Servicio de **Prevención de Riesgos Laborales**
Diputación Provincial de Málaga

Publisalud: Boletín nº 2 Julio 1997

En este segundo numero de Publisalud, aprovechando los días de vacaciones -en los que dispondremos de algo más de tiempo libre- os ofrecemos una tabla de ejercicios con él fin de que la intenteis cumplir regularmente, teniendo como objetivo prioritario la Prevención cardiovascular. Además, explicaremos en la sección "Nuestras noticias" qué profesiones tienen indicado vacunarse ante determinadas exposiciones.

UNA APUESTA POR LA ACTITUD PREVENTIVA

En su informe correspondiente a 1997, la Organización Mundial de la Salud ha querido llamar la atención sobre el creciente sufrimiento e incapacidad producidos por las patologías crónicas, tal y como ocurre con las enfermedades provocadas por el tabaco. La salud, tan estrechamente ligada a las circunstancias socioeconómicas de cada individuo, de cada país, se sigue viendo amenazada por viejos enemigos (de etiología infecciosa) pero también, y más que nunca, por los estilos de vida propios de las sociedades desarrolladas: sedentarismo, insuficiente ejercicio físico, alimentación desequilibrada, consumo de alcohol, tabaco o drogas...Esto demuestra fehacientemente que los progresos técnicos y médicos están yendo acompañados de un rotundo fracaso de las medidas preventivas. Por ello la OMS nos ha proporcionado este año, además del sobresalto habitual, una lección de humildad: la ciencia por sí sola no es capaz de salvar la situación. Una vez ganada la apuesta por la esperanza de vida, la lucha por la calidad de vida se habrá de ganar en escenarios bien diferentes de los laboratorios y hospitales.

Existen tres momentos claves en las distintas etapas de la vida para mantener una actitud preventiva: el preconcepcional, la edad infantil, y el periodo previo a la tercera edad. Respecto al primero es importante conocer los posibles riesgos en función de las dotaciones genéticas de los cónyuges, de manera natural y sin angustia. En cuanto a la edad infantil, es una etapa propicia para transmitir al niño el valor de la prevención, de la seguridad, del control, de orientar la conducta hacia actitudes preventivas; sólo cuando una persona automatiza las actitudes de prevención desde pequeño deja de preocuparse de los riesgos que le acechan. Pero tampoco se trata de vivir preocupados constantemente por los problemas que pueden afectar a nuestra salud pues ello nos conduciría a la angustia, que constituye por sí misma un factor de riesgo que es justo lo que queremos evitar. Por último, el tercer momento: la etapa previa a la vejez. La prevalencia de deficiencias o discapacidades en las personas mayores de 65 años es superior al 50 por ciento; aunque alguna de estas discapacidades son insoslayables, como los procesos degenerativos, otras sí que son prevenibles: patologías cardiovasculares, renales, etc.

Hay que evaluar todos los factores de riesgo y aunar esfuerzos entre los distintos profesionales, debiendo intervenir médicos, educadores, psicólogos, trabajadores sociales, maestros, sociólogos, monitores, puericultores, etc, y todos trabajar en interacción, pues sus centros de trabajo se van a convenir en los nuevos escenarios donde se decidirá la calidad de vida del futuro.

PLANIFICACIÓN DE UN PROGRAMA SANO DE EJERCICIOS

La función del corazón es vital para nuestro cuerpo. Su misión es enviar la sangre a través de las arterias por todo el organismo, por lo que las enfermedades cardiovasculares son de gran trascendencia por cuanto afectan a los órganos básicos para nuestra supervivencia. En la actualidad no sabemos la causa exacta que produce la obstrucción de las arterias, sólo tenemos evidencias de que existen algunos factores que favorecen la aparición y desarrollo de estas enfermedades, son los llamados factores de riesgos. Entre ellos los más importantes son la hipertensión, el aumento del colesterol en sangre, el tabaco, la diabetes, la obesidad, el estrés y la falta de ejercicio.

Con el ejercicio físico aumentamos la frecuencia y profundidad de la respiración, con lo cuál aumenta él oxigeno que entra en nuestro cuerpo. Del mismo modo, al aumentar la fuerza del bombeo de nuestro corazón, se incrementa la circulación del oxígeno por todos los músculos del organismo, incluido el del corazón.

Realizar ejercicio también reduce el estrés, pues al ser un modo de ganar energía y aliviar tensiones, ayuda a la relajación y permite dormir mejor, reduce la fatiga y proporciona una sensación general de bienestar.

Al aumentar la actividad física se produce una disminución del riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas, como la angina de pecho, el infarto de miocardio, la hipertensión arterial, la diabetes, la osteoporosis, la obesidad y algunos problemas de salud mental. El consumo de energía que produce el ejercicio físico contribuye también a mantener el peso ideal y por ello a prevenir la obesidad y la diabetes, factores de riesgo ambos de enfermedad coronaria. Igualmente es importante recordar que la práctica del ejercicio físico puede influir de forma positiva en la adopción dé otras medidas saludables, como la disminución o el abandono del consumo de tabaco, de alcohol y de otras drogas y el mantenimiento de una dieta equilibrada.

La aplicación correcta de un programa de entrenamiento físico produce efectos favorables sobre los diferentes órganos y sistemas, mejorando en consecuencia a medio y largo plazo el estado de la salud; así, por ejemplo, la enfermedad coronaria se desarrolla dos veces con más frecuencia en las personas que no realizan ningún ejercicio. Pero si el programa de ejercicio no es adecuado por exceso o por defecto del nivel de actividad, puede presentarse complicaciones o no conseguirse los efectos esperados.

Al inicio del programa de ejercicio se debe tener el convencimiento de que va a conseguir una mejoría sensible en su estado de salud si entrena con regularidad. Los componentes de un programa de ejercicio son el tipo, la intensidad, la duración, la frecuencia y la progresión del nivel de actividad. Estos valores están condicionados a diferentes objetivos y características de cada paciente, así un individuo familiarizado con él depone tolerará mejor el ejercicio y se cansará menos.

En cuanto al tipo de actividad, el ejercicio físico más adecuado es aquel que produce la movilización de grandes masas musculares de forma continua y rítmica, como pasear, correr, o la natación.

En cuanto a la intensidad, el nivel de ejercicio ideal es aquél que permite mantener una conversación durante su realización.

En cuanto a la duración, como mínimo, de 15 a 20 minutos de ejercicio continuo o discontinuo. La duración está relacionada inversamente a la intensidad, a mayor intensidad menor duración. Más aconsejables son los ejercicios que requieren un esfuerzo ligero y de mayor duración, especialmente en aquellas personas que no han efectuado previamente ninguna actividad física regular, o en aquellas personas que presentan factores de riesgo que pueden representar un cieno peligro.

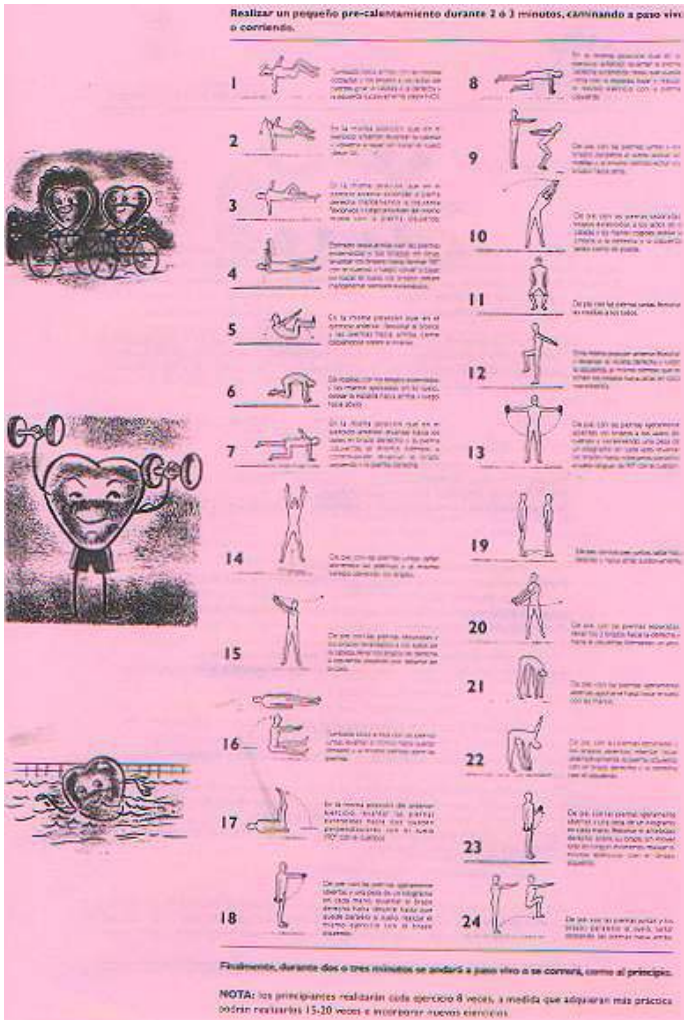
En cuanto a la frecuencia, de tres a cinco veces por semana. Si se limita al mínimo de tres días por semana es preferible en días alternos. No es aconsejable que el entrenamiento se realice sólo los fines de semana, por el sobreesfuerzo que representa y por los inconvenientes de mantenerse inactivos durante el resto de semana.

Y en cuanto a la distribución, se distinguirán la siguientes fases: Fase de calentamiento, en la que se recomiendan ejercicios de estiramiento muscular durante 5-10 minutos; posteriormente, de 15 a 60 minutos de ejercicio aeróbico, empezando a bajo nivel e ir aumentando progresivamente en intensidad y duración; y para finalizar la fase de recuperación, mediante ejercicios suaves de relajamiento y estiramientos, durante 5-10 minutos.

Para alcanzar beneficios cardio-vasculares notables, una pauta extensamente aceptada es la de realizar un ejercicio como por ejemplo correr o ir en bicicleta durante 20 minutos, 4 veces por semana, o durante 30 minutos, 3 veces por semana. Esta actividad continua debe iniciarse de forma progresiva y gradual hasta poder mantenerse una frecuencia cardiaca máxima.

El ejercicio tiene que realizarse de forma regular, incluyéndolo dentro de la rutina diaria, debiendo ser algo que se desee y con lo que se disfrute, pues de no ser así no se podrá llevar a cabo durante mucho tiempo.

A continuación se adjunta una tabla de gimnasia cuya realización equivale a los ejercicios mencionados anteriormente.



NUESTRAS NOTICIAS

LA VACUNACIÓN EN ADULTOS

Ante la información que dimos -en el anterior número de este boletín- sobre la posibilidad de vacunación en nuestro servicio médico en relación con las vacunas contra el tétanos y contra la hepatitis B, han sido muchas las personas que nos han preguntado sobre quiénes han de vacunarse y de qué deben vacunarse, y para aclarar estas dudas vamos a intentar explicar a continuación qué vacunaciones están indicadas según las distintas profesiones.

La diferencia fundamental entre la vacunación en niños y adultos es que en el primer grupo se realiza de forma sistemática, mientras que en el adulto las indicaciones de vacunación han de ser siempre individualizadas y prescritas por el médico, ajustándola en cada caso a las necesidades o conveniencias de la persona, y para ello las vamos a clasificar según la exposición o la ocupación de las distintas profesiones: .

Profesiones con exposición a:

- Sangre o material contaminado: Hepatitis B.
- Heridas frecuentes: Tétanos.
- Mordeduras de animales: Tétanos, antirrábica.
- Basuras o material potencialmente contaminado: Tétanos, Hepatitis B.

Profesiones con la siguiente ocupación:

- Personal sanitario: Hepatitis B, gripe, rubéola, parotiditis, sarampión.
- Laboratorio: Hepatitis B.
- Servicios públicos(policías, bomberos, trabajadores penitenciarios): Hepatitis B, gripe.
- Residencias deficientes mentales: Hepatitis B.
- Veterinarios y cuidadores animales: Rabia.
- Manipuladores de alimentos y trabajadores de guardería: Hepatitis A.
- Agricultores/ganaderos, en contacto con animales potencialmente infectados: Rabia.

OTRAS NOTICIAS

- Avisar que la vacunación de recuerdo de Hepatitis B está indicada a los siete años de ponerse las primeras dosis.
- Recordar la necesidad de la vacunación de la gripe en la población de la tercera edad y en todas las personas con procesos respiratorios crónicos o recidivantes. Esta vacuna la tenéis todos a vuestra disposición, en el Servicio Médico, durante el próximo mes de Octubre.
- Recordaros también que en las farmacias existen ya vacunas contra la Meningitis C para todas aquellas personas que deseen vacunar a sus hijos.

Por último desearos a todos una buenas vacaciones, aunque antes de finalizar me gustaría acabar este boletín con un homenaje a Miguel Ángel Blanco Garrido (q.e.p,d.) recordando las palabras del Premio Nobel de Medicina Francois Jacob: "Nada hay tan peligroso como la seguridad de tener razón".