

Globethics Repository

The logo for Globethics, featuring the word "Globethics" in white, sans-serif font centered within a solid blue rectangular background.

La salud está en tus manos [Health is in your hands]

This page was generated automatically upon download from the Globethics Repository. More information on Globethics see <https://www.globethics.net>. Data and content policy of Globethics Repository see <https://repository.globethics.net/pages/policy>.

Item Type	Article
Authors	Poni, Esteban S.;Poni, Carlos
Publisher	Comisión de apoyo a Universitarios y Profesionales adventistas (CAUPA)
Rights	Creative Commons Copyright (CC 2.5)
Download date	2026-07-10 23:15:36
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.12424/215160

La salud está en tus manos

Esteban S. Poni y Carlos Poni

Manteniéndote informado y haciendo decisiones inteligentes, podrás reducir los riesgos e incrementar tu bienestar.

La Organización Mundial de la Salud ha identificado 10 factores globales de riesgo que impactan la salud: (1) la falta de agua potable, sistemas sanitarios e higiene; (2) las emanaciones de combustibles sólidos dentro de ambientes cerrados; (3) la hipertensión arterial; (4) el colesterol elevado; (5) el consumo de tabaco; (6) la desnutrición y el bajo peso excesivo; (7) la obesidad; (8) el consumo de bebidas alcohólicas; (9) la relaciones sexuales riesgosas; y (10) la deficiencia de hierro. Juntos, estos factores de riesgo suman más de un tercio de todas las muertes a nivel mundial (ver la Tabla 1).

Estadísticas impactantes¹

La falta de agua potable, sistemas sanitarios e higiene personal (especialmente asociados con infecciones diarreicas) causan mundialmente 1.7 millones de muertes al año. Nueve de cada 10 muertes afectan a niños, principalmente en países en desarrollo.

La mitad de la población mundial (3.100 millones de personas) está afectada por las emanaciones de gases que contaminan el aire de ambientes cerrados debido a los combustibles para quemadores y calentadores, lo que causa infecciones del tracto respiratorio inferior y enfermedades crónicas del pulmón.

La hipertensión arterial y el colesterol elevado en la sangre están relacionados con un excesivo consumo de alimentos grasos, azucarados o salados. Este consumo pasa a ser aún más perjudicial cuando se combina con el uso del tabaco y el alto consumo del alcohol. En general, la hipertensión causa la muerte de 7 millones de personas al año y el exceso de colesterol más de 4 millones de muertes.

Las muertes relacionadas con el uso del tabaco durante el año 2000 sumaron

5 millones de personas a nivel mundial, lo que representa un aumento de un millón sobre la cifra de 1990. Los fumadores tienen una frecuencia de muerte dos a tres veces más elevada que los no fumadores.

Más de mil millones de adultos en el mundo tienen sobrepeso y entre 300 a 500 millones son clínicamente obesos. Medio millón mueren anualmente en Norte América y en Europa Occidental debido a las enfermedades relacionadas con la obesidad. En las naciones industrializadas por lo menos un tercio de todas las enfermedades son causadas por tabaco, alcohol, hipertensión, colesterol y obesidad. Más de tres cuartos de las enfermedades cardiovasculares —la principal causa de muerte a nivel mundial— están relacionadas con el uso del tabaco, la presión arterial alta y/o el colesterol/la obesidad.

Globalmente, el alcohol causó la muerte de 1.8 millones de personas durante el año 2001, o sea, el 4% del total de la mortalidad; esta proporción es mayor en las Américas y en Europa. Desde una perspectiva global, el alcohol fue la causa del 20% al 30% de cánceres del esófago, enfermedades hepáticas, epilepsias, accidentes de tránsito, homicidios y lesiones intencionales.

Por lo menos un 27% de los niños (<5 años de edad) en todo el mundo tienen un peso excesivo. Esta condición causó unos 3.4 millones de muertes en el año 2000, incluyendo cerca de 1.8 millones en África y 1.2 millones en Asia. La desnutrición fue el factor contribuyente en el 60% de todas las muertes en niños de países en desarrollo. La falta de hierro es la deficiencia nutricional más prevalente en el mundo, que afecta a aproximadamente dos mil millones de personas y causa casi un millón de muertes por año. Los niños y sus madres son las personas afectadas con mayor severidad. La deficiencia de vitamina A es la causa principal de ceguera adquirida en niños. Además de la falta de yodo, es probablemente la principal causa de retardo mental y daño cerebral. La deficiencia severa de zinc causa baja estatura e inca-

pacidad de la función del sistema inmune y es una causa significativa de infecciones respiratorias, malaria y diarreas.

Globalmente, unas 2.9 millones de muertes pueden atribuirse a una conducta sexual riesgosa. La mayoría de esas muertes ocurren en África. Además, durante el año 2001 más del 99% de los pacientes con infección por el HIV prevalente en África fueron atribuibles a la misma conducta. En otras partes, la proporción de muertes por HIV/SIDA relacionadas con prácticas sexuales riesgosas oscilan entre el 13% en el Asia Oriental y el Pacífico hasta un 94% en la América Central. Después de su aparición y en menos de 30 años, HIV/SIDA es la cuarta causa de mortalidad en el mundo (ver la Tabla 2). Actualmente 28 millones (o sea, el 70%) de los 40 millones de personas con HIV residen en África, pero la infección se está diseminando por el resto del mundo. La expectativa de vida en la región del África situada al sur del Sahara se estima en 47 años; sin el SIDA ésta alcanzaría los 62.

¿Qué puedes hacer para reducir y eliminar riesgos?

Asume una actitud pro-activa ante la vida. Las personas que no actúan con decisión contra los principales factores de riesgo para la salud con frecuencia se convierten en víctimas de enfermedades y una muerte prematura. “Comamos y bebamos, porque mañana moriremos” no es el lema de los que quieren resistir enfermedades y disfrutar de una vida saludable.² Asumir una actitud pro-activa en materia de salud significa hacer de nuestra parte lo necesario para prevenir y evitar los factores de riesgo.

Responsabilízate de tu propia salud. “Eso no me afectará” o “De algo tenemos que morir” y expresiones semejantes no reflejan el pensamiento de una persona valiente, sino irresponsable. Cuando hacemos frente a decisiones relativas al consumo de alcohol, tabaco o drogas, o cuando nos tienta la relación sexual riesgosa, debemos decir NO. Sólo una persona irresponsable dice: “Puedo dejar eso cuando me lo proponga” o “Caí vic-

tima de una atracción irresistible”. Por el contrario, se mantendrá firme.

Haz algo positivo. No asumas una actitud derrotista, pensando que no puedes hacer nada para contribuir a la buena salud de tu comunidad. Considera, por ejemplo, el peligro que representa un mal sistema de salubridad pública o la falta de agua potable. Muchos pueden ser afectados por esas realidades. Comunícate con el gobierno de tu localidad. Organiza una campaña de salubridad. Una comunidad organizada puede mantener limpio su vecindario, proveer saneamiento ambiental básico, y ser un ejemplo de ambiente saludable para otros.

No postergues lo que puedes hacer hoy. Suponte que el médico te dice que debes dejar de beber licor debido a tu enfermedad hepática. No justifiques tu falta de acción con expresiones como éstas: “Esta noche es la gran fiesta. Quiero disfrutarla y mañana, sí, mañana voy a dejar de tomar”. Lo más probable es que mañana digas algo parecido y postergues otra vez tu decisión. Si estás afectado por alguno de los factores de riesgo ya mencionados, decídetes y actúa inmediatamente.

No seas apático. Un individuo tal puede saber que un régimen bajo en grasas, abundante en verduras, frutas y alimentos fibrosos ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, continúa comiendo alimentos grasosos y evitando las verduras, las frutas y los alimentos fibrosos. Lo más probable es que esa persona tenga poca salud.

Acciones que mejoran el bienestar.

Tú, que estás informado y eres inteligente, puedes decidirte y actuar en favor de tu salud mediante actividades preventivas, curativas o de rehabilitación. Veamos algunos ejemplos concretos:³

Mejora tu salud mental

- Sé realista. Las personas ingenuas o ignorantes tratan de que el mundo se adapte a su manera de pensar. Pero los informados y realistas modifican su manera de pensar y sus hábitos cuando encuentran suficiente evidencia de que les conviene hacerlo, aunque contradiga su

punto de vista.

- Pórtate como un adulto. Toma conciencia de tu capacidad para pensar de manera independiente y actuar de modo diferente, si es necesario. No te dejes influir por las costumbres populares. Tu salud es valiosa; no tomes demasiado en cuenta las opiniones de los demás.

- Cultiva tu vida espiritual. Encuentra y adopta creencias y valores que le den significado y propósito a tu vida. Reflexiona sobre tu destino, más allá del horizonte temporal.

- Si has comenzado a pensar en el suicidio o tienes alucinaciones frecuentes, pérdida progresiva de la memoria, delirios o a menudo te expresas de manera incoherente, busca la ayuda de un especialista. No sientas vergüenza. Las enfermedades mentales pueden ser tratadas con éxito.

Toma decisiones responsables sobre el uso de sustancias nocivas

- Suspende el consumo de cafeína o por lo menos reduce al mínimo su ingestión. La cafeína causa dependencia por la vía de la tolerancia física. El cuerpo requiere cada vez más cafeína para alcanzar el mismo nivel de agudeza perceptiva y mental.

- Abandona el consumo de nicotina en cualquiera de sus formas y del alcohol como bebida. Son sustancias altamente adictivas y drogas peligrosas.

- No ingieras ni te auto-prescribas ningún tipo de medicina sin la aprobación o la receta de un profesional de la medicina.

Haz decisiones sabias sobre lo que comes o bebes

- Los adultos deben comer un mínimo de dos raciones de frutas por día y tres raciones de vegetales (La dieta de los niños requiere consejo profesional; pero, en general, después de un año de edad los niños pueden empezar a comer porciones menores de la comida que se sirven los adultos, si es saludables y balanceada.)

- Reduce el consumo de frituras, golosinas y dulces.

- Disminuye o suspende el consumo regular de bebidas gaseosas (no-dietéticas). Las gaseosas no dietéticas (“clásicas”) son la principal fuente de consumo de

azúcar en muchos países.

- Consume menos alimentos a base de harina refinada, blanca. A menos que la etiqueta indique que se trata de trigo integral, la harina ha sido procesada, lo que indica que se le ha quitado al trigo lo más valioso: el salvado y el germen.

Disminuye la ingesta de grasas saturadas (usualmente presente en las carnes rojas, la mantequilla, el queso y en los alimentos derivados de la palma y el coco). De esta manera bajará el nivel de LDL en la sangre, ya que se trata de un colesterol perjudicial que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca.

- Ingiera cantidades moderadas de aceitunas, aguacate, mantequilla de maní o cacahuete, nueces, maní, almendras, pistachos y otros frutos secos oleaginosos.

- Consume alimentos que contengan ácidos grasos del tipo omega-3 (un aceite que protege el sistema cardiovascular). Estos incluyen el tofu y los vegetales de hojas de color verde oscuro.

- Ingiera alimentos ricos en minerales. El hierro (que existe en cereales fortificados, vegetales de hojas de color verde oscuro y frutas secas) ayuda a contra-

Tabla 1

Los diez principales factores de riesgo y un cálculo aproximado de la población afectada cada año

Factores de riesgo	Población afectada (Cálculo aproximado)
Enflaquecimiento extremo	3.400.000
Relaciones sexuales riesgosas	2.900.000
Presión sanguínea elevada	7.000.000
Consumo de tabaco	5.000.000
Consumo de bebidas alcohólicas	1.800.000
Agua contaminada, insalubridad y falta de higiene	1.700.000
Deficiencia de hierro	1.000.000
Ambientes cerrados contaminados por combustibles	3.100 millones de personas expuestas
Altos niveles de colesterol en la sangre	4.000.000
Obesidad	500.000

The World Health Report 2002 – En el año 2001 la población mundial había llegado a los 6.200 millones de habitantes.

restar la anemia ferropénica, que es la más prevalente en el mundo. El calcio (presente en la leche, el yogurt, el tofu, el jugo de naranja fortificado, el pan y los vegetales de hojas de color verde oscuro) contribuye a fortalecer los huesos y reduce algunos tipos de calambres musculares durante el embarazo. Es mejor asimilar el calcio proveniente de los alimentos. El zinc se encuentra en los cereales integrales, las nueces, las legumbres y los alimentos a base de soja o soja. La sal yodada o marina es una fuente importante de yodo. La vitamina A se obtiene de la leche entera, la yema del huevo, las margarinas fortificadas, la zanahoria, los vegetales verdes o amarillos y las frutas.

- Considera las ventajas de adoptar un régimen vegetariano. Incluye en tu alimentación una amplia variedad de verduras y legumbres que no sean procesados o refinados. Un régimen alimentario lacto-ovo-vegetariano bien planeado satisface todas las necesidades de una nutrición equilibrada. Ten en mente dos consideraciones importantes. Primero, si estás realizando una transición alimentaria hacia un régimen lacto-ovo-vegetariano para reducir o eliminar la ingestión de carnes rojas, aves y pescado, debes aumentar paulatinamente el consumo de vegetales y frutas. (El libro bíblico de Levítico, capítulo 11 puede ayudarte a elegir las fuentes animales de alimentación durante la transición.) Segundo, los vegetarianos que desean excluir de su alimentación productos derivados de los huevos y la

leche se beneficiarán de consultas médicas periódicas para asegurarse de que su régimen se mantiene nutritivo y equilibrado.⁴

- Obtén la cantidad de vitamina D que tu cuerpo necesita exponiéndote cada día al sol durante unos 5-15 minutos. La leche y la margarina fortificadas también contribuyen a equilibrar el metabolismo de la vitamina D y el calcio.

Otras decisiones importantes

- Alcanza un buen estado físico o mantente en ese estado mediante el ejercicio regular. Esto significa ayudar al cuerpo a adaptarse a las demandas del estrés en la vida diaria. Al practicar el ejercicio físico sistemático mejoras tu función cardiorrespiratoria e incrementas tu metabolismo. Al mismo tiempo aumentas el volumen de sangre que circula por el cerebro y la producción de neurotransmisores. El ejercicio también reduce el riesgo de la osteoporosis, mejora el funcionamiento del sistema inmunológico, previene las lesiones y el dolor de espalda, además de mejorar la sensación de bienestar y prolongar la vida.

- Mantente con un peso normal. Puedes calcular cuál es el peso adecuado para ti utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC es igual al peso en kilogramos dividido por la talla² medida en metros (o sea, $IMC = \text{Peso} / \text{Talla}^2$). En general, un valor de IMC entre 18.5 y 24.9 es considerado normal y debe de ser tu objetivo mantenerlo.

- Reduce los factores de riesgo relacionados con el cáncer. No fumes, porque

este hábito es la principal causa del cáncer de pulmón. Para prevenir el cáncer de colon, realiza ejercicios de manera regular, consume alimentos que tenga un alto contenido de fibras y mantén tu peso normal. Los hombres mayores de 50 deben someterse regularmente a un examen rectal para detectar posibles problemas en la próstata. Las mujeres deben someterse a chequeos profesionales para detectar la posible existencia del cáncer del seno o del cuello del útero. Evita exponerte en exceso a la radiación solar o a las lámparas bronceadoras ya que esta exposición tiende a causar cáncer de la piel. Puedes obtener información adicional en inglés acerca de la prevención y el tratamiento del cáncer ingresando en los siguientes sitios en la red: <http://www.cancer.org> y <http://www.yourcancerrisk.harvard.edu>.

- Consulta a tu médico. Dialoga francamente acerca de cualquier preocupación que tengas sobre tu salud.

Protégete de las enfermedades de transmisión sexual (ETS)

- Si nunca has tenido relaciones sexuales, o si tú y tu cónyuge nunca han sido infectados y ambos mantienen relaciones mutuamente monógamas, corres un riesgo mínimo de contraer una enfermedad de transmisión sexual, incluyendo la infección por el HIV.

- La mejor prevención contra las ETS es la abstinencia sexual antes del matrimonio y la fidelidad en el matrimonio.

Contribuye a mantener un ambiente saludable

- Ejerce tu poder como ciudadano para exigir que las autoridades locales mejoren las condiciones que favorecen la salud pública. El primer paso y el más importante es mantener limpia la comunidad. Utiliza tu influencia para que se provean servicios de agua potable accesible, se descarten adecuadamente la basura y las aguas servidas, y se realice una inspección apropiada de los alimentos que se ponen a la venta.

- Ofrece un ejemplo personal sobre cómo prevenir la contaminación ambien-

Tabla 2

Principales causas de muerte por enfermedades en el mundo, año 2002¹

Rango	Causa	Cifras globales – Total de muertes (en miles)	% del total
1	Enfermedad isquémica del corazón.....	7.208.....	12,6%
2	Enfermedad cerebro-vascular	5.509.....	9,7%
3	Infecciones del tracto respiratorio inferior.....	3.884.....	6,8%
4	HIV/SIDA	2.777.....	4,9%
5	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica	2.748.....	4,8%
6	Enfermedades diarreicas	1.798.....	3,2%
7	Tuberculosis	1.566.....	2,7%
8	Malaria	1.272.....	2,2%
	Cáncer del árbol respiratorio.....	1.243.....	2,2%
9	Accidentes de tránsito	1.192.....	2,1%
10	Enfermedades de la niñez.....	1.124.....	2,0%

The World Health Report, 2002

Continúa en la página 32

sensibilidad. Se detallan los costos físicos y emocionales del alcohol fetal. Se revela también cómo se induce a las mujeres jóvenes a beber más. Los efectos del alcohol sobre el feto aparecen en el capítulo titulado “Las mujeres embarazadas nunca beben solas” (p. 21). Esto fortalece tanto la responsabilidad como el control social. La presentación del problema del creciente uso del alcohol por los adolescentes revela hechos alarmantes. Las estadísticas muestran que los programas actuales de concientización sobre el alcohol han fracasado, y de acuerdo a ciertos informes “el consumo semanal promedio de los jóvenes entre los 14 y 24 años de edad se ha duplicado en los últimos 10 años” (p. 37). El libro trata de la relación existente entre el alcohol,

la conducta sexual riesgosa y la violación en salidas como novios.

Los autores demuestran además que el alcohol es uno de los factores principales de la violencia doméstica, y efectúa un llamado convincente a entender y respetar las necesidades emocionales de las mujeres.

Los capítulos finales del libro describen nuestro deber en relación a los problemas ocasionados por el alcohol, y las estrategias necesarias para combatirlos. Tras hacer un alegato firme en favor de decidir no beber alcohol, esta obra notable anima a proteger el don precioso de la vida. Es indispensable para pastores, educadores, estudiantes, y cualquier otro que quiera evaluar con objetividad los daños causados por el consumo del alcohol.

Peter N. Landless es un médico especializado en medicina para la familia, interna y cardiología. Se desempeña como director ejecutivo de la Comisión Internacional de Prevención del Alcoholismo y la Drogadependencia (ICPA, por sus siglas en inglés). La ICPA actúa en 70 países distribuidos en todo el mundo, y enfoca especialmente la prevención mediante la defensa activa de principios, la educación, y las relaciones positivas. Su dirección de e-mail: landlessp@gc.adventist.org.

La salud...

Continuación de la página 14

tal. Toma iniciativas para educar a la comunidad y lograr su apoyo en defensa de un ambiente que contribuya a la salud y el bienestar.

Manteniéndote bien informado sobre los factores que impactan la salud y haciendo decisiones inteligentes, podrás reducir los riesgos, incrementar tu bienestar y prolongar la vida.

Esteban S. Poni-Ravagli (graduado en la Universidad Central de Venezuela y en la Universidad de Loma Linda) es un médico con especialidades en medicina interna y pediatría. Su correo electrónico: este3808@hotmail.com. Carlos A. Poni-Escobar estudia medicina y es ayudante de cátedra en la Facultad de Medicina de la Universidad de Loma Linda, California, EE.UU.

REFERENCIAS

1. *The World Health Report* 2002 and 2003. En www.who.int/whr/2002/overview.
2. E. Poni, “Toma control de tu propia salud”, *Diálogo* 16 (2004) 1: 8-10.
3. P. M. Insel y W.T. Roth, en *Core Concepts in Health*, Stanford University, 2004.
4. Si eres vegetariano estricto, tu médico puede recomendarte suplementos vitamínicos para evitar la deficiencia de vitamina B₁₂. Sin embargo, los cereales, las bebidas a base de soya y los alimentos preparados con levadura pueden proveer la vitamina B₁₂ que necesitas.



Loma Linda University

FILOSOFÍA DE LA CIENCIA Y LOS ORÍGENES

BIOL o GEOL 475 4 unidades trimestrales

27 de marzo – 8 de junio de 2006

Por el Dr. Leonard Brand, Profesor de biología y paleontología

Este curso virtual, en inglés, es una introducción al proceso científico y su aplicación a la comprensión de los conceptos de creación y evolución y la historia de la tierra en un marco bíblico. El objetivo de la clase es preparar a los estudiantes para evaluar aspectos de este tema y animarlos en la fe en las Escrituras, sin dejar de comprender y apreciar las contribuciones positivas de la ciencia.

Los aranceles de estudio abarcan las 4 unidades y el libro de texto, *Fe y razón en la historia de la Tierra*, de Leonard Brand. Se ofrecen becas para cubrir gran parte de los aranceles de estudio de LLU. Si deseas más información acerca del curso y las becas disponibles, escribe a lbrand@llu.edu.