoría de estas muertes se deben a patologías cardiovasculares o respiratorias, diabetes o cáncer.

Entre otros aspectos, las principales causas que la provocan son: un estilo de vida mucho más sedentario y las transgresiones constantes que se realizan en la dieta, donde predominan los azúcares, las grasas saturadas y la sal propiciando el desarrollo de alteraciones del colesterol, aumento de la tensión arterial y altos niveles de azúcar en sangre.

Estas enfermedades implican también la pérdida de adultos en edad productiva para el país, afectando así la economía y la calidad de vida de quien la padece y su familia. Por ello constituyen una de las mayores amenazas para la economía mundial y la seguridad financiera.

Se conoce actualmente la existencia de múltiples tratamientos, sin embargo, continúa su aumento, por ello, debe trabajarse en su prevención. En esta es fundamental el ejercicio físico porque: la realización de ejercicios físicos ayuda a mantener el cuerpo sano, las actividades físicas de intensidad moderada durante 30 minutos al día, con relativa frecuencia, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y mama; los ejercicios de equilibrio pueden reducir las caídas y mejorar la movilidad de los ancianos, el fortalecimiento de los músculos respiratorios, en el caso del asma bronquial favorece la respiración.

Cuba desarrolla un intenso trabajo para ofrecer la atención a la población, trabaja en la prevención y eliminación de enfermedades, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la Educación Física y la Cultura Física a fin de brindarlo todo por fomentar y utilizar como método terapéutico el ejercicio físico en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Debe procurarse además incrementar la actividad física de la población como caminar a pie, montar bicicleta y otras formas de transporte activo, la construcción en las escuelas de instalaciones y espacios seguros para que los alumnos puedan realizar actividades físicas, teniendo presente que es una de las terapias más inocuas en el control y tratamiento de todas las enfermedades crónicas y específicamente en el asma bronquial.

Por lo expresado debe considerarse, como tarea importante y prioritaria la prevención de estas enfermedades, la mayoría de las cuales se evitan cambiando malos hábitos, educando a la población y ofreciendo el conocimiento necesario para la realización de ejercicios físicos como labor preventiva más económica y favorable, porque, dentro de los factores de riesgo fundamentales están: el hábito de fumar, el sedentarismo y la obesidad.

El Asma Bronquial es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías aéreas que afecta a gran parte de la población mundial, considerada la patología crónica no transmisible más frecuente en el niño. A pesar del avance vertiginoso de la ciencia, el desarrollo tecnológico y la existencia hoy de múltiples métodos de diagnóstico y terapéuticos, continúa esta patología siendo un problema de salud mundial. Cuba, incluida en esta afectación, se esmera en brindar salud al pueblo, hace un esfuerzo extraordinario por llevar a cabo un sistema que responda a las necesidades crecientes de la población y sobretodo de los niños; por lo que posee un gasto de recursos importante para enfrentar esta enfermedad.

Gasto que se traduce en:

- Medicamentos preventivos que son extremadamente costosos y para el tratamiento de la crisis.
- Recursos humanos que incluye personal calificado.
- Ausencia escolar y laboral de los padres o tutores.

Todo esto se multiplica si el paciente llega a la hospitalización, además es importante y muy costoso el seguimiento sistemático de estos niños.

Las medidas de control ambiental constituyen un pilar importante en el tratamiento preventivo del asma bronquial, un eslabón en el que los educadores deben apoyarse con el fin de lograr que todos los niños asmáticos, familiares y población en general tengan pleno conocimiento de ellas y sean capaces de practicarlas sistemáticamente, las fundamentales son:

1. Mantener forrados el colchón y las almohadas con nylon.
2. No fumar en presencia de los alérgicos, ni en su cuarto.
3. Evitar cortinas, libreros, zapateras, juegos de peluche u otros objetos que acumulan polvo sobretodo en el cuarto del asmático.
4. Evitar el ventilador, de usarlo debe girar y se debe limpiar con frecuencia.
5. No se puede barrer ni sacudir en presencia del asmático.
6. No exponerse a sustancias químicas u olorosas como perfumes, aromatizantes, etc.
7. No plantas ornamentales dentro de la casa.
8. No mascotas como: perros, gatos principalmente.
9. Cuando se presentan los síntomas debe salir del lugar donde se encuentra.

Como medidas de control higieno-dietéticas tenemos:

1. Evitar el consumo de comida chatarra, embutidos, refrescos enlatados.
2. No abusar de los cítricos en la dieta.
3. Evitar el consumo de chocolate.
4. Evitar el consumo excesivo de sal, grasa y azúcar.

Al referirnos a los ejercicios físicos podemos considerar que los encaminados a fortalecer la musculatura de la cavidad torácica y abdominal juegan un papel importante en el desarrollo de los movimientos respiratorios, aún cuando existe una alteración funcional de la respiración de forma crónica. Existen otras formas pasivas de mejorar el acto respiratorio, mediante la educación en la forma de respirar con la máxima utilización de los músculos que intervienen en ella, en el momento de la crisis, todo esto favorecido por la práctica del ejercicio físico.

Estas son formas seguras de aportar soluciones a favor de la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles para lograr una mejor calidad de vida tanto del niño como la de su familia.

DESARROLLO

El autor del artículo es Licenciado en Cultura Física, profesor de Educación Física de una escuela primaria, propone mediante la clase insertar actividades para que los estudiantes aprendan a conocer el asma bronquial y dentro del grupo, de acuerdo a sus características, a los que padezcan la enfermedad se le orientarán una serie de ejercicios físicos para la prevención de la crisis, que realizará con sistematicidad y otros que aprenderá para poner en práctica en el momento del ataque agudo. Posteriormente estos estudiantes serán evaluados clínicamente teniendo presente el número de crisis y la calidad de las mismas.

Relación con la Ciencia, la Tecnología y la Sociedad

Los estudios de ciencia y tecnología han cobrado auge en los últimos años, dado la importancia que revisten internacionalmente en la solución de problemas que afectan la humanidad, por ello, la UNESCO ha mostrado su preocupación por el desinterés hacia los estudios de ciencia y tecnología.

En la Conferencia Mundial sobre la Ciencia para el Siglo XXI, expresadas en la Declaración de Budapest del año 1999 queda explícita la necesidad imperiosa que supone la enseñanza de las ciencias y la tecnología en la contemporaneidad.

Existen actualmente muchos trabajos dedicados a incursionar en este importante campo, con ello, un conjunto de corrientes y autores como: Mitcham, Basalla, Medina, y otros. Que abordan el papel y las funciones de la ciencia y la tecnología y las contradicciones que supone la prevalencia de una imagen tradicional opuesta a los nexos ciencia-tecnología-sociedad.

Se hace necesario que cada individuo comprenda que en este mundo de avances científicos vertiginosos y la creación de artefactos tecnológicos sofisticados y potentes que afectan de manera significativa nuestras formas de vida, la ciencia y la tecnología están condicionadas socialmente, y deben enfrentarse con responsabilidad a estos.

La educación CTS ha penetrado en una diversidad de países y contextos; permitió una rápida divulgación de la orientación de la enseñanza y en distintas instituciones académicas.

Actualmente se estimula al estudio y la puesta en práctica de la relación Ciencia-Tecnología-Sociedad en este artículo se plantea la necesidad del conocimiento, al menos por los estudiantes y sus familiares, de un tratamiento efectivo, barato y muy beneficioso para la sociedad, en el control y prevención de una de las enfermedades crónicas no transmisible más frecuente en la infancia (Asma Bronquial).

- **Impacto que ejerce el Ejercicio Físico en la prevención y tratamiento del Asma Bronquial como enfermedad crónica no transmisible más frecuente en la infancia:**

Económico:

Se reduce el consumo de medicamentos costosos utilizados en el tratamiento preventivo o de sostén como son los antihistamínicos, los esteroides inhalados y las vacunas; en el tratamiento de las crisis, además de reducir el consumo de medicamentos se minimiza el uso de otros recursos como agujas, jeringuillas, material gastable. Disminuye el costo por horas en la utilidad del profesional calificado para la atención a la urgencia médica (médico, enfermera, paramédicos).

Disminuye considerablemente el número de hospitalizaciones, lo cual favorece el ahorro de recursos como: cama, alimentación, vestuario, transporte, medicamentos e índices hospitalarios.

Se reduce las ausencias al trabajo de los padres o tutores, lo que se conoce que produce afectaciones importantes a la economía.

Social:

Favorece la relación escuela-comunidad.

Mejora la asistencia y puntualidad así como el rendimiento docente.

Mejora la participación del estudiante en las actividades recreativas, culturales y deportivas.

Incrementa la relación estudiante-familia-escuela.

Mejora la adaptación al grupo.

Mejora la calidad de vida del estudiante y su familia

Científico:

Incremento de la preparación profesional y técnica del profesor, se resalta la necesidad de la interdisciplinariedad teniendo presente la labor del maestro, el estudiante, la familia, el médico, la enfermera y la comunidad.

Se evalúa la práctica científica y el desarrollo de técnicas en beneficio de la sociedad.

Permite la aplicación de conocimientos y alternativas en correspondencia con el entorno donde se desarrolle el individuo, es decir con su medio social. Siempre encaminado a resolver los problemas crecientes de la población y mejorar la calidad de vida de esta.

CONCLUSIONES

El cumplimiento de las medidas de control ambiental e higieno-dietéticas debe estar presente en la prevención exitosa de las enfermedades crónicas no transmisibles.

El ejercicio físico constituye una herramienta eficaz en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, específicamente para el asma bronquial.

La clase de Educación Física es un escenario apropiado para tratar enfermedades crónicas no transmisibles como el Asma Bronquial en su etapa preventiva y de crisis, contribuyendo a mejorar la economía del país, la calidad de vida de los estudiantes y familiares, así como la preparación técnico profesional de los profesores de la especialidad.

BIBLIOGRAFÍA

Acevedo, J. (1995). *Educación tecnológica desde una perspectiva CTS. Una breve revisión del tema*. Recuperado de <http://www.campusoei.org/salactsi/acevedo5.htm>

Colectivo de autores. (2008). Comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles.I, . *Revista Cubana de Medicina General Integral* , 24-30.

García Martínez, J. (2000). Importancia de las medidas ambientales y preventivas en el control del asma en el niño. *Revista Alergología e Inmunopatología* , 158-162.

Santiago Valdés Martín, A. G. (2006). Afecciones respiratorias bajas crónicas. En *Temas de Pediatría* (págs. pp. 229-251). La Habana: Editorial Ciencias Médicas.

Ulrico Wahn, R. N. (2007). La marche atopique. En *Allergologie pédiatrique* (págs. pp. 16-26). Paris: Flammarion Médecine-Sciences.

UNESCO-ICSU. (1999). *Declaración de Budapest sobre la Ciencia y el uso del saber científico. Conferencia Mundial sobre la Ciencia para el Siglo XXI: Un nuevo compromiso*. Recuperado de <http://www.campus-oei.org/salactsi/budapestdec.htm>

Ursúa, N. (2001). Alfabetización científico-tecnológica. (La ciencia y el público. Algunos aspectos de la construcción histórica de estas dos categorías y algunas reflexiones con relación a la participación ciudadana. En J. Ibarra A. y López, *Desafíos y tensiones actuales en ciencia, tecnología y sociedad* (págs. p. 183-196.). Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.