



Lima late

Problemas cardíacos que se presentan en los jóvenes universitarios de clase media y media alta relacionados al estilo de vida

Lic. Jimmy Valentín

En la actualidad muchos jóvenes presentan enfermedades cardiovasculares, ya sea por la vida sedentaria que llevan o por problemas hereditarios.

Los jóvenes que sufren de enfermedades cardíacas, pueden desarrollarlas por cuestiones hereditarias, ya que sus progenitores sufrieron en su juventud del mismo problema. Además, el alcohol y el consumo de drogas se constituyen en factores que aumentan la posibilidad de muerte súbita. El origen de estas enfermedades es multifactorial. Según la (OMS), los principales factores de riesgo cardiovascular que pueden ser prevenidos oportunamente son: hipertensión arterial, dislipidemias, tabaquismo, sedentarismo, obesidad, dieta poco saludable y diabetes mellitus tipo 2. (OMS, 2005)

Por otro lado existen los problemas congénitos o de nacimiento. Muchos deportistas jóvenes tienen enfermedades de este tipo, que no fueron detectadas a tiempo y tienen la posibilidad de sufrir una muerte precipitada. En el Perú, desde los cero años, mueren más de 4,000 personas al año por infarto al miocardio y el principal factor de riesgo se encuentra en individuos mayores de 30 años, sobre todo en hipertensos, personas diabéticas, con problemas de obesidad y fumadores. (MINSA, 2013).

La “Encuesta Nacional de Salud y Nutrición” del año 2013 menciona que: La ciudad de Lima presenta más decesos por infarto, con más de 2,000 casos por año, de las personas menores de 30 años, 14% tiene, sin saberlo, niveles peligrosos de colesterol (arriba de 350 miligramos por cada litro de sangre). Esto quiere decir que la población joven está en riesgo, que la mitad de la gente menor de 30 años tiene un problema grave de colesterol alto”.

Descripción del problema encontrado

Generalmente, las personas vinculan a las enfermedades cardiovasculares con adultos mayores de 50 años, hoy en día jóvenes entre 18 a 30 años pueden presentarlos también. Esta enfermedad que altera el ritmo del corazón, con latidos rápidos o lentos, afecta mayormente a jóvenes universitarios de clase media alta por el fácil acceso a malos hábitos como: El consumo de energizantes, alcohol, café, tabaco, falta de práctica de algún deporte o alguna actividad física.

Enrique Ruíz Mori, ex presidente de la Sociedad Peruana de Cardiología, sostiene que la arritmia cardíaca es frecuente en los jóvenes no por problemas del corazón sino por razones de malos estilos de vida. “Muchos de los jóvenes de clase media alta toman bebidas

energizantes, cafeínas, alcohol y las combinan con el tabaco, A esto le agregamos el estrés del día a día y el sobretiem po en el trabajo. Eso provoca una arritmia”, (E, Ruíz, 2013) Se entiende por arritmia, según el “Instituto Nacional de Salud, NIH”, son problemas de la frecuencia cardíaca o del ritmo de los latidos del corazón. Durante una arritmia el corazón puede latir demasiado rápido, demasiado despacio o de manera irregular. Un factor que aparece en los infartos en jóvenes de clase media alta, además de los tradicionales, ya mencionados, es el consumo de drogas, en particular la cocaína, además, se suma que hay cada vez más una mayor incidencia de colesterol elevado y de hipertensión arterial en los jóvenes, en directa vinculación con los hábitos de vida: comida chatarra con altos niveles de sodio y grasas saturadas, sedentarismo y demasiadas personas con sobrepeso u obesidad como consecuencia de lo anterior.

De acuerdo al estudio realizado por la consultora GFK Perú sobre el “perfil del peruano sedentario” (2013), indica que, el 61% de peruanos reconoce que no practican ningún tipo de actividad física o lo hacen de manera ligera o esporádica por lo que se encuentran clasificados dentro de la categoría de ciudadanos “sedentarios o de baja actividad”; el 34% está en el grupo de “moderados” o aquellos que juegan fútbol o practican gimnasia ligera al menos 4 veces a la semana y solo el 6% dice realizar “actividad física intensa”.

Problema principal

Los problemas cardíacos que se presentan en los jóvenes universitarios de clase media alta por el estilo de vida que llevan.

Problemas secundarios

El riesgo de la Pérdida de vida por los problemas cardíacos que se presentan en los jóvenes universitarios de clase media alta por el estilo de vida que llevan.

El deterioro físico por los problemas cardíacos que se presentan en los jóvenes universitarios de clase media alta por el estilo de vida que llevan.

Justificación de la investigación

Es importante investigar y difundir sobre los problemas cardíacos que se pueden presentar en personas a temprana edad, ya que en la sociedad donde vivimos se cree que estos males sólo son exclusivos de personas de la tercera edad.

Hoy, los malos hábitos alimenticios así como el sedentarismo propio de la vida actual de un joven universitario de clase media alta, ha llevado a que hoy muchas enfermedades que antes solo afectaban a la población adulta se hayan extendido y sea cada vez más corriente encontrar niños con diabetes mellitus tipo dos y jóvenes con problemas cardíacos.

“La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2013) menciona que: La ciudad de Lima presenta más decesos por infarto, con más de 2,000 casos por año, de las personas menores de 30 años, 14% tiene, sin saberlo, niveles peligrosos de colesterol (arriba de 350 miligramos por cada litro de sangre). Esto quiere decir que la población joven está en riesgo, que la mitad de la gente menor de 30 años tiene un problema grave de colesterol alto”. Es por tal motivo que se busca dar a conocer el problema, puesto que, hay un total desconocimiento del mismo, por ende, muchos jóvenes están teniendo una muerte precipitada a causa de esta enfermedad.

Objetivo Principal

Informar los problemas cardíacos que se presentan en los jóvenes universitarios de clase media alta por el estilo de vida que llevan.
Objetivos Secundarios

Dar a conocer el deterioro físico por los problemas cardíacos que se presentan en los

TABACO EN EL PERÚ



8.000.000
DE PERUANOS **HAN PROBADO**
TABACO

1.000.000
DE FUMADORES PERMANENTES



CONSUMO EN LOS UNIVERSITARIOS

71%

INICIA SU CONSUMO
A LOS **16 AÑOS**



ESTÁ **EXPUESTO** AL
HUMO DEL **TABACO**

25%



A NIVEL NACIONAL, SE REPORTAN
9.000 MUERTES AL AÑO POR CAUSAS
ATRIBUIBLES AL **TABACO**

Fuentes de información:

- Organización Mundial de la Salud
- La Liga Peruana contra el Cáncer
- DEVIDA

SOBREPESO U OBESIDAD

Es muy importante para la salud que alcance y mantenga un peso saludable para prevenir y controlar muchas enfermedades y condiciones. Más de la mitad de los adultos en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos. El porcentaje de adultos obesos en nuestro país llega a 62.4%.

Si tiene sobrepeso o es obeso corre un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

34



jóvenes universitarios de clase media alta por el estilo de vida que llevan.

Señalar los riesgos de la Pérdida de vida por los problemas cardíacos que se presentan en los jóvenes universitarios de clase media alta por el estilo de vida que llevan.

Referentes Nacionales

CAMPAÑA “VIVE SANO SIN DROGAS”

En el año 2012, el primer vicepresidente del Congreso, Manuel Merino De Lama, organizó esta campaña denominada “Vive Sano sin Drogas” en la ciudad de Tumbes, con el objetivo de prevenir en los adolescentes el consumo de drogas y alcohol, así como la promoción de estilos de vida saludables”, dado que un estudio de DEVIDA revela que las sustancias más consumidas en el Perú, son las drogas legales como el alcohol y tabaco. El evento contó con una movilización con todos los expositores, autoridades y participantes hacia la Plaza de Armas de la ciudad.

“LIMA CAMINATA SALUDABLE”

La Municipalidad Metropolitana de Lima organizó el 07 de Abril del 2013 una caminata familiar a consecuencia de las altas cifras de sedentarismo por parte de los limeños con el objetivo de promover la actividad física.

Esta caminata familiar se realizó en conjunto con el Ministerio de Salud y sus distintas direcciones, como la Dirección General de Promoción de la Salud, la Dirección de Salud V Lima Centro, a través de la Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud, así como universidades y otras instituciones. Las familias se concentraron en el Parque ‘Mariscal Castilla’, ubicado en la cuadra 06 de la avenida César Vallejo (altura de la cuadra 23 de la avenida Arequipa). Allí se les realizó un control de salud y pudieron realizar el respectivo calentamiento. El recorrido abarcó cuatro kilómetros, por la ciclovía recreativa habilitada por la Municipalidad de Lima. Una vez terminada la caminata en la cdra. 4 de la avenida Arequipa, los esperaba una

feria informativa sobre hábitos saludables continuando con la práctica de actividades físicas como el baile, taichí, aeróbicos, entre otros.

CAMINATA POR EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

Según la Encuesta Nacional de Hogares, el 70% de la población no realiza actividad física adicional al trabajo, y el 29.6% lleva una vida sedentaria. Además, 40.6% de adolescentes y adultos jóvenes, están usualmente sentados o de pie durante todo el día, o caminan muy poco. A fin de sensibilizar a la población e informarle sobre los riesgos que implica sufrir enfermedades cardiovasculares, el 29 de Setiembre del 2013 se organizó una caminata por las calles de Magdalena, liderada por Juan Vlasica, presidente de la Sociedad Peruana de Cardiología (SPC) donde más de 1500 personas participaron con el objetivo de advertir que los malos hábitos pueden elevar los riesgos de sufrir hipertensión.

El tema de la caminata fue “La Juventud de tu corazón” queriendo lograr de esa manera animar a todas las personas a adoptar un estilo de vida con un corazón saludable que ayude a mantener un corazón joven para toda la vida. Ya que un corazón saludable es vital para vivir una vida plena, sin importar la edad o el género. Controlando la mayoría de factores de riesgo cardiovascular, elegir una dieta saludable, estar físicamente activo y no fumar, puede prevenir los ataques al corazón, el derrame cerebral y puede ayudar al corazón a envejecer más lenta mente. Sostiene la SPC.

Referentes Internacionales

ALIANZA CONTRA EL PARO SÚBITO CARDIACO EN MÉXICO

Esta campaña nace a raíz de la falta de conocimiento del estado actual sobre las muertes a raíz de un paro cardíaco en México y se menciona la necesidad de iniciar diferentes campañas, donde se diseña un programa de educación médica continua sobre el uso de desfibriladores y en forma de talleres teórico-



prácticos bajo el patrocinio de la compañía “Medtronic” en la Ciudad de México. Estos talleres iniciaron en la ciudad, específicamente en el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez y posteriormente se expandieron a varias ciudades del resto del país mexicano. Esta campaña convoca a todas las sociedades médicas relacionadas con el tema, además invita a participar a las empresas de Marcapasos y Desfibriladores para participar con apoyo económico y estratégico. Para la convocatoria de esta campaña se entregaron, volantes, afiches y dípticos con la información sobre el paro súbito cardíaco, poniendo en contacto a los miembros de la Sociedad Mexicana de Cardiología (SOMECC) para poder responder las entrevistas que se generen.

La campaña consiste en poder tener una oportunidad de darse a conocer en cualquier foro nacional que tengan, ya sea sesiones locales, reuniones mensuales o congresos nacionales, para dar a conocer qué es la muerte súbita cardíaca y cómo prevenirla, donde se diseñó una charla con opción de realizar preguntas y que sea contestada por profesionales expertos en la materia. Se usaron las redes sociales Facebook y Twitter para la comunicación masiva de la campaña, además de una página web donde se tiene a disposición las charlas y las entrevistas realizadas, además de las futuras actividades a realizarse. El objetivo de la campaña es concluir la misma con un foro internacional exclusivamente sobre la muerte súbita cardíaca, donde se puedan exponer los logros obtenidos durante la campaña.

“DATE UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD” (ESPAÑA)

En España cada año se producen más de 24.000 paros cardíacos y sólo 1 de cada 20 de los afectados sobrevive a la misma cuando se da lugar fuera del hospital. Por esta razón, dada la gravedad del problema: un conocimiento por parte de los ciudadanos, así como una intervención rápida con técnicas de resucitación y con desfibrilación es fundamental para mejorar las tasas de supervivencia, calculando que un 75% de los

que sufren este mal podrían sobrevivir. Este es el sustento de la campaña “DATE UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD” organizada por la Asociación Segunda Oportunidad en colaboración el Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar (CERCP) y el apoyo de Philips, con el objetivo de fomentar el conocimiento para saber actuar ante un paro cardíaco, lograr que el público pierda el miedo a hacerlo y promover que estas prácticas estén amparadas por la ley. (“Ley del Buen Samaritano”). Las leyes del buen samaritano son leyes o actos para la protección legal de aquellos que eligen servir y atender a otros que están heridos o enfermos. Su propósito es evitar que la gente dude en ayudar a un desconocido en necesidad, por temor a repercusiones legales si se produjera algún error en la asistencia. Estas leyes ya existen en países como Estados Unidos, Canadá, Alemania, Finlandia o Israel. Existen casos en

los que esta ley pueda ser determinante para salvar una vida. En este sentido, una actuación temprana por parte de los ciudadanos (personal no sanitario), mediante la realización de masaje cardíaco y uso de desfibriladores podrían aumentar las tasas de supervivencia en un 75% de los casos de paro cardíaco repentino. Sin embargo, la población española no es consciente de la gravedad del problema y son evasivos a ayudar al enfermo. Por este motivo esta campaña busca conseguir que se tramite en España una “Ley del Buen Samaritano” gracias a la cual cualquier persona que trate de salvar la vida de otra o ayudarla en caso de emergencia, no pueda ser posteriormente víctima de represalias legales y esté amparada por la ley, puesto que una intervención a tiempo puede salvar una vida. Esta campaña tiene el objetivo de fomentar el conocimiento para saber actuar ante un paro cardíaco mediante un video de aproximadamente un minuto en



el que personas de ambos sexos y de todas las edades sobrevivientes a paradas cardíacas repentinas ofrecen sus testimonios de vida y lanzan un mensaje: “gracias a una intervención rápida seguimos vivos”. Por cada visualización, Philips dona 50 céntimos a la Asociación.

PROGRAMA ELIGE VIVIR SANO (CHILE)

La Primera dama de Chile Cecilia Morel lanza el proyecto “Elige vivir sano”, proyecto el cual trabaja en conjunto con varios ministerios, servicios públicos y privados, de dicho país, buscando que la sociedad chilena tenga una vida más saludable, respetando la integridad física y psicológica. Según las estadísticas dadas por el ministerio de salud de Chile, muestra que los ciudadanos chilenos no

tienen una alimentación saludable. Entre los años 2009 al 2010 un 64,5% de los chilenos entre 15 y 64 años presentan exceso de peso y un 88,6% de la población es considerada sedentaria. Además en Chile, fallecen anualmente más de 7.000 personas por enfermedades cerebrovasculares y más de 7.600 por problemas circulatorios cardíacos.

La Campaña “Elige vivir sano” se basa en cuatro pilares: Alimentación Saludable, actividad física, disfrutar en familia y vivir el aire libre, el cual tienen un objetivo: Lograr que los chilenos cambien sus hábitos de vida que los lleve a un mejor desarrollo físico y mental. “Una vida sana influye no sólo en nuestro estado físico, afecta también nuestro estado de ánimo,



repercute en las relaciones con los demás y previene enfermedades físicas y psicológicas” (Cecilia Morel, Primera dama de Chile). Siendo una campaña lanzada a nivel nacional por el Ministerio de Salud, se organizaron alrededor de 62 ferias y exposiciones a cargo por el Ministerio de Agricultura para todas las familias las cuales consistían en darles la información nutricional de los alimentos y sus beneficios. Además el Ministerio de Deporte organizó 100 bicicletadas y la construcción de polideportivos.

Se elaboraron afiches Con el objetivo de difundir contenidos útiles y consejos prácticos sobre cada uno de los cuatro compromisos (Alimentación Saludable, actividad física, disfrutar en familia y vivir el aire libre). Bajo el slogan “Póngale güeno” se crearon campañas de información y sensibilización hacia los chilenos motivándolos a consumir alimentos saludables y a cambiar sus hábitos de vida sedentarias por unas saludables.

Conclusiones

El proyecto de tesis afirma que los jóvenes universitarios de clase media alta, al tener malos hábitos de vida como: sedentarismo, tabaquismo, obesidad y una dieta poco saludable aumentan la posibilidad de perder la vida a causa de un infarto o de un deterioro físico en su salud.

Con la implementación de programas de prevención y/o concientización y el adecuado control de factores de riesgo cardiovascular en los jóvenes universitarios de un NSE A-B, reduce el riesgo de sufrir un paro cardíaco a temprana edad.

Se concluye que modificar el estilo de vida de los jóvenes ayuda a prevenir la presencia de enfermedades cardiovasculares en la vida adulta.

