

Factores personales de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, cardiovasculares y endocrinas en estudiantes de Enfermería del municipio de Santa Ana
Personal risk factors for chronic non-communicable, cardiovascular and endocrine diseases in Nursing students in the municipality of Santa Ana

Elvia Maritza Liborio Avilés¹

Cristina Elizabeth Martínez de Rivas²

Rosa Velinda Díaz de Góchez³

Docentes investigadoras, Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Católica de El Salvador

Fecha de recepción: 03-12-2021

Fecha de aceptación: 28-01-2022

Resumen

El estudio se enfocó en las enfermedades crónicas no transmisibles, hipertensión y diabetes mellitus, a fin de identificar sus causas fisiopatológicas; entre ellas: estilos de vida no saludable, específicamente la alimentación y el ejercicio; así como la exposición al estrés, el consumo del tabaco y alcohol, y los factores genéticos que generan predisposición de estas enfermedades entre los jóvenes. Se buscó conocer la práctica de medidas saludables y preventivas relacionadas a trastornos propios que se pueden corregir a tiempo, siempre y cuando los estudiantes tengan mayor conciencia de prácticas saludables; partiendo del conocimiento que poseen gracias a su área de estudio, la cual está relacionada a salud, y por su preparación para el futuro ambiente laboral.

La investigación de tipo cualitativo-descriptivo tuvo como universo de investigación a 368 estudiantes de entre 18 a 35 años, pertenecientes a tres Instituciones Formadoras de Enfermería del municipio de Santa Ana.

Palabras clave: Alimentación, diabetes, hipertensión, estudiante, obesidad.

Abstract

The study focused on chronic non-communicable diseases, hypertension and diabetes mellitus, in order to identify their pathophysiological causes; among them: unhealthy lifestyles, specifically diet and exercise; as well as exposure to stress, tobacco and alcohol consumption, and the genetic factors that generate a predisposition to these diseases among young people. It was sought to know the practice of healthy and preventive measures related to their own disorders that can be corrected in time, as long as the students are more aware of healthy practices; based on the knowledge they possess thanks to their area of study, which is related to health, and their preparation for the future work environment.

The qualitative-descriptive research had as its research universe 368 students between 18 and 35 years old, belonging to three Nursing Training Institutions in the municipality of Santa Ana.

Key words: Diet, diabetes, hypertension, student, obesity.

1. Maestra en Asesoría Educativa; email: elvia.liborio@catolica.edu.sv, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9080-4130>

2. Maestra en Asesoría Educativa; email: cristina.martinez@catolica.edu.sv, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2702-2395>

3. Maestra en Asesoría Educativa; email: rosavelindadiaz@gmail.com

1. Introducción

Según la constitución de la Republica de El Salvador, la salud es un derecho inalienable para la población, por lo que el Plan Cuscatlán (MINSAL, 2019) está basado en los ejes de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, de los cuales se derivan las funciones establecidas en el desempeño del personal o del recurso de Enfermería. Este proyecto trata de cumplir con el derecho de salud al ciudadano, enfatizando la contribución del auto cuidado para el logro de la prevención de la enfermedad.

De las aseveraciones anteriores nace la inquietud de conocer cómo una muestra de la población refleja información fidedigna sobre la exposición a factores de riesgo, modificables y no modificables, de cada persona; las cuales le conduzcan a desarrollar una enfermedad crónica no transmisibles a futuro. Algunas de las enfermedades de este tipo son la diabetes y la hipertensión arterial. Con respecto a estas enfermedades, recientemente se observa un aumento en la incidencia y prevalencia, específicamente en la población joven del departamento de Santa Ana.

La investigación pretende describir todas aquellas prácticas modificables y no modificable, que producen exposición directa a factores de riesgo con respecto a enfermedades crónicas no transmisibles; en donde es más difícil influenciar el cambio de actitud a prácticas saludables de forma consciente. Todo esto se

complica por el tipo de cultura y condición educativa de las familias, empezando por la población en edad joven, quienes serán los futuros activadores de estrategias innovadoras. Promocionando buenos hábitos de salud y previniendo enfermedades, la persona logra una actitud con estilos de vida saludables en diferentes ámbitos; tales como la familia, la escuela o cualesquiera que sea el medio donde ella se desenvuelva.

Las oportunidades, las carencias, los medios de comunicación y otros elementos involucrados en el contexto sociocultural juegan un papel importante durante la adolescencia. Este último es un contexto que se puede aprovechar para hacer intervenciones efectivas, en favor de lograr jóvenes y adultos saludables.

De acuerdo al Ministerio de Salud de El Salvador (2014),

En los últimos años se ha observado un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, específicamente diabetes e hipertensión en adultos jóvenes, así como insuficiencia renal. Por ende, un factor común causal de las mismas es la exposición a estrés, herencia genética, hábitos alimenticios no saludables, sedentarismo, consumo de droga, entre otros.

Las enfermedades no transmisibles crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro principales tipos de enfermedades no transmisibles, según Carmegie (1976) son:

1. Las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, hipertensión arterial, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares).
2. El cáncer
3. Las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma).
4. Diabetes.

Las enfermedades crónicas no transmisibles, cardiovasculares y endocrinas (ECNTCE)⁴, representan la causa de defunción más importante en el mundo, pues acaparan un 63% del número total de muertes anuales (MINSAL, 2017). Estas enfermedades comparten factores de riesgo comunes, tales como el tabaquismo, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable. De acuerdo al estudio realizado por esta entidad, se encontraron comportamientos y estilos de vida no saludables en jóvenes que, a futuro, podrían ser parte del aumento de la prevalencia de estas patologías; lo cual coincide con la literatura.

Por tanto, la edad joven debe ser aprovechada para cambiar esa condición, y así modificar los factores predisponentes a padecer enfermedades no transmisibles. Este escenario representa una oportunidad para influir en ellos con respecto a la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables. Por lo que, surge la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los factores personales de riesgo de enfermedades crónicas no

transmisibles, cardiovasculares y endocrinas en jóvenes estudiantes de enfermería del municipio de Santa Ana?

2. Metodología

El estudio se ejecutó bajo un enfoque cuantitativo y descriptivo, donde se identificaron y analizaron los factores personales de riesgo para hipertensión y diabetes, como alimentación, consumo de tabaco y bebidas alcohólicas; sedentarismo, manejo de estrés, riesgo hereditario y peso corporal. Así como la influencia de las actitudes, prácticas y estilo de vida de los jóvenes estudiantes de Enfermería del municipio de Santa Ana, departamento de Santa Ana.

La población y muestra incluyó tres Instituciones Formadoras de Enfermería, ubicadas en el municipio de Santa Ana, con el fin de analizar la exposición a los factores personales de riesgo en los jóvenes estudiantes de Enfermería entre 18 a 35 años, para lo cual se aplicó un muestreo no probabilístico por cuotas. Se aseguró la representatividad de la muestra obtenida a través de la aplicación de fórmula finita, con un total de 388 jóvenes estudiantes de Enfermería. A los jóvenes participantes se les formuló un consentimiento informado para ratificar la ética de la investigación. Por otra parte, se excluyó a los jóvenes que no estaban dentro del rango de edades, no residan en el municipio y/o no estuvieran de acuerdo en participar.

4. Dentro del documento, las autoras harán referencia a este término mediante su acrónimo.

Se elaboró un cuestionario con veinte interrogantes estructuradas, tanto de ítem cerrado como de opción múltiple para administrarlo mediante la técnica de la encuesta.

3. Resultados

Del total de encuestados, el 54% se encontraban dentro del rango normal del índice de masa corporal; pero, al sumar datos estadísticos de jóvenes con sobrepeso y obesidad (en cualquier grado), el 41% de los jóvenes poseían el riesgo de padecer alteraciones cardiovasculares y endocrinas a futuro. No obstante, el 5% de los participantes se encontraba con bajo peso, según su índice de masa corporal. Este último dato también es consecuencia de un estilo de vida no saludable.

Al cuestionarles a los participantes sobre si consumían tabaco, el 95% de ellos aseguró que no lo hace, mientras que el 5% respondió afirmativamente. El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de muchas enfermedades crónicas, tales como el cáncer, enfermedades pulmonares y cardiovasculares. Fumar afecta, a su vez, a otras personas que están alrededor del fumador, convirtiéndolos en fumadores pasivos.

Se trató de indagar con el porcentaje de fumadores la cantidad de tabaco que ellos consumían al día. Ante esto, los participantes aseguraron que fumaban de entre tres a cinco cigarrillos por día. Esta práctica los expone al riesgo de padecer cáncer, enfermedades pulmonares y cardiovasculares de forma activa.

El consumo de bebidas alcohólicas puede tener consecuencias directas a nivel hepático; pero de forma indirecta, produce alteración en los niveles normales de la presión arterial. Por esta razón, dicha enfermedad está incluida dentro de las enfermedades crónicas cardiovasculares. Dentro de la investigación se encontró que la mayoría de las personas encuestadas (85%) no consume ningún tipo de bebidas alcohólicas, pero un 15% sí las consume, volviéndose pacientes potenciales para padecer algún tipo de afección en su salud.

En sintonía con este último aspecto, se les consultó sobre la frecuencia con la cual ingerían las bebidas alcohólicas. Del 15%, el 3% consume bebidas alcohólicas tres veces por semana; mientras que el 12% lo hace una vez por semana. La adicción a las bebidas alcohólicas es catalogada como una enfermedad física y emocional, volviendo a quien las consume una persona propensa a padecer, a futuro, alteración de la tensión arterial o daño cardíaco.

A los participantes del estudio también se les consultó sobre el tipo de comida que preferían consumir: el 60% respondió que prefiere los alimentos preparados sin uso de grasas de ningún tipo; el 35% aseguró que opta por los alimentos cocinados con grasa, mientras que el 5% gusta de los alimentos instantáneos y con preservantes. Una alimentación saludable define el estilo de vida de cada persona y, a la vez, determina su salud; por lo tanto, quienes prefieren consumir alimentos con

preservantes, colorante y adictivos tienen una amplia posibilidad de causarse a sí mismos una sobrecarga en el flujo sanguíneo.

Siempre relacionado a su estilo de vida, al porcentaje que prefiere consumir comida catalogada como “rápida” se le consultó sobre la frecuencia con la cual lo hacía. Del total de encuestados, el 60% consume comida rápida una vez a la semana, mientras que el 17% lo realiza tres veces por semana y un 10% realiza esta práctica más de tres veces por semana. El consumo de comida es de suma importancia para la salud de las personas, y es un factor trascendente en la vida del ser humano.

Respecto a qué bebida prefieren los alumnos para saciar su sed, el 77% aseguró que consumen agua, el 12% opta por gaseosas, el 10% elige jugos naturales y el 1% gusta de las bebidas energizantes. Para saciar la sed se debe seleccionar adecuada y oportunamente el tipo de bebida para tener una buena hidratación en el cuerpo, evitando así causar daños en su metabolismo. En cuanto a quienes consumen bebidas energizantes, a pesar de ser un porcentaje mínimo, este es preocupante, ya que estas tienen un alto porcentaje de cafeínas que alteran los sistemas circulatorios y nervioso.

Entre otros aspectos relacionados con los hábitos alimenticios, a los participantes del estudio se les preguntó si solían tener la práctica de agregar sal extra a la comida, ya que es sabido que la reducción de la ingesta de sal disminuye la tensión arterial y el riesgo

de padecer enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos. Ante este escenario, un porcentaje considerable (46%) respondió que rara vez añade sal extra a la comida; mientras que otros (19%) respondieron que realizan esto frecuentemente, y solo un 8% afirmó que siempre agrega sal extra. En total, el 73% de los encuestados tiene como costumbre agregar sal extra a las comidas ya servidas. Solo el 27% de ellos no realizan esta práctica.

Finalmente, se indagó sobre la cantidad de azúcar que ellos consumían en relación a las tazas de café que bebían. Consumir azúcar adecuadamente, no genera ningún problema en la salud de los seres humanos, ya que es una fuente de energía. Peor al hacerlo en cantidades desproporcionadas, los resultados son perjudiciales. En relación a esta pregunta, el 38% respondió que solo agrega dos cucharadas de azúcar por taza de café; mientras que el 37% realiza la proporción de una cucharada por taza. No obstante, un 4% de los estudiantes agrega más de tres cucharadas de azúcar por taza de café. Estos datos dejan a un 13% de los estudiantes que beben su café sin azúcar. El consumo excesivo de azúcar podría ocasionar en los estudiantes un aumento de peso, por efecto de fructuosa y glucosa, transformándola en grasa alrededor del hígado; acrecentando los riesgos de obesidad y de diabetes.

4. Discusión

El estudio reflejó que, en el municipio de Santa Ana, los factores personales de riesgo respecto a enfermedades crónicas no transmisibles entre los jóvenes con edades de entre 18 a 35 años de edad están latentes. Esto debido a que un 41% de población encuestada presentó sobrepeso corporal. Las principales causas de este factor son: las prácticas de alimentación no saludable, la ingesta de comidas rápidas, la poca práctica de ejercicio físico, la ingesta desmedida de azúcar en sus bebidas calientes y la práctica de saciar su sed con bebidas artificiales. Todos estos factores aumentan la exposición de riesgos respecto a estas enfermedades, provocando mayor alteración en el metabolismo corporal.

Las enfermedades crónicas no trasmisibles constituyen a nivel mundial una importante preocupación en materia de salud pública, donde ya existen lineamientos para el abordaje integral del sobrepeso y obesidad. De igual forma, es preocupante la exposición a factores de riesgos modificables, ante los cuales es necesario fomentar el auto cuidado y manejo de estrés. Una alimentación equilibrada y el diseño de un plan de comidas semanal con alimentos saludables, disminuirá el factor de riesgo de padecer enfermedades crónicas irreversibles que atenten contra la propia vida. A esto también podría sumarse el hecho de consumirlas dentro de un espacio ideal, agradable y en compañía de la familia; además de no comer con prisa, ingerir los alimentos de forma consciente y dentro de horarios fijos. Complementando

todas estas prácticas con actividad física, la cual puede realizarse, incluso, en espacios reducidos. (Ministerio de Educación, 1995-2002)

A pesar de que el consumo de tabaco y alcohol es mínimo, según datos recolectados en la población de estudio; los riesgos a la transgresión de la salud puede provocar padecimientos a diferentes tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y pulmonares. Para evitar esto, es necesario impartir medidas de promoción que ayuden a sensibilizar y reflexionar sobre las consecuencias, a fin de disminuir la exposición a esos factores. Para ello, es importante que el personal de salud brinde orientación a la población en general.

La promoción de una alimentación saludables en los centros educativos, que mejore el estado nutricional de los jóvenes, es fundamental. Esto se puede lograr con la instalación de cafetines saludables a nivel institucional; o mediante el fomento de actividades de ejercicio físico que pueden realizarse durante los lapsos de tiempo libre o de receso. Otra buena iniciativa puede ser el organizar actividades preventivas, como ferias de salud, dentro de las instituciones; tomando en cuenta el factor económico y el programa de Escuela Saludable que diseñó e implementó el Ministerio de Educación de El Salvador. Dicho plan contribuye a mejorar el desarrollo integral y nutricional de los escolares, al mismo tiempo que mejor su entorno. Este plan también puede ser aplicado dentro de los diferentes niveles de educación, tanto en instituciones públicas como privadas.

5. Referencias

- Argente, H. Y. (2014). *Semiología médica fisiopatología y semiotecnia y propedéutica: enseñanza-aprendizaje centrada en la persona*. Buenos Aires, Argentina: s/e.
- Carmegie D., J. R. (1976). Como disfrutar la vida y como suprimir las preocupaciones. *Manejo del estrés*, 3-8.
- Mayen, J. T. (2017). *Enfermedades crónicas no transmisibles en el personal de enfermería del hospital Nacional de Chalchuapa*. El Salvador: s/e.
- Ministerio de Educación (1995-2002). *Programa “Escuela saludable”—Creciendo bien para vivir mejor: La experiencia de El Salvador*. San Salvador, El Salvador, El Salvador:
- Ministerio de Salud (11 de mayo de 1988). *Código de Salud*. (86, Ed.) SAN SALVADOR: DIARIO OFICIAL. <https://www.asamblea.gob.sv/decretos/details/3306>
- Ministerio de Salud (3 de junio de 2014). *Abordajes de enfermedades crónicas*. <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2018-10/0000000681cnt-manual-abordaje-integral-personas-enfermedades-cronicas-no-transmisibles.pdf>
- Ministerio de Salud (2017). *Plan estratégico Nacional Multisectorial para el abordaje integral de las enfermedades no transmisibles* (Primera ed.). San Salvador: Imprenta. Obtenido de <http://asp.salud.gob.sv/regulacion/default.asp>
- Ministerio de Salud (2017-2021). *Plan estratégico nacional intersectorial para el abordaje integral del sobrepeso y obesidad*. San Salvador
- Ministerio de Salud (2019). *Política de Salud de El Salvador*. San Salvador, El Salvador.
- Ministerio de Salud (2021). *Lineamientos Técnicos para el abordaje integral de diabetes e hipertensión arterial y obesidad en el primer nivel de atención*. San Salvador
- Porth, C. M. (2007). *Fisiopatología de salud enfermedad, un enfoque conceptual*. Mexico, D.F.: Panamericana.
- Raber-Mellin. F. & Dyck, D. G. (1993). *Control del estrés para la salud mental*. Mexico D.F.: Iberoamericana.