

JULIO 2024
Nº67

RSALUD

UNA VISIÓN SOBRE LA RESPONSABILIDAD SOCIAL
EN SALUD Y MEDIO AMBIENTE

INFORME

Día de la Higiene
Menstrual

PERSONAJE

Edgardo Young
Pionero de
la medicina
reproductiva



ADULTOS MAYORES

EL SEXO ES VIDA

Las relaciones sexuales con el paso de los años, no sólo pueden ser beneficiosas en términos físicos sino también en cuanto a nuestra salud psíquica y emocional. En tal sentido, las investigaciones demuestran una serie de comprobadas ventajas

Los datos internacionales indican que solo el 20% de los hipertensos conoce su condición

Si no se adoptan las medidas, se prevé que las muertes por enfermedades cardiovasculares seguirán aumentando

Sobre la hipertensión arterial y sus factores de riesgo

La Obra Social de Personal de Dirección (OSIM) lleva adelante un trabajo constante de prevención en salud. Por ejemplo, en la importancia de detectar la hipertensión arterial, un mal silencioso

POR FLORENCIA BRANDONI*

Cualquier acercamiento a la hipertensión arterial requiere poner a la enfermedad en contexto y para ello recurrimos a los datos de OMS:

- Se define hipertensión arterial al hallazgo sostenido de cifras de presión arterial iguales o superiores a 140 mmHg de sistólica o máxima y/o de 90 mmHg de diastólica o mínima.
- Se estima que en el mundo hay 1.280 millones de adultos de 30 a 79 años con hipertensión y que la mayoría de ellos (cerca de dos tercios) vive en países de ingresos bajos y medianos.
- Según los cálculos, el 46% de los adultos hipertensos desconocen que padecen esta afección.

- La hipertensión se diagnostica y trata a menos de la mitad de los adultos que la presentan (solo al 42%).
- Apenas uno de cada cinco adultos hipertensos (el 21%) tiene controlada la afección.
- La hipertensión es una de las causas principales de muerte prematura en el mundo.
- Una de las metas mundiales relativa a las enfermedades no transmisibles es reducir la prevalencia de la hipertensión en un 25% en 2030 con respecto a los valores de referencia de 2010.

La prevalencia creciente de la hipertensión se atribuye al aumento de la población, a su envejecimiento y a factores de riesgo relacionados con las conduc-



Bio

LIC. FLORENCIA BRANDONI
PSICÓLOGA

● Coordinadora del Área de Prevención y Promoción de la Salud, y en Auditoría de Salud Mental y Discapacidad de OSIM

● Miembro del Consejo Académico Fundación FESS

El lema elegido este año es “Dormir bien favorece una regulación adecuada de la presión arterial”

Los casos aumentan por el aumento de la población, su envejecimiento y factores de riesgo



tas individuales en un marco social que las incentiva, como las dietas malsanas y el consumo de alimentos ultraprocesados, el uso nocivo EXCESIVO del alcohol, la inactividad física y el sedentarismo, el sobrepeso, la exposición prologada a las pantallas y al estrés.

Si no se adoptan las medidas apropiadas, se prevé que las muertes por enfermedades cardiovasculares seguirán aumentando, a causa de la silenciosa y asintomática hipertensión arterial. Por ello, desde OSIM en el año 2016 comenzamos a desarrollar una campaña de difusión respecto de la misma, que lleva ya nueve ediciones anuales, dirigida a nuestros afiliados. Al advertir la gran importancia del tema, e identificando que era poco abordado por los programas de prevención, tanto de otras obras sociales, como de las distintas redes prestacionales, optamos por compartir nuestra iniciativa con estos y con las empresas adheridas a OSIM. La repercusión ha sido notable, se han hecho eco de esta campaña las principales empresas de medicina prepaga del país y alrededor de 40 empresas (tomando un período de 12 meses), y numerosas obras sociales a través de la FAOSDIR (Federación Argentina de obras sociales de dirección).

Nuestro objetivo ha sido desde el inicio concientizar sobre la importancia de la detección de la hipertensión arterial y el control de los factores de riesgo modificables, que son los asociados a los comportamientos humanos, como así también, de los factores de riesgo no modificables - antecedentes familiares de hipertensión, edad superior a los 65 años y la concurrencia de otras enfermedades, como diabetes o nefropatías-.

Los datos internacionales indican que solo el 20% de los hipertensos conoce su condición, lo que debe alarmarnos e impulsarnos a realizar más y más acciones conjuntas.

En razón de ello, en todas las ediciones reiteramos el mensaje de la necesidad de medir regularmente

la presión como hábito a incorporar, lo que permite lograr un diagnóstico temprano, controlar la enfermedad y evitar consecuencias mayores. Junto a esto, elaboramos materiales audiovisuales destinados a transmitir la forma correcta de medir la presión y alentar a la comunidad a hacerlo de forma autónoma desde sus hogares.

Sólo detectando este mal silencioso, es posible tratarlo.

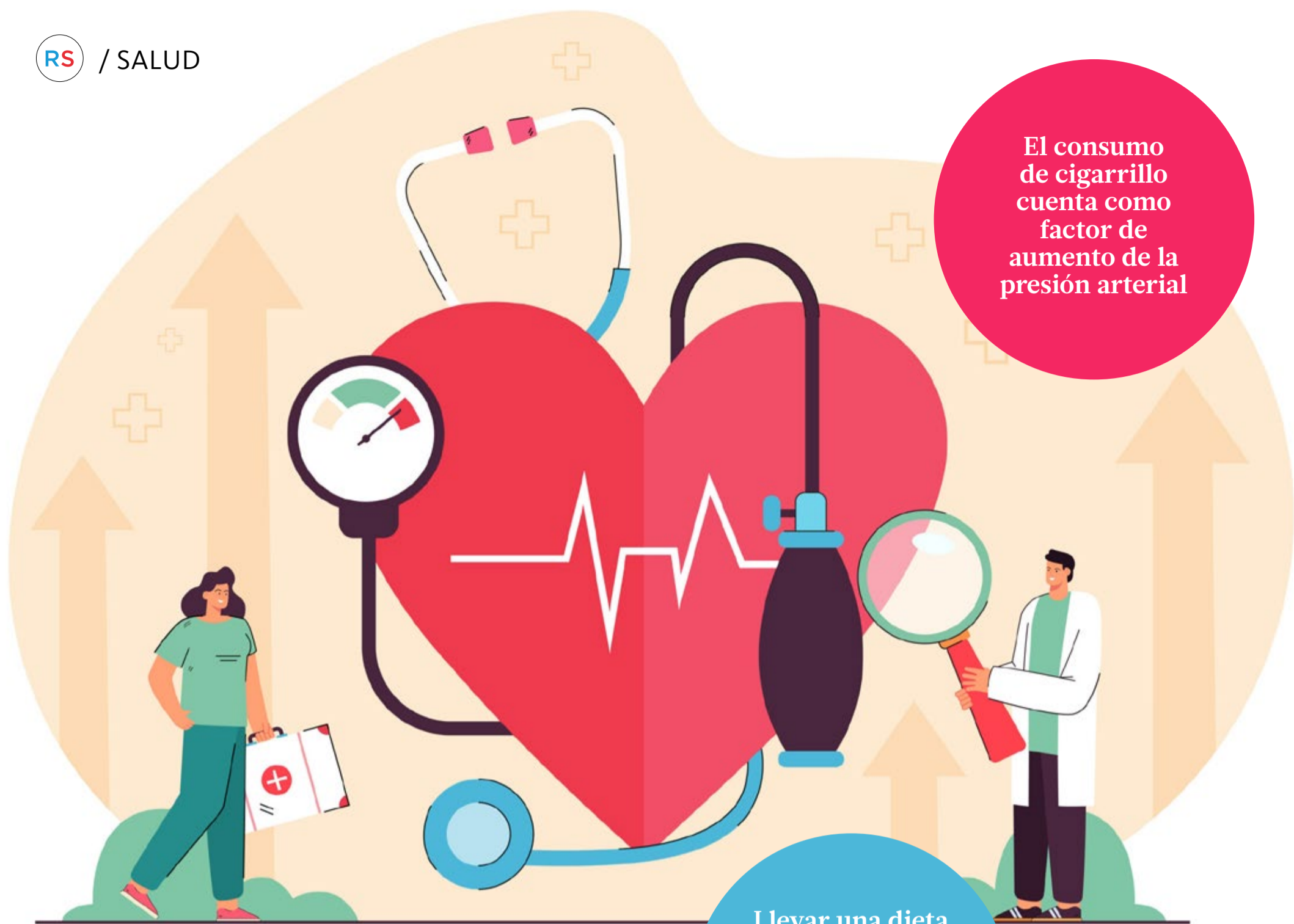
Principales acciones

Con el correr de los años de la campaña hemos hecho hincapié en cada uno de los diferentes factores de riesgo, sobre los que haremos un breve repaso: llevar una dieta saludable, realizar actividad física, evitar fumar, moderar el consumo de alcohol y lograr un buen descanso.

Todos conocemos los perjuicios del consumo de cigarrillo y lo difícil que es para los fumadores el poder abandonar el hábito. La población en general puede creer que esto tendrá mayor asociación al EPOC o enfermedades pulmonares como exponemos en la campaña que específicamente promocionamos “Tabaquismo: No va más”, pero también debemos tenerlo en cuenta como factor de aumento de la presión arterial.

En cuanto al consumo excesivo de alcohol y la posibilidad de aumentar la presión arterial a niveles poco saludables, elaboramos una guía explicando que consumir más de tres bebidas de una sola vez eleva temporalmente la presión arterial. Consumir compulsivamente de manera reiterada puede provocar aumentos a largo plazo. Por ello, la importancia de beber con moderación y diferenciar el impacto que esto produce en mujeres y hombres.

Con el fin de reducir el consumo de sodio, “Tesoros de la Cocina, condimentá sin sal, con hierbas y especias”, elaboramos una guía donde, entre otras cosas,



El consumo de cigarrillo cuenta como factor de aumento de la presión arterial

Llevar una dieta sana, hacer ejercicio, evitar la sal y un buen descanso son claves para la prevención

se explican las propiedades de cada una de las hierbas y especias que sirven para reemplazar la sal por otras formas más saludables de sazonar las comidas. La correcta lectura e interpretación de las etiquetas de los alimentos que consumimos son también otra forma de evitar el consumo de sal escondido en los alimentos, principalmente en los ultraprocesados.

Durante el año 2023, el factor de la “Actividad física: un método sin medicamentos para bajar la presión arterial” fue el principal eje de nuestra campaña, enfatizando que la actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana, o una combinación de actividad moderada e intensa que reduce la presión arterial, ya que el corazón bombea más sangre haciendo menos esfuerzo. Cualquier actividad que sirva para estar en movimiento y reducir el sedentarismo es beneficioso para nuestra salud.

El lema elegido este año es “Dormir bien favorece una regulación adecuada de la presión arterial”, con el que buscamos informar acerca del funcionamiento de nuestro organismo durante el dormir, como regu-

lador de la presión arterial y su función reparadora en músculos, órganos y tejidos, posibilitando la energía diurna y un organismo saludable. Asimismo, la incorporación de hábitos saludables previos a la hora de dormir resulta muy importantes para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.

En las últimas tres décadas, la detección y el tratamiento precoz de la hipertensión y otros factores de riesgo, aunados a políticas de salud pública que reducen la exposición a factores de riesgo conductuales, han contribuido a la disminución gradual de la mortalidad por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares en los países de ingresos elevados. Los esfuerzos invertidos en estas políticas no han sido en vano.

La prevención y promoción de la salud son claves para el bienestar tanto de nuestros afiliados y de los habitantes en general como para la sustentabilidad del sistema de salud. ^{RS}

Se debe medir regularmente la presión como hábito, lo que permite lograr un diagnóstico temprano

*OSIM

Fuentes: www.osim.com.ar/hipertension
Organización mundial de la salud <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
<https://www.osim.com.ar/hipertension/index.php>