

## EDITORIAL

### Calidad de Vida

La vida moderna es el mayor enemigo del corazón. Los cuatro grandes males de esta época para el corazón son: el tabaquismo, la vida sedentaria, la mala alimentación y el estrés. Lo anterior, es debido a los cambios de hábitos propios de este mundo globalizado.

Como dato relevante, la tasa de mortalidad, por ejemplo, en la mujer es del 27% en Colombia, destacándose la insuficiencia cardíaca y la hipertensión arterial como principales agentes etiológicos. En algunos estudios, han demostrado que en el mundo occidental una mujer de 45 – 50 tiene un 46 % de probabilidad de presentar algún tipo de evento cardiovascular y de fallecer en el 30% de los casos; lo cual es un índice alto si se compara con otras patologías.

Los tiempos han cambiado y con ellos el estilo de vida de los seres humanos hemos adoptado hábitos como fumar y vida sedentaria, tenemos una tendencia mayor a la obesidad y desarrollamos otras enfermedades como la diabetes, que hacen más factible la aparición de un evento cardiovascular. A lo anterior, se suman los altos niveles de estrés que se acompañan de ansiedad, presión, fatiga y tensión.

Ante la epidemia mundial de la obesidad y diabetes mellitus tipo 2, las máximas autoridades de salud pública en el mundo han declarado la promoción de estilo de vida saludable como una prioridad para la sociedad moderna. Hoy, se le da mayor énfasis a la población de niños de 3 a 10 años como una forma profunda de transformación mental y física de las futuras generaciones, guiándoles hacia un estilo de vida saludable, como la práctica regular de actividad física moderada o vigorosa.

No obstante, al igual que ocurre con muchos tratamientos farmacológicos, la implementación de las recomendaciones internacionales de la práctica regular de actividad física moderada o vigorosa en la práctica clínica sigue siendo muy pobre. Hoy

todavía existen muchos profesionales de la salud poco convencidos de la verdadera importancia del ejercicio en la prevención y manejo de las enfermedades crónicas, lo cual sumado a factores como deficiencias en la educación médica actual y resistencia al permanente cambio en el conocimiento, no permiten que la práctica regular del ejercicio sea la primera medicina que se le debe prescribir a los pacientes como prevención primaria.

Para maximizar los efectos cardiovasculares y metabólicos óptimos es necesario alcanzar metas cercanas a 5 horas semanales de ejercicio aeróbico de moderada intensidad. Estas metas no son fáciles de alcanzar y requieren motivación y empatía de parte del médico y su paciente, razones por las cuales son pocos los pacientes que cumplen estas recomendaciones.

No es concluyente porque la mayoría de pacientes hipertensos, diabéticos o con falla cardíaca no siguen las guías de manejo en forma eficiente. Parece que la difusión de la información a través de las redes no fueran suficientes.

Igualmente, existen dificultades en la terapia medicamentosa, el futuro es aun más difícil para los buenos hábitos de vida. Los cambios para mejorar la calidad de vida se relacionan con la eliminación del tabaquismo, optimización de la nutrición y el incremento de la actividad física.

Por todo lo anterior, queda claro que las universidades, redes y el Estado deben declarar la promoción de estilos de vida saludable como una prioridad para la sociedad moderna.

**Guillermo Trout Guardiola**

*Decano Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad del Magdalena*