



Calidad de vida

PREVENIR DA SALUD

Pandemia. La obesidad, la hipertensión o la diabetes generan una enorme cantidad de patologías que pueden mejorar cambiando los hábitos de vida y sobre todo los alimentarios



Cambios. Practicar deporte y tener hábitos saludables, así como una alimentación sana es fundamental.

CANARIAS7 SALUDABLE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

El sistema sanitario «no puede luchar contra la pandemia» que suponen patologías derivadas del sedentarismo como la obesidad, la diabetes o la hipertensión, por lo que es necesario incidir en la prevención, una tarea que creen que debe empezar en las familias y en las escuelas.

Este cambio en el estilo de vida es uno de los retos a los que se enfrenta la sociedad actual, según ha señalado Pilar Román, presidenta de la Sociedad Española de Medicina Interna

(SEMI). A su juicio, hay que ir «no tanto a la curación sino a la prevención», tanto por su repercusión en el gasto sanitario como en la calidad de vida de las personas.

Los españoles no están más enfermos que otros, pero van al médico más veces al año que el resto (once veces frente a cinco de los suecos), y muchas consultas no necesitan de la medicina.

España es el país «más medicalizado del mundo», y esto ha de cambiar porque las medicinas son muy buenas pero también tienen efectos secundarios, con lo que se producen «prescripciones en cascada» de fár-

macos, ha explicado. Sobre los recortes en gasto sanitario, señaló que la situación varía en cada comunidad, pero que en general el mayor control alarga mucho la consulta.

La presidenta de la SEMI se mostró convencida de que no se puede sostener «un sistema sanitario que ha crecido por encima del PIB», por lo que es necesario que «todos seamos más eficientes, más responsables, incluida la sociedad».

«La salud no tiene precio, pero tiene un coste», manifestó Román, quien pidió a todos que se involucren en la prevención mediante la promoción del de-

porte y hábitos saludables. Un ejemplo de política de prevención es la ley antitabaco, que está suponiendo una reducción en el número de infartos, apuntó el especialista Ricardo Gómez Huelgas.

En el caso de la diabetes, en poco más de 20 años la prevalencia ha pasado del 7% al 14% de la población adulta y «si no hacemos nada, uno de cada tres niños que nacen serán diabéticos en el futuro», advirtió.

Esta «epidemia» de diabetes se ha trasladado a los hospitales, pues un tercio de los pacientes ingresados son diabéticos, unos «pacientes en los que cualquier

enfermedad (adicional) va a peor».

Los pacientes diabéticos de edad avanzada con enfermedades graves tienen un riesgo «máximo» de desarrollar hipoglucemias (descenso elevado de los niveles de glucosa en sangre) durante su hospitalización, y por tanto de caídas, arritmias o infartos, y esto se asocia a una estancia hospitalaria más larga y a una mayor mortalidad.

El envejecimiento de la población «pone la cosa un poquito más difícil» a los especialistas, ya que una persona de 75 años suele tener al menos cuatro enfermedades crónicas.

La salud en breve