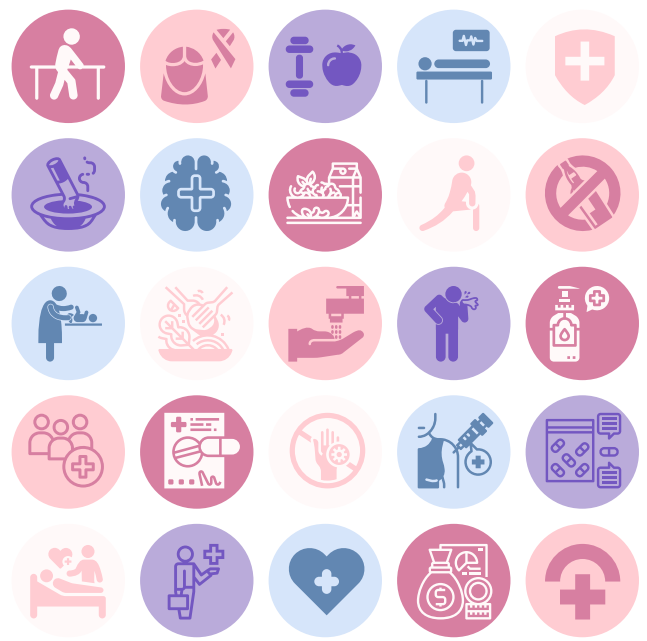


# prevenciónensalud



**VisiónCEVECE**  
2022 Semana 11

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



## prevenciónensalud

- Sin embargo, sí que podemos modificar nuestro estilo de vida y adoptar hábitos de vida saludables: no fumar, hacer ejercicio, moderar el consumo de alcohol, etc.
- La prevención está definida por acciones destinadas a erradicar, eliminar o minimizar el impacto de la enfermedad y la discapacidad. Por tanto, son las medidas designadas a prevenir el brote de la enfermedad, como la aparición de los factores de riesgo, así como las destinadas a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez que la enfermedad está presente. En este sentido, junto con la potabilización del agua, las vacunas pueden contribuir a evitar enfermedades.
- Hay que tener claro que cuanto antes se apliquen las medidas de intervención, mejor será el resultado en la prevención de las enfermedades o de sus secuelas. Con todo ello, antes que controlar un problema de salud, se pueden establecer principalmente tres tipos de prevención, que dependen del nivel en el que se encuentre alguna enfermedad:
- La prevención primaria agrupa a todas aquellas actividades sanitarias orientadas a la población general, con el objetivo de impedir el comienzo o adquisición de una dolencia o problema de salud, de disminuir la incidencia de enfermedades, mediante el control de sus factores causales

- y predisponentes. Tiene lugar cuando aún no ha surgido la enfermedad, es decir, en personas sanas, y las medidas pueden estar dirigidas a prohibir o a disminuir la exposición de la persona a ese factor dañino para su salud.
- La prevención secundaria en salud se orienta a detectar la posible enfermedad en sus estadios más iniciales y actuar lo antes posible para retrasar el progreso de la enfermedad. Las medidas van encaminadas hacia la detección, diagnóstico y tratamiento precoz de la enfermedad. Un ejemplo: las campañas de cribado de cáncer de colon o de detección precoz del cáncer de mama.
- Prevención terciaria. Se encamina hacia el tratamiento de la enfermedad en sí, con el objetivo de reducir las complicaciones o secuelas y la rehabilitación una vez superada la enfermedad. Tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de la y el paciente, que se recupere de la enfermedad, su rehabilitación y acelerar su reincorporación a la vida normal. Siempre hay que evitar llegar a ella. Aquí es vital controlar y dar seguimiento de la y el paciente e intentar minimizar al máximo los sufrimientos causados al perder la salud. Como ejemplos estarían la rehabilitación tras un ictus o fisioterapia tras la retirada de un yeso.

Son muchos los factores que pueden afectar nuestro estado de salud. Algunos no dependen de nosotros/as, como la edad o la genética.

## hábitos saludables

- En dicha definición, se establece por tanto la importancia no solo de la ausencia de enfermedades en las personas, sino a su vez, la relevancia de encontrarse bien consigo mismo/a y nuestro alrededor. Esto es posible mediante la adopción de conductas y actitudes, denominadas hábitos de vida saludable, que llevadas a cabo de manera constante y regular benefician la salud y favorecen nuestra calidad de vida.
- Dieta sana y equilibrada. Uno de los pilares básicos de un estilo de vida saludable es la alimentación. Esta ha de ser variada, equilibrada, saludable y acorde a las necesidades particulares de cada persona (edad, sexo, situación clínica, ejercicio físico, etc.).
- Actividad física. La actividad física activa nos permite mejorar y conservar la salud, pues existen estudios que sitúan a la inactividad física en la cuarta posición en cuanto a los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Su práctica debe adaptarse a diferentes factores tales como la edad y la situación de cada persona.
- Bienestar emocional. Nuestras emociones y nuestra manera de gestionarlas pueden tener un impacto directo en nuestra salud. La OMS define la salud

mental como un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de contribuir al desarrollo de su comunidad.

- Tabaco. El tabaco interfiere de manera negativa en la calidad de vida ya que representa la principal causa de enfermedad y muerte prevenible. Se ha comprobado que el tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares.
- Alcohol. A pesar de que el consumo de alcohol en ciertas sociedades se produce en contextos de celebración, su consumo tiene un impacto negativo en la sociedad debido a sus propiedades tóxicas y la dependencia que genera en quien lo consume. Existen evidencias que relacionan al alcohol con el desarrollo de más de 200 enfermedades y trastornos cuyo riesgo de padecerlas se incrementa en quienes lo consumen en grandes cantidades durante varios años.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

# higiene de manos

- Lavarse las manos nos ayuda a evitar, por un lado, adquirir enfermedades al tocar objetos infectados, animales o personas y, por otro lado, transmitirlos. Se trata por tanto de una medida de prevención y control de enfermedades.
- Es importante que todos y todas conozcamos las recomendaciones establecidas para una higiene adecuada. Un hábito tan sencillo como éste nos puede ayudar a prevenir 1 de cada 3 enfermedades diarreicas y 1 de cada 5 infecciones respiratorias como el resfriado o la gripe.
- Primeramente, se deben mojar las manos con agua corriente limpia ya sea tibia o fría. A continuación, y una vez se haya cerrado el grifo, se añade el jabón sobre las palmas de las manos las cuales frota hasta hacer espuma para posteriormente extenderla, aproximadamente durante 15 segundos, con movimientos circulares en la zona de las palmas, dorso, espacio entre los dedos e incluir también la zona del antebrazo. Una vez transcurrido el tiempo requerido, hay que enjuagarlas con agua corriente limpia, eliminando cualquier resto de jabón. Finalmente, hay que secar la zona preferiblemente con una toalla de papel desechable.
- Si no se dispone de agua y jabón, se puede utilizar o bien toallitas húmedas

- con alcohol o geles desinfectantes que no requieren de secado posterior.
- Esta acción se debe realizar con regularidad y, sobre todo:
  - Antes de: comer, de suministrar una medicación o manipular lentes de contacto.
  - Antes y después: de tocar una herida, atender a una persona enferma, de manipular alimentos o cocinar.
  - Después de: cambiar un pañal; usar el baño; tocar animales, sus alimentos o manipular sus accesorios o deposiciones; de sonarse la nariz, toser o estornudar; tocar un cubo de basura, ropa sucia, desagües o tierra.
- Manipulación y preparación de alimentos. Requiere especial atención lavarse las manos cuando se van a manipular alimentos durante la preparación de las comidas, ya que se precisa lavarse las manos tanto antes, durante, como una vez se ha terminado la preparación de los mismos. Inclusive, algunos de ellos requieren lavarse las manos después de su ingesta.

Lavarse las manos ayuda a evitar, por un lado, adquirir enfermedades al tocar objetos infectados, animales o personas y, por otro lado, transmitirlos. Se trata por tanto de una medida de prevención y control de enfermedades.

# uso prudente de antibióticos

- Los antibióticos se utilizan para la prevención y el tratamiento de las infecciones bacterianas. Éstas, por el uso indebido de antibióticos, pueden mutar haciendo que puedan no ser efectivos, lo que se conoce con el nombre de resistencia a los antibióticos. Sus consecuencias empiezan a ser un problema de salud mundial. La pérdida de eficacia del antibiótico para el tratamiento de la infección conlleva a que éstas vuelvan a aparecer en el ser humano o en los animales y que sean más complejas o incluso imposibles de tratar.
- Aunque se trate de un fenómeno natural, el uso indebido de estos fármacos está acelerando el proceso de resistencia a los antibióticos, es por eso que organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) insta a las y los ciudadanos a poner en práctica ciertas actitudes que minimicen el impacto de este fenómeno.
- Los antibióticos se utilizan para la prevención y el tratamiento de las infecciones bacterianas. Éstas, por el uso indebido de antibióticos, son capaces de mutar haciendo que puedan no ser efectivos, lo que se conoce con el nombre de resistencia a los antibióticos.
- A las y los profesionales de la salud se les recomienda poner en práctica

medidas antisépticas. Es de vital importancia que, primeramente, informen y formen al paciente, sobre la adopción de medidas preventivas de infecciones y que prescriban antibióticos cuando sean estrictamente necesarios, informando adecuadamente cómo los han de tomar y favoreciendo un uso responsable de los mismos. De igual modo, si detectan infecciones resistentes a los antibióticos, notificarlo a los equipos de vigilancia.

- La inmunización ayuda a prevenir enfermedades, discapacidades y defunciones por enfermedades prevenibles mediante la vacunación. La OMS calcula que si mejorara la cobertura vacunal mundial se podrían evitar 1,5 millones de muertes anuales.
- Las tasas de inmunización altas permiten proteger a la población general y en especial a grupos de riesgo como lactantes, adultos/as de edad avanzada en riesgo de padecer enfermedades graves y a quienes toman medicamentos que merman su sistema inmunitario.

Los antibióticos se utilizan para la prevención y el tratamiento de las infecciones bacterianas. Éstas, por el uso indebido de antibióticos, son capaces de mutar haciendo que puedan no ser efectivos, lo que se conoce con el nombre de resistencia a los antibióticos.

# modelos de salud con enfoque preventivo

- Explicó que no se puede continuar con un enfoque en la enfermedad donde la atención especializada consume recursos y no brinda soluciones, por lo que es necesario un modelo donde la prevención sea el eje principal.
- La mayoría de los países han aumentado el acceso a los servicios de salud y las medidas para garantizar su asequibilidad. Sin embargo, a pesar de esto, la mitad de la población mundial aún no tiene acceso a los servicios de salud que necesita y cada año 100 millones de personas se ven empujadas a la pobreza extrema debido a los gastos médicos, según una investigación reciente del Grupo Banco Mundial y la Organización Mundial de la Salud.
- No se podrá lograr la Cobertura en Salud Universal (CSU) mientras millones de personas se vean empobrecidas cada año debido a los gastos médicos. Proporcionar servicios asequibles y de alta calidad es un desafío para los países de todos los niveles de ingreso, como lo indican los datos de 2018 para 183 países presentados en los Indicadores de protección financiera y equidad sanitaria del Grupo Banco Mundial.
- El costo de la atención de salud es una carga financiera importante para las familias. En todo el mundo, 800 millones de personas gastan al menos el 10% de su presupuesto familiar para pagar gastos médicos, viéndose obligadas a menudo a elegir entre su salud y otras necesidades familiares, como alimentos, matrícula escolar o transporte. Si estos 800 millones de personas vivieran en un país, representarían la tercera población más

grande del mundo. Esta carga financiera se observa en todas las regiones del mundo.

- Una parte fundamental es recuperar la identidad de los servicios de salud pública en la población, y buscar formas eficientes para que el presupuesto se dirija a funciones que aseguren los servicios de salud.
- El Director del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE) enlistó las funciones prioritarias de la Salud Pública en el actual entorno de transformación. Entre ellas mencionó la función monitoreo-evaluación-vigilancia, a través de la inteligencia en salud, ejecutada por el nuevo Centro Nacional de Inteligencia en Salud, apunyalado por el Indre y los Laboratorios Estatales de Salud Pública (LESP); también enfatizó en la necesidad de impulsar la salud en todas las políticas, además de adoptar un modelo de gestión y participación comunitaria. Asimismo, señaló que es indispensable una rectoría federal con enfoque en equidad y efectividad de los servicios de salud transferidos a la persona. Concluyó que priorizar las funciones esenciales de la Salud Pública en el Sector Salud, asegurará la universalización de los servicios, tanto individuales como colectivos, siempre y cuando se acompañen de las reformas legales, normativas y presupuestarias pertinentes.

Durante la inauguración del Foro "Salud Universal. Cobertura, acceso y calidad para un Nuevo Sistema de Salud en México", la Comisión de Salud del Senado de la República señaló que es necesario crear un nuevo modelo de salud con un enfoque preventivo de las enfermedades.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

