

## PREVENCIÓN EN SALUD, UNA INVERSIÓN AL FUTURO

*“Los que están sanos no tienen necesidad de médico, sino los que están enfermos”.*

Mateo 9;12

Desde sus inicios, la medicina se desarrolló en el campo de paliar una enfermedad, y el accionar del médico estaba estrictamente circunscrito a atender enfermos, y es que la civilización a lo largo de los años ha estado expuesta a marcadas y mortíferas epidemias, como el de la Viruela en Europa a finales del siglo XVIII, que ocasionó unas 400 mil muertes cada año, o la Peste Negra que asoló Europa en el siglo XIV y en donde el número de muertos alcanzó la cifra de 75 millones, y más recientemente la Gripe Española que entre 1918 a 1920 ocasionó entre 50 a 100 millones de muertos. Frente a estas enfermedades infecto-contagiosas surge en la actualidad una situación preocupante donde hay otros tipos de peligros a la que está expuesta la sociedad moderna y que son las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), que en el año 2008 causaron a nivel mundial más del 60% de las muertes prematuras (alrededor de 36 millones de fallecidos) y de ellos más del 80% ocurrían en países de ingresos medios y bajos..

Conforme las sociedades, las ciudades o los países alcanzan el desarrollo económico e industrial, la lucha contra las enfermedades infecto-contagiosas ha logrado, gracias a las diversas conductas sanitarias, a los múltiples programas de vacunación y sobre todo a la educación de sus habitantes, retroceder tanto en su prevalencia como en su mortalidad.

Inicialmente los enfermos acudían a templos, que eran dedicados a sus dioses y en donde existían zonas de reposo denominadas “incubatorio”, para ser aliviados e incluso curados (4000 a.C.). Uno de estos santuarios dedicado a Asclepio (el dios griego de la Medicina), se dice que ha existido tan temprano como en el 1134 a.c. en Titanes, donde el enfermo era atendido en cuerpo y alma, siendo los medicamentos prescritos a base de

sal, miel y agua obtenida de un manantial sagrado. Otro de los templos más destacados fue el ubicado en Cos, donde el ilustre Hipócrates había nacido alrededor del 460 a.C. y más tarde se hizo médico y fue quien propuso teorías médicas que habrían de perdurar hasta el presente. Posteriormente aparecen los primeros hospitales llamados “Valetudinaria” (del latín valetudo, que significa estado de salud), que al inicio fueron creados por los legionarios romanos y estaban atendidos por los mismos soldados, para luego estar dirigidos y asistidos por los médicos hasta la actualidad. Son los hospitales, los centros en donde los pacientes acudían para alcanzar la salud perdida, para lo cual el enfermo se interna y es aislado. El sistema de salud inicial reside hacia el interior de las paredes del establecimiento, manteniéndose así por siglos, pero la necesidad creciente de servicios ambulatorios ha estimulado la creación de programas de salud y de nuevos centros dependientes del hospital, como son los centros de salud y las clínicas satélites para llegar a la comunidad, situación que ya se describía en la antigua Roma, en donde los “Iatreia” eran lugares donde se podía acudir para pedir atención médica en forma de consulta constituyendo una asistencia ambulatoria, y se formaban “médicos públicos” que iban de pueblo en pueblo brindando atención a la población, esta estructura sanitaria posteriormente es relegada, quedando en el olvido por varios siglos.

En la actualidad, llegar a la comunidad es una necesidad y obligación tanto para el médico como para todo profesional de la salud, teniendo en cuenta que las enfermedades crónicas generan morbi-mortalidad con un alto costo en su tratamiento y recuperación, sin considerar la pérdida económica que se produce no sólo en el enfermo (años de vida saludable perdidos o

AVISA) sino también en el núcleo familiar (hermanos, primos, etc.); mientras que la inversión (debido a que no se debe considerar precisamente como un gasto) en la prevención es siempre bastante menor. Según la OMS las ECNT ocasionan la muerte a más de 36 millones de personas cada año, de los cuales casi el 80% de las defunciones por enfermedades crónicas se producen en los países de ingresos bajos y medios. Entre las ECNT las cardiovasculares constituyen la primera causa de mortalidad (17,3 millones cada año), seguidas por el cáncer (7,6 millones), las enfermedades respiratorias (4,2 millones), y la diabetes (1,3 millones). Estos cuatro grupos de enfermedades son los responsables del 80% de las muertes por ECNT. Se estima que las defunciones por el conjunto de enfermedades infecciosas, dolencias maternas y perinatales, y carencias nutricionales disminuirán en un 3% durante los próximos 10 años, mientras que las muertes por ECNT aumentarán un 17% en ese mismo periodo.

Zhang Zhong Yin (el Hipócrates de la medicina china tradicional), escribía que los mejores médicos eran los que previenen la enfermedad, mientras que el emperador Huang Ti inculcaba que “no hay que tratar al que ya está enfermo, hay que instruirle para que ya no enferme”.

Y las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir. Gracias a los trabajos de Framingham y de otros estudios epidemiológicos, reconocemos los factores de riesgo coronario, sobre todo los modificables como el consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas.

Prevenir significa anticipar y evitar la llegada de algo que ocurriría si no lo evitáramos, y en medicina la prevención puede ser de un primer nivel (Prevención Primaria orientada a evitar la aparición de la enfermedad) o de un segundo nivel (Prevención Secundaria que consiste en el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad lo más precoz posible, sin signos ni síntomas) y un tercer nivel (Prevención Terciaria que se realiza cuando ya se ha instaurado la enfermedad, y se intenta evitar que empeore y que se produzcan complicaciones de cronicidad y la muerte prematura).

En este contexto la Sociedad Peruana de Cardiología ha venido desarrollando múltiples esfuerzos en realizar y propugnar la Prevención Cardiovascular en la población, así tenemos el Día Mundial del Corazón donde se busca sensibilizar a la comunidad para corregir estilos

de vida desfavorables, dieta sana, ejercicio físico, no al tabaco, entre otras; se realizan programas destinados a colegios, a la población del adulto mayor (para lo cual se constituyó el Club de la Tercera Edad); se estructuran en diversas oportunidades charlas o intervenciones educativas médicas a través de la prensa escrita, televisiva e internet; se confeccionó la denominada “Arteria de Pedro” para llevar con un mensaje simple y didáctico, los riesgos que propician los malos estilos de vida; se han preparado material educativo que se distribuye a la población; y otras múltiples actividades con el afán de transmitir y educar a la comunidad sobre la Prevención Cardiovascular. Así mismo entendiendo que la Prevención Primaria debe ser llevado a cabo por lo médicos generales o médicos de familia, se preparan cursos de Cardiología para el “no cardiólogo”.

El médico debe salir de sus fronteras hospitalarias hacia la comunidad, debe llegar a la población con un lenguaje sencillo y claro, no técnico ni refinado, educando y creando conciencia en el ciudadano que está aún con salud, para lograr que se mantenga con los cuidados necesarios libre de una enfermedad prevenible; cambiando así el mito que “los que están sanos no tienen necesidad de médico, sino los que están enfermos.”

Pero esta cruzada de Prevención se debe complementar con políticas de salud, las que se vienen implementando como el Plan Esperanza sobre la prevención del cáncer en los últimos años; pero debemos incorporar y desarrollar una estrategia orientada a evitar las enfermedades cardiovasculares, cuyo costo de inversión no es muy elevado, teniendo en cuenta que el mensaje de Prevención coronario es muy semejante al del cáncer: vida sana, dieta saludable, ejercicio físico y no al tabaco; este programa estaría dirigido para evitar las dos principales causas de muerte por enfermedad crónica y mejorar la salud y el bienestar de la población. La Sociedad Peruana de Cardiología debe continuar enarbolando la bandera de la prevención cardiovascular y apoyar a las autoridades públicas para que inviertan en el futuro de su comunidad promoviendo la Prevención en Salud Cardiovascular.

**Dr. Enrique Ruiz Mori**

Past-Presidente de la Sociedad Peruana de  
Cardiología