

Crónica al final del día, una mirada al entorno

The end's day chronicle, an around sight

Wenceslao Gómez López

Coordinación de Investigación, Universidad Central del Paraguay
Pedro Juan Caballero, Amambay, Paraguay

Un día en la Universidad Central del Paraguay, finalizando mi jornada diaria después de múltiples actividades en la Coordinación de Investigación, me disponía a salir de la institución, sin embargo, cuando estaba a punto de ingresar al automóvil visualizo la figura de dos jóvenes, cuyas edades no oscilarían más que los 15 años, fumando y se notaba que hacerlo les producía mucho placer. Esa imagen grabada en mi mente despertó varias interrogantes al respecto de las razones que motivan dicho actuar en personas tan jóvenes.

Camino a casa, encuentro a un grupo de mujeres yendo en dirección de un local que comúnmente es utilizado para la realización de actividades físicas; la característica común, jóvenes con sobrepeso, aspecto que actualmente es asiduo observar en cualquier lugar, generándome más incógnitas. Coincidentemente, al llegar a mi destino, me deparé con otra escena más llamativa aún, un grupo de personas, cuya casa colindaba con la mía, llorando desesperadamente en espera del transporte para trasladar a la madre al hospital, quien minutos antes sintió un dolor intenso en el tórax, quedando con falta de aire y consecuentemente totalmente desvanecida. La señora María, también con sobrepeso y diabética a varios años.

Observado tantas situaciones y actitudes en personas de diferentes edades, con aspectos similares y preocupantes al mismo tiempo, porque al llegar los profesionales médicos para auxiliar a la señora María, pude escuchar cada palabra emitida por el doctor, "lastimosamente el sobrepeso y la enfermedad de base de tu madre han dificultado sus condiciones clínicas y en estos momentos todo indica que tuvo un infarto", expresiones que penetraron en lo más profundo de mi ser, despertando mi interés en comprender y entender las consecuencias que podría causar en el organismo los descuidos o falta de hábitos saludables en el día a día de las personas.

A partir de ese momento, leí y analicé varias bibliografías, por lo que pude comprender que el consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas son factores que favorecen el desarrollo de las Enfermedades No Transmisibles (ENT), (denominación de la Organización Mundial de la Salud, OMS) consideradas enfermedades de larga duración, lenta progresión, sin solución espontánea y que rara vez logran una curación total.

Es sorprendente encontrar datos que afirman actualmente que estas enfermedades son consideradas como una epidemia debido a que matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo. En la Región de las Américas, son 5,5 millones las muertes por ENT cada año. Cada año mueren por ENT en todo el mundo 15 millones de personas de entre 30 y 69 años; más del 85% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos. En la Región de las Américas mueren 2,2 millones de personas por ENT antes de cumplir 70 años. Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones), a nivel mundial. Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras por ENT.

Las informaciones recabadas me han clarificado varias lagunas que tenía al respecto de las ENT y, especialmente entender las constantes ideas e hipótesis realizadas por la Docente investigadora de la facultad, Dra. Valeria Yasmin Rolón Sande, quien en el año 2022 había creado un *Grupo de Investigación en Endocrinología y Terapéutica - GENTE* justamente para dar respuesta a las indagaciones y elaborar investigaciones referentes a las ENT. En varias oportunidades escuché a la misma expresar que conforme a varios estudios realizados del tema, pudo constatar que el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles constituye en la actualidad uno de los mayores retos que enfrentan los sistemas de salud a nivel mundial. Esto se debe a que dichas enfermedades afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones y países, con independencia de su grado de desarrollo. Asimismo la investigadora expresa que Paraguay no está exenta de ello, por esa razón también fue signatario con otros estados miembros de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) de la Agenda 2030, la cual consiste en un plan de acción mundial a favor de las personas, el planeta y la prosperidad, para guiar las decisiones que adoptan los gobiernos y la sociedad hasta 2030, donde en el ámbito de la salud se ha determinado reducir en un tercio (30%) las muertes por enfermedades no transmisibles.

La reflexión al respecto de estas informaciones han motivado realizar una entrevista con la citada profesional sobre la importante condición socioeconómica de pobreza y mala nutrición como desafíos por vencer para la disminución de la epidemia de ENT, mediante el cual se pudo analizar varios aspectos abordados en las investigaciones realizadas por la misma juntamente con los estudiantes integrantes de su semillero. A partir del dialogo se constata la alarmante incidencia de las enfermedades no transmisibles y la urgencia de establecer estrategias para la disminución o erradicación de los factores de riesgo como la obesidad, el tabaquismo, la inseguridad alimentar y la desnutrición. La Dra. Sande afirma que a través de la promoción y divulgación de trabajos sobre temas relacionados a los factores que facilitan o propician el aumento de las ENT a la comunidad se logrará instalar la cultura de la prevención de las enfermedades, en especial para las cardiovasculares que son las más prevalentes en la ciudad de Pedro Juan Caballero, y así evitar situaciones graves como los de la señora María.

Al fijar la atención en los problemas de salud, detengo mi mirada, por medio de la lectura de artículos científicos que tratan temas extremadamente relevantes y que favorece de sobremanera el desarrollo de hábitos alimentares desordenados, el Síndrome de Burnout, en este caso en particular a partir de la vivencia de un profesional médico, quien relata por medio de varios cuentos escritos por él la experiencia vivida y de las graves e irreversibles consecuencias que trae consigo la falta de cuidado de la salud, tanto física como mental, llevando a las personas a un agotamiento físico, emocional y profesional.

La investigación sobre las ENT me lleva a pensar que actualmente la tecnología también desarrolla un rol protagónico e importante en el marco de la prevención de las enfermedades, una situación interesante se puede visualizar en el uso de dispositivos Wearables móviles, como los *smartwatches* equipados con sensores de FPM que permite el monitoreo de datos relevantes como los signos vitales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), *Mobile Health* o *mHealth* es definido como la práctica médica con soporte de dispositivos móviles, permitiendo el registro de manera no invasiva de las variaciones de volumen sanguíneo en diferentes partes del cuerpo de una persona, principal y especialmente de sus extremidades, demostrando la relevancia de la aplicación de los avances tecnológicos para la prevención y tratamiento de enfermedades.

Analizar la problemática de la salud lleva a recordar la reciente pandemia atravesada por la humanidad y se puede afirmar que hoy día lastimosamente ya no existe una faja etaria determinada para la adquisición de las enfermedades, ya que el organismo de las personas ha sufrido varias alteraciones causando daños en el corazón, los riñones, la piel,

el cerebro y en especial, problemas en el sistema inmunitario (3)(4). Este periodo tan difícil para toda la población, también tuvo un impacto significativo en la situación escolar, alimentación de niños y adolescentes, constatándose que la mitad de los adolescentes han experimentado un aumento del estrés o la ansiedad, consumiendo más alimentos industrializados, menos saludables, y la realización de menos ejercicios físicos, los hizo menos activos y más sedentarios, teniendo como resultado un aumento de enfermedades como la Diabetes Mellitus, propensa a aparecer en estos individuos debido a que la causa más frecuente de hiperglucemia es el consumo excesivo de alimentos, la deshidratación, la falta de actividad física, los efectos secundarios de otros medicamentos, la enfermedad, el estrés y el dolor a corto o largo plazo (5)(6).

La vida nos depara con situaciones simples brindando la oportunidad de visualizar que, al mismo tiempo que caminamos para salir airosos de una pandemia, la sociedad se encuentra con el desarrollo de otras enfermedades no tan comunes como las ENT, por citar la enfermedad de Wilson, cuya característica importante son los anillos de Kayser Fleischer, consistente en la formación de anillos por la deposición de cobre sobre la membrana de descenso en la córnea. Es considerada rara, genética, autosómica recesiva que puede conducir a la muerte, debido a que genera un déficit en el metabolismo del cobre, en consecuencia, provoca acumulaciones del metal en el organismo. El diagnóstico y tratamiento precoz de esta enfermedad es indispensable, ya que se puede prevenir e incluso aliviar los síntomas (7).

La experiencia de mis pasos por los hospitales acompañando a un pariente, a una amiga, me permite encontrar congéneres míos con diversas enfermedades, entre ellas una en especial me ha llamado la atención, el cáncer de cuello uterino o cáncer cervical, una afección causada por el virus del papiloma humano (VPH) que afecta a las mujeres de todo el mundo, siendo la cuarta causa más común de los tipos de cáncer en mujeres de todas las edades (8). En mujeres en edad reproductiva (15-44 años), es la segunda causa más común, además es la principal causa de cáncer en 23 países del mundo. Una investigación realizada en una clínica de la ciudad de Pedro Juan Caballero ha indicado que el perfil demográfico de las pacientes que recurrieron a la clínica para realizar el PAP es compatible con el objetivo del programa del gobierno paraguayo, atendiendo que la mayoría de los resultados demostraron alteraciones de la normalidad, 21 de 33 exámenes, está en la franja de 25-49 años, dejando una vez más evidenciado la gran importancia de la detección precoz, la cual podría ser lograda con la participación activa de los diversos actores en las campañas concientizadoras.

Haciendo un recuento del inicio de este relato, donde hacía mención al uso indiscriminado del tabaco, me encuentro con un material cuyo contenido expresa la gran preocupación de los referentes de salud por el aumento del consumo del tabaco por la población, debido a que el tabaquismo es una enfermedad compleja, causada tanto por factores biológicos como por factores sociales y culturales. Hoy día, la juventud es un período de vulnerabilidad en el que los jóvenes pueden encontrarse en situaciones que favorecen el inicio del consumo de tabaco, además la transición a la vida académica, la presión de los grupos de pares y el estrés pueden aumentar la vulnerabilidad del mencionado factor para dar inicio al consumo de tabaco en la juventud, aspectos que ha despertado el interés de investigadores en analizar el perfil de los estudiantes de medicina que consumen el tabaco y las situaciones de factores de riesgo que se suman a esta situación.

Reflexionando sobre la problemática de la salud pude comprender que esos factores de riesgo, en su mayoría es provocado por el propio ser humano, en actuar de manera irresponsable e inconsecuente, como es el caso del aumento de pacientes infectados con el dengue, enfermedad que afecta a personas de todas las edades, con síntomas que varían entre una fiebre leve a una fiebre incapacitante, acompañado de dolor intenso de

cabeza, dolor detrás de los ojos, dolor en músculos y articulaciones, y eritema; transmitida a través de la picadura de un mosquito infectado, pudiendo progresar a formas graves, caracterizada principalmente por choque, dificultad respiratoria y/o daño grave de órganos, aspectos estudiados por investigadores en las clínicas de la universidad, cuya difusión de los resultados servirá de alerta a la sociedad sobre la relevancia de la afección (9)(10).

Otra enfermedad con grandes incidencias es la de Chagas, enfermedad inflamatoria e infecciosa causada por el parásito *Trypanosoma cruzi*, encontrada en las heces del insecto triatomino (reduviid), conocida también como el "insecto de los besos", la cual puede infectar a cualquier persona y si no se trata puede causar problemas cardíacos y digestivos graves. Esta enfermedad no es muy considerada en los ámbitos epidemiológicos, sin embargo, los seres que la padecen sufren varias complicaciones, donde la más llamativa es la insuficiencia cardíaca, la cual fue ampliamente analizada en una investigación realizada por estudiosos de la facultad (11).

Al concluir mis análisis realizados a partir de vivencias en la comunidad y en la institución, puedo afirmar la gran representatividad de la temática abordada por Epicentro, cual es la concientización de la problemática actual y futura de las enfermedades crónicas, considerando que la prevención y promoción de la salud sigue siendo el arma fundamental para combatir cualquier desafío en el ámbito de la salud, como decía William James "Si estás lo suficientemente preocupado por un resultado, posiblemente harás algo para solucionarlo".

Referencias

- (1) Cañete, F; Fretes, G; Sequera, VG; Turnes, C; Santacruz, E; Paiva, T; Benitez, G. Epidemiología de la obesidad en el Paraguay / Epidemiology of obesity in Paraguay. An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción); 49(2): 17-26, jul-dic. 2016. [http://dx.doi.org/10.18004/anales/2016.049\(02\)17-026](http://dx.doi.org/10.18004/anales/2016.049(02)17-026)
- (2) Deleón CA, Ramos LS, Cañete F, Ortiz I. Determinantes sociales de la salud y el estado nutricional de niños menores de cinco años de Fernando de la Mora, Paraguay. An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción) [Internet]. 2021 Dec; 54(3):41-50: <https://doi.org/10.18004/anales/2021.054.03.41>.
- (3) Invertir en la alimentación y la nutrición de todos los niños es una cuestión de derechos humanos [Internet]. Fao.org: <https://www.fao.org/rightto-food/news/news-detail/es/c/1459603/>
- (4) Los estragos que la pandemia de COVID-19 ha causado a los niños del mundo [Internet]. Unicef.org: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/estragospandemia-covid19-ha-causado-ninos-mundo>
- (5) Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes [Internet]. Unicef.org: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-lapandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-yactividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
- (6) Guan H, Okely AD, Aguilar-Farias N, Del Pozo Cruz B, Draper CE, El Hamdouchi A, et al. Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. Lancet Child Adolesc Health [Internet]. 2020;4(6):416–8: [http://dx.doi.org/10.1016/S23524642\(20\)30131-0](http://dx.doi.org/10.1016/S23524642(20)30131-0)
- (7)- Dzieżyc-Jaworska, K., Litwin, T., & Członkowska, A. (2019). Clinical manifestations of Wilson disease in organs other than the liver and brain. *Annals of Translational Medicine*, 7(S2), S62–S62. <https://doi.org/10.21037/atm.2019.03.30>
- (8) Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. CA: A Cancer Journal for Clinicians [Internet]. 2021 Feb 4;71(3):209–49. <https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.21660>

-
- (9) Médicos sem fronteira. MSF Brasil [Internet]. Dengue - MSF Brasil. <https://www.msf.org.br/o-que-fazemos/atividades-medicas/dengue/>.
- (10) Ribeiro Furtado AN. Revista RBAC [Internet]. Dengue e seus avanços - Revista RBAC. Disponible en: <http://www.rbac.org.br/artigos/dengue-e-seus-avancos/>.
- (11) CDC. Parasites - American Trypanosomiasis (also known as Chagas Disease) - Detailed FAQs. [internet]. Abr 2022. https://www.cdc.gov/parasites/chagas/gen_info/detailed.html#intro