

[2014]



Cómo mejorar nuestra Salud



Dr. Antonio Cano Vindel

Dra. Esperanza Dongil Collado

¿De qué factores depende tener buena salud?

Para empezar a mejorar nuestra salud es importante que conozcamos y entendamos algunos conceptos básicos. Por ejemplo, que es la *esperanza de vida*, *los factores de riesgo*, *el estilo de vida*, *la enfermedad coronaria*, etc. Seguramente habrás oído alguna vez todos estos términos pero no tengas muy claro que significan. No te preocupes. A lo largo de esta guía vamos a intentar explicarte de manera muy sencilla todos estos términos para que puedas aprender a mejorar tu salud y tu calidad de vida.

Llamamos “esperanza de vida” al número medio de años que suele vivir una persona y se considera un indicador de su nivel de salud y de los diferentes cuidados o hábitos saludables que ha llevado a cabo dicha persona a lo largo de su vida.

Con el fin de aumentar la esperanza de vida de todas las personas, es decir, de hacer posible que las personas vivamos más años, los científicos llevan a cabo cada cierto tiempo diferentes investigaciones que permiten conocer las diferencias de hábitos y costumbres saludables entre personas de diferentes países. Dichas investigaciones se conocen como **estadísticas**. Una vez se conocen dichas diferencias los resultados obtenidos se dan a conocer en revistas científicas o a través de la realización de informes que corresponden a organizaciones de reconocido prestigio implicadas en la promoción de la salud y el desarrollo de los individuos.

Por ejemplo, según la última edición del informe 'Panorama de la Salud 2013' de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), en el año 2011 los nacidos en España tienen una esperanza de vida de 82,4 años, la segunda más alta de la Unión Europea tras Italia (82,7) y por delante de otros países como Francia (82,2), Reino Unido (81,1) o Alemania

(80,8). España ocupa el cuarto lugar de la OCDE en este listado, después de Suiza (82,8), Japón (82,7) e Italia (82,7).

Como vemos, la esperanza de vida ha aumentado considerablemente en los últimos años en la mayor parte de las regiones del mundo. Así, en España ha aumentado en 10 años más de vida (82,4 años), desde 1970, cuando era de 72,4 años. Por sexos, se observa que las mujeres españolas suelen vivir seis años más que los hombres, 85,4 frente a 79,4 años.

¿A qué se debe el aumento de la esperanza de vida?

Una de las causas más importantes se debe al control de las enfermedades de transmisión o infecciosas, aunque a medida que ha ido aumentando la esperanza de vida, la preocupación por las epidemias de tipo infeccioso se ha ido desplazando hacia las enfermedades no infecciosas. Tal es el caso de las **enfermedades vasculares** (como el infarto o el ictus) y el **cáncer**, en las que juegan un papel esencial **la alimentación, el ejercicio físico, las emociones y el estilo de vida**.

La esperanza de vida está relacionada con distintos factores como la genética, el estilo de vida, la educación para la salud, el nivel económico, el sistema sanitario, la mortalidad infantil, etc.

¿Qué es el estilo de vida?

El estilo de vida hace referencia a hábitos o comportamientos que predominan en una persona durante las diferentes etapas de su vida y que están relacionados con su salud. Por ejemplo, fumar, llevar una alimentación poco saludable o rica en grasas, vida sedentaria o falta de ejercicio físico, etc.

Además, ciertas características personales (como la tendencia dar una excesiva importancia a cualquier problema por pequeño que sea, enfadarse desproporcionadamente ante cualquier situación, pensar siempre en negativo, etc.) enfermedades (como el hipertiroidismo) o conductas (como fumar, no dormir lo suficiente) pueden aumentar el riesgo de sufrir una determinada enfermedad y también pueden empeorarla, si ya se padece. A esto se le llama **factores de riesgo**.

Factores de riesgo relacionados con el infarto

Hay muchos factores de riesgo para desarrollar una angina de pecho o ataque cardiaco, esto es lo que se conoce como **enfermedad coronaria**. Este problema se origina por la acumulación de grasas, calcio y otras sustancias (ateroma) en las arterias, obstruyendo el paso de la sangre por las mismas, lo que puede ocasionar falta de oxígeno y muerte del tejido afectado (infarto).

A continuación te indicamos los factores de riesgo relacionados con una mayor probabilidad de sufrir un infarto:

- 1) Niveles altos de colesterol (un tipo de grasa que se encuentra en la sangre) y los triglicéridos
- 2) Hipertensión arterial
- 3) Dieta poco saludable
- 4) Sobrepeso y obesidad
- 5) Diabetes
- 6) Fumar
- 7) Sedentarismo, falta de actividad física
- 8) Estrés

Afortunadamente estos factores de riesgo pueden controlarse y reducirse cambiando el estilo de vida, es decir, los hábitos. El cambio en el estilo de vida es el primer aspecto que debe considerarse dada su gran importancia como determinante de la salud.

Las principales causas de muerte ya no son las enfermedades infecciosas sino las que provienen de estilos de vida y conductas poco saludables. Hoy pocos profesionales de la salud dudan del impacto de nuestra conducta diaria en la salud y en la enfermedad. En la actualidad hay evidencia más que considerable de que las causas de la enfermedad radican en la conducta y el estilo de vida de las personas.

Las conductas saludables son comportamientos que lleva a cabo una persona, cuando goza de buena salud, con el propósito de prevenir posibles enfermedades, incluyendo un amplio abanico de conductas, desde dejar de fumar, perder peso, hacer ejercicio, hasta comer adecuadamente.

Cómo mejorar el estilo de vida

Si deseas mejorar tu actual estilo de vida y hacerlo más saludable, te recomendamos que leas los siguientes apartados que puedes encontrar en esta web sobre manejo, autocuidado y prevención de problemas de salud:

- 1) Guía de alimentación [“Promoción de Hábitos Saludables \(PHS\)”](#) para el control del sobrepeso y la obesidad.
- 2) Estrés, emociones y ejercicio físico. Cómo integrar en nuestro estilo de vida la practica regular de [ejercicio físico](#).
- 3) Estrés, emociones y tabaco. Consejos para [dejar de fumar](#).
- 4) Prevención de [enfermedades crónicas](#).
- 5) Prevención de los [problemas relacionados con el estrés](#).
- 6) [Programas de prevención](#).

- 7) Véase “[¿Cómo se puede prevenir o retrasar la aterosclerosis?](#)”.
- 8) Véase el tutorial interactivo “[La diabetes. Introducción](#)”
- 9) Véanse las siguientes [Guías de Autoayuda](#) relacionadas con el manejo del estrés y sus consecuencias:

- ▶ *Afrontando el estrés*
- ▶ *¿Cómo resolver problemas?*
- ▶ *Aprenda a relajarse*
- ▶ *Aprenda a organizar sus actividades*
- ▶ *¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?*
- ▶ *Aprenda a controlar los pensamientos negativos*
- ▶ *Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos*
- ▶ *Mejore su estado de ánimo con la actividad física*
- ▶ *¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?*
- ▶ *¿Qué puedo hacer para dormir mejor?*
- ▶ *Consejos para dormir mejor*
- ▶ *Comprendiendo la ansiedad*
- ▶ *Aprenda a controlar la irritabilidad*
- ▶ *Aprenda a relacionarse mejor con los demás*
- ▶ *¿Qué son los “tranquilizantes”?*