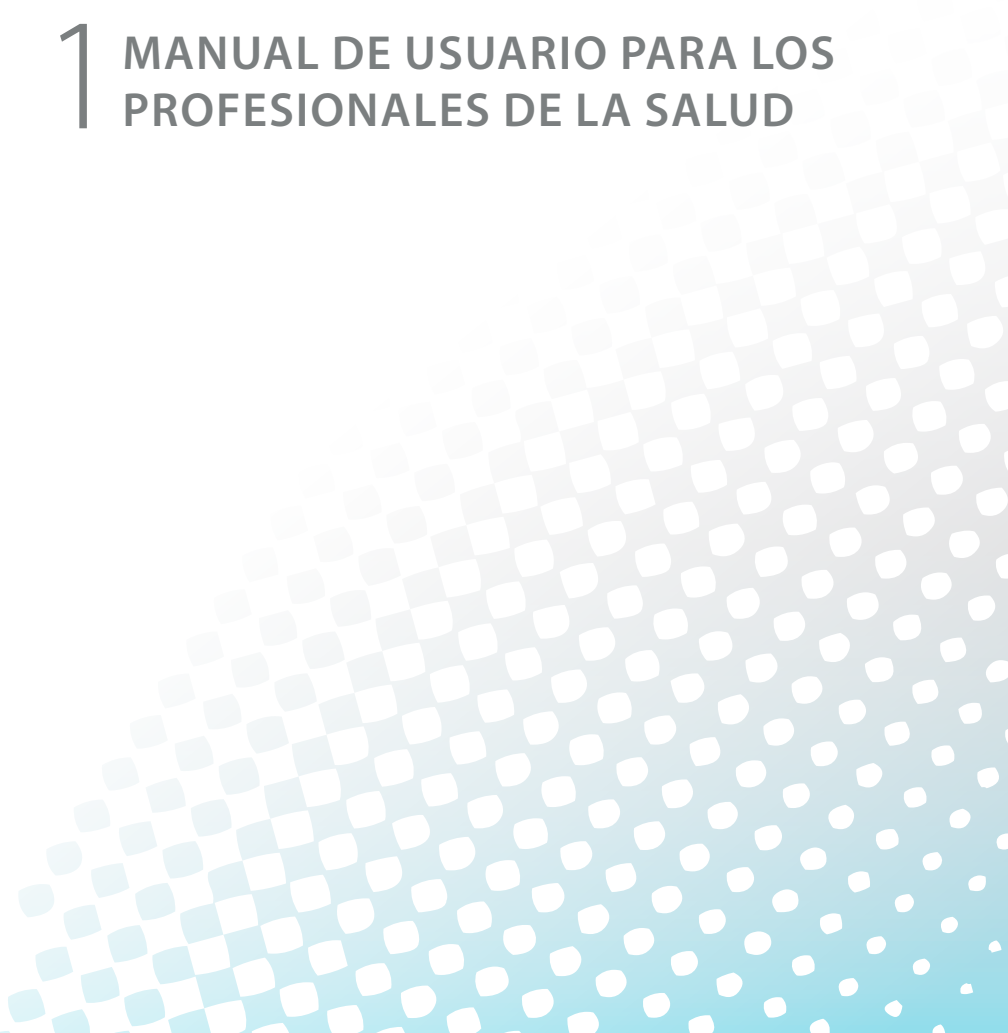


WHPA

World Health Professions Alliance WHPA

**TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD**

# 1 **MANUAL DE USUARIO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD**



WORLD HEALTH PROFESSIONS ALLIANCE WHPA  
C/O WORLD MEDICAL ASSOCIATION  
BP 63  
01210 FERNEY VOLTAIRE  
FRANCE

TEL.: +33 (0) 450 40 75 75  
FAX: +33 (0) 450 40 59 37  
E-MAIL: [WHPA@WMA.NET](mailto:WHPA@WMA.NET)  
[WWW.WHPA.ORG](http://WWW.WHPA.ORG)

Con el apoyo de la IFPMA



International  
Federation of  
Pharmaceutical  
Manufacturers &  
Associations

## Tabla de contenidos

|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES?                                                                                    | 1  |
| ¿EN QUÉ CONSISTE LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD DE LA WHPA?                                                                  | 3  |
| ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON EL ESTILO DE VIDA / COMPORTAMIENTO MÁS IMPORTANTES QUE PUEDEN MODIFICARSE? | 3  |
| MEJORANDO LOS FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON EL ESTILO DE VIDA / COMPORTAMIENTO                                           | 5  |
| ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO METABÓLICOS / BIOMÉTRICOS MÁS IMPORTANTES QUE DEBEN CONTROLARSE CON REGULARIDAD?            | 8  |
| ¿CÓMO PUEDE LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD DE LA WHPA AYUDAR A LOS PACIENTES A ALCANZAR SUS OBJETIVOS EN MATERIA DE SALUD?   | 10 |
| DATOS DE SALUD ÚTILES                                                                                                          | 11 |

# ¿CÓMO UTILIZAR LA TARJETA PARA MEJORA LA SALUD DE LA ALIANZA MUNDIAL DE PROFESIONES DE LA SALUD (WHPA)?

## UNA GUÍA PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

La tarjeta para mejorar la salud de la WHPA ha sido elaborada para:

1. Brindar información sobre cómo mejorar la salud mediante un comportamiento positivo y cambios en el estilo de vida.
2. Orientar a los usuarios para que trabajen con los profesionales de la salud en el establecimiento de objetivos personales en materia de salud y medición de sus avances en el transcurso del tiempo.

Con respecto a los profesionales de la salud, este folleto proporciona datos relevantes sobre la salud y ayudará a responder a las preguntas más frecuentes:

- ¿Qué son las enfermedades no transmisibles?
- ¿En qué consiste la tarjeta para mejorar la salud de la WHPA?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida / comportamiento más importantes que pueden modificarse?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo metabólicos / biométricos que deben controlarse con regularidad?
- ¿Cómo puede la tarjeta para mejorar la salud de la WHPA ayudar a los pacientes y usuarios en general a alcanzar sus objetivos en materia de salud?

## ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES?

Las enfermedades crónicas o no transmisibles (ENT) – en particular las enfermedades cardiovasculares, diabetes, algunos tipos de cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas – son una epidemia mundial, que causa más muertes y discapacidades que todas las demás enfermedades juntas. No obstante, la incidencia de las ENT podría reducirse y evitarse significativamente a través de medidas eficientes y asequibles.

Existen otras ENT importantes – como las enfermedades bucodentales, los trastornos mentales y la artritis a menudo desatendidas, pero que

desempeñan una función clave en el bienestar general. Por ejemplo, se ha demostrado una estrecha relación entre las enfermedades bucodentales y los resultados psicosociales, relativos al habla, nutricionales y educativos así como con otras condiciones sistémicas.

Para lograr una reducción significativa en todas las ENT es necesario tomar medidas respecto a factores más amplios, que influyen en la salud, estilo de vida y comportamiento de las personas: las condiciones en las que nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, y la influencia de la sociedad. Con objeto de reducir el impacto de las ENT resulta fundamental implementar un enfoque holístico que vincule factores de riesgo individuales con determinantes socioeconómicos de salud.

### DATOS CLAVE<sup>1</sup>:

- De los 57 millones de muertes en todo el mundo en 2008, 36 millones, es decir el 63 %, se han debido a las ENT y cerca del 80 % de los fallecimientos como consecuencia de dichas enfermedades se ha producido en países con ingresos bajos y medios.
- En las naciones africanas, las ENT se incrementan rápidamente y se prevé que superarán a las enfermedades transmisibles, maternas, perinatales y nutricionales convirtiéndose en la causa más frecuente de muerte en 2030.
- Todas las ENT pueden evitarse o, en caso de detectarse a tiempo, tratarse y controlarse de un modo que permite reducir significativamente la discapacidad, los costes financieros y sociales y prolonga la esperanza de vida con buena salud.

Cuatro factores de riesgo relacionados con el estilo de vida / comportamiento comunes y modificables son responsables en gran medida de la mala salud, sufrimiento y muertes prematuras asociadas a las ENT: una dieta poco saludable, la falta de actividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol.

Estos generalmente están relacionados con cuatro factores de riesgo metabólicos / biométricos clave: la presión sanguínea alta, un elevado nivel de glucosa en la sangre, el colesterol LDL alto, y el sobrepeso / obesidad, que incrementan el riesgo de mortalidad.

Como parte de las interrelaciones diarias con los pacientes y público en general, los enfermeros, farmacéuticos, médicos, dentistas y fisioterapeutas tienen numerosas oportunidades para instruir y capacitar a las personas sobre cómo llevar un estilo de vida saludable y evitar comportamientos riesgosos. Esto incluye brindar orientación e información en campañas y servicios de salud pública y facilitar el acceso a servicios de prevención, atención médica y rehabilitación.

<sup>1</sup> Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles en 2010. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2011.

## ¿EN QUÉ CONSISTE LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD DE LA WHPA?

La mayoría de las personas está expuesta a múltiples influencias ambientales y sociales, que las predisponen a adoptar estilos de vida / comportamientos poco saludables, lo cual se traduce en una mala salud y en ENT.

La tarjeta para mejorar la salud de la WHPA es una herramienta sencilla, educativa y universal que permite a los adultos evaluar y registrar su situación respecto a factores de riesgo comunes. Asimismo, alienta tanto a los usuarios como a los profesionales de la salud a adoptar una actitud proactiva respecto a la prevención de las ENT y discapacidades asociadas. La información obtenida a través de dicha tarjeta puede ayudar al profesional de la salud y al usuario a implementar acciones específicas acordes con su situación respecto a los cuatro factores de riesgo relacionados con el estilo de vida / comportamiento.

### LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD DE LA WHPA CONSTA DE TRES COMPONENTES PRINCIPALES:

1. Evaluación de los cuatro factores de riesgo relacionados con el estilo de vida / comportamiento
2. Evaluación de los cuatro factores de riesgo metabólicos / biométricos
3. Plan de acción y objetivos en función a los factores de riesgos relacionados con el estilo de vida / comportamiento y factores de riesgo metabólicos / biométricos

Las posibles consecuencias (-) y las medidas que los usuarios podrían adoptar (+) para reducir los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida / comportamiento y los factores de riesgo metabólicos / biométricos se describen con claridad.

El uso de un código de colores a modo de “semáforo” sirve para transmitir un claro mensaje visual referente a lo que el paciente o usuario debe lograr como **objetivo**; lo que es preciso mejorar como **precaución**; y aquello que debe evitarse como **alto riesgo**.

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON EL ESTILO DE VIDA / COMPORTAMIENTO MÁS IMPORTANTES QUE PUEDEN MODIFICARSE?

The following is the matrix for the four main lifestyle/behavioural risk factors with recommendations for appropriate actions to achieve ideal health goals.

■ OBJETIVO     
 ■ PRECAUCIÓN     
 ■ ALTO RIESGO

|                    |   |                                                                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                              |
|--------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA SALUDABLE    | — | Una dieta poco saludable aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad y la posibilidad de desarrollar enfermedades bucodentales                               | <span style="color: green;">■</span><br>5 porciones de frutas y verduras al día       | <span style="color: yellow;">■</span><br>Menos de 5 porciones de frutas y verduras al día | <span style="color: red;">■</span><br>No como frutas verduras                                |
|                    | + | Comer una mayor cantidad de frutas y verduras al día y solicitar consejo para disminuir el consumo de sal y grasas saturadas                              |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                              |
| ACTIVIDAD FÍSICA   | — | La falta de actividad física aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer                                    | <span style="color: green;">■</span><br>Actividad física 30 minutos al día            | <span style="color: yellow;">■</span><br>Actividad física inferior a 30 minutos al día    | <span style="color: red;">■</span><br>La actividad física no forma parte de mi rutina diaria |
|                    | + | Aumentar el tiempo de la actividad física en el hogar y en el trabajo y practicar deporte                                                                 |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                              |
| CONSUMO DE TABACO  | — | El consumo de tabaco aumenta el riesgo del consumidor y el de su entorno de padecer cáncer, enfermedades pulmonares, ataques cardíacos y derrame cerebral | <span style="color: green;">■</span><br>No, no consumo o he dejado de consumir tabaco |                                                                                           | <span style="color: red;">■</span><br>Sí, consumo tabaco                                     |
|                    | + | Dejar de fumar desde ahora                                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                              |
| CONSUMO DE ALCOHOL | — | El consumo nocivo de alcohol aumenta el riesgo de trastornos mentales, daños en el hígado y muertes relacionadas con el alcohol                           | <span style="color: green;">■</span><br>< 2 copas al día                              | <span style="color: yellow;">■</span><br>3-4 copas al día                                 | <span style="color: red;">■</span><br>>5 copas al día o >5 días a la semana                  |
|                    | + | Limitar la cantidad de alcohol consumido al día                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                              |

### COMO PROFESIONAL DE LA SALUD, ¿QUÉ DEBO HACER?

- Marcar con un visto  la casilla de color en cada fila, indicando el nivel de riesgo actual de la persona.
- Resaltar los aspectos positivos y negativos de cambiar el estilo de vida y comportamiento con el paciente o usuario a fin de mejorar la salud y prevenir las ENT.
- Hablar con la persona acerca de las distintas maneras para tener un estilo de vida más saludable.
- Ayudar al usuario a desarrollar un plan que permita medir sus avances. Una vez que las personas toman consciencia de los peligros y desean cambiar, con frecuencia descubren que no basta con la fuerza de voluntad: se necesita un plan y la ayuda y apoyo de los demás.
- Proporcionar copias de la Guía para pacientes y usuarios sobre la

tarjeta para mejorar la salud de la WHPA, que contiene información básica y sugerencias sencillas referente a lo que puede hacerse para fomentar un cambio positivo y saludable en el estilo de vida / comportamiento.

- Utilizar la tarjeta para mejorar la salud de la WHPA como una herramienta educativa y tema de conversación para recordar a las personas que, siguiendo recomendaciones sencillas, puede mejorarse la salud y el bienestar y prevenir al mismo tiempo muchas enfermedades crónicas y pérdidas de función.
- Hablar con el usuario acerca de la posibilidad de participar en campañas nacionales de ENT pertinentes o programas de detección enfocados en los factores de riesgo

El objetivo fundamental consiste en que el usuario obtenga cuatro “verdes” en los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida / comportamiento. Dependiendo de los niveles actuales de riesgo, podría ser necesario establecer metas graduales como parte del Plan de Acción para Mejorar la Salud que el usuario podría controlar en su hogar o cuya medición de los avances y control podría efectuarlos el profesional de la salud.

## MEJORANDO LOS FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON EL ESTILO DE VIDA / COMPORTAMIENTO

### RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA SALUDABLE

Una dieta saludable proporciona la energía necesaria para trabajar, ejercitarse y disfrutar de la vida. Algunos alimentos pueden potenciar la energía, estimular la memoria y estabilizar el estado de ánimo, reduciendo al mismo tiempo los riesgos de contraer enfermedades. Una dieta saludable no significa renunciar a aquellos alimentos que le encantan a todo el mundo, más bien implica ser conscientes de algunos datos básicos acerca de los riesgos asociados a determinados alimentos. Los profesionales de la salud pueden informar y aconsejar acerca de cómo alimentarse de manera saludable, en particular a lo referente al consumo de frutas y verduras, sal, azúcar y grasas.

### RECOMENDACIONES PARA INCREMENTAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

El primer paso consiste en adoptar un estilo de vida activo e integrar la actividad física en la rutina diaria. En cuanto a formular recomendaciones para incrementar los niveles de actividad física de los individuos a través de un programa más estructurado, es importante comprender cómo puede medirse la actividad física y cuáles son los diversos tipos de actividades que podrían ser apropiados para diferentes grupos de edad y estados físicos.



El término “actividad física” no debe confundirse con “ejercicio”. El ejercicio es una subcategoría de la actividad física planeada, estructurada, repetitiva e intencionada con objeto de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física incluye el ejercicio así como otras actividades, que implican el movimiento corporal y se efectúan como parte de un juego, trabajo, transporte activo, tareas del hogar y actividades recreacionales.

Las recomendaciones relativas a la actividad física se expresan usualmente en términos de frecuencia (cuán seguido), duración (durante cuánto tiempo), e intensidad (cuánto). La intensidad es el nivel de esfuerzo y se describe, por lo general, como actividad física moderada a vigorosa.

- Las actividades de intensidad moderada incrementan los latidos del corazón y el ritmo de la respiración
- Las actividades de intensidad vigorosa elevan mucho más los latidos del corazón y dificultan la respiración. No es posible decir algunas palabras sin detenerse para respirar.

Cabe subrayar que caminar es la actividad física más común y popular de todas. Muchas actividades como caminar, manejar bicicleta y nadar pueden ser de intensidad moderada o vigorosa según el nivel de esfuerzo y el estado físico de la persona.

El cuadro siguiente contiene recomendaciones generales para diferentes grupos de edad respecto a la frecuencia, duración e intensidad de distintas formas de actividad física, debiendo adaptarse al nivel de salud de cada individuo:

| GRUPO DE EDAD                         | FRECUENCIA               | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niño /Adolescente<br>(de 5 a 17 años) | Todos los días           | Como mínimo 60 minutos de intensidad moderada a vigorosa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Adulto<br>(de 18 a 64 años)           | 5 o más días a la semana | Como mínimo 150 minutos de intensidad moderada, 75 minutos de intensidad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de ambas, en periodos de al menos 10 minutos de duración.                                                                                                                                                                                                                       |
| Adulto mayor (de 65 años a más)       | 5 o más días a la semana | Como mínimo 150 minutos de intensidad moderada, 75 minutos de intensidad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de ambas, en periodos de al menos 10 minutos de duración.<br><br>En caso de adultos mayores que no pueden efectuar las cantidades recomendadas de actividad física debido a problemas de salud, deberán ser tan activos físicamente como lo permitan sus capacidades y estados. |

## ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

| TIPO DE ACTIVIDAD               | ACTIVIDADES PARA NIÑOS / ADOLESCENTES                                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aeróbica de intensidad moderada | Manejar bicicleta, bailar, juegos que requieran agarrar y tirar,                                                        |
| Aeróbica de intensidad vigorosa | Juegos activos de correr y perseguir, manejar bicicleta, bailar, brincar, correr, deportes como el fútbol y la natación |
| Fortalecimiento muscular        | Lagartijas modificadas, escalada de cuerda o trepar árboles, abdominales, rocódro                                       |
| Fortalecimiento de los huesos   | Saltar con un solo pie, saltar, brincar, saltar la cuerda, baloncesto, fútbol, correr                                   |

Para más orientación acerca de las recomendaciones mundiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física e información sobre la relación dosis - respuesta entre la frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de la actividad física necesaria para prevenir las ENT visitar:

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html)

### RECOMENDACIONES PARA DEJAR DE FUMAR

Los profesionales de la salud deben fomentar una mayor conciencia sobre los riesgos del tabaco y proporcionar información acerca de estrategias para dejar de fumar. Estas estrategias pueden incluir programas nacionales para dejar de fumar, líneas de ayuda, tratamiento farmacológico y prevención de recaídas. Dichas actividades incrementan las tasas de abandono de 15 a 20 %.

### RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CONSUMO NOCIVO DE ALCOHOL

Se recomienda que los profesionales de la salud consulten las directrices nacionales para el consumo de alcohol de sus respectivos países

Las directrices de la OMS para un consumo seguro de alcohol semanal son las siguientes:

- Hombres: 21 unidades de alcohol
- Mujeres: 14 unidades de alcohol

Por lo general, una unidad es aproximadamente:

- 1 botella pequeña de cerveza de graduación moderada (250 ml) o
- 1 copa pequeña de vino de graduación moderada (90 ml) o
- 1 medida (20 ml) de una bebida alcohólica fuerte como el whisky o vodka.

Para calcular el valor exacto de la unidad de una bebida, la etiqueta de la botella por lo general indica el 'vol. de alcohol'. Dicho valor debe multiplicarse por la cantidad en la botella (expresada como una fracción de un litro: 250 ml = 0,25 l). La cerveza de graduación moderada contiene 4 % vol. de alcohol. El vino de graduación moderada contiene 12% vol. de alcohol.

El Centro Internacional en materia de Políticas sobre el Alcohol también ha compilado una lista de directrices nacionales de varios países. En ella figura la entidad que ha desarrollado las directrices e incluye recomendaciones para hombres y mujeres, el tamaño de la bebida estándar y demás notas:
















<http://www.icap.org/table/InternationalDrinkingGuidelines>

Los profesionales de la salud deben ser conscientes de los signos y síntomas de los trastornos relacionados con el consumo de alcohol y las conductas de riesgo en materia de bebida y tratar de motivar a los bebedores de alto riesgo a moderar su consumo y aconsejarles dónde pueden recibir un tratamiento especializado y ayuda. Un tratamiento especializado puede incluir ayuda psicológica, uso de medicamentos basados en evidencia, y rehabilitación para personas dependientes del alcohol y ayuda a sus familias.

### ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO METABÓLICOS / BIOMÉTRICOS MÁS IMPORTANTES QUE DEBEN CONTROLARSE CON REGULARIDAD?

El cuadro siguiente es la matriz de los cuatro factores de riesgo principales relacionados con el estilo de vida / comportamiento con recomendaciones sobre medidas adecuadas para alcanzar objetivos ideales en material de salud.

 OBJETIVO       PRECAUCIÓN       ALTO RIESGO

|                               |  OBJETIVO                                         |  PRECAUCIÓN                            |  ALTO RIESGO                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ÍNDICE DE MASA CORPORAL       |  18.5 - 24.9 (kg/m <sup>2</sup> )                 |  25 - 29.9 (kg/m <sup>2</sup> )        |  30 ó superior (kg/m <sup>2</sup> )               |
| NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE |  Inferior a 100mg/dl                              |  100 - 125 mg/dl o treat to goal       |  126 mg/dl o superior                             |
| COLESTEROL SÉRICO             |  Inferior a 200mg/dl no tratado                   |  200 - 239 mg/dl o treat to goal       |  240 mg/dl o superior                             |
| PRESIÓN SANGUÍNEA             |  PAS inferior a 120mm Hg y PAD inferior a 80 mmHg |  PAS 120 – 139 mmHg y PAD 80 – 89 mmHg |  PAS superior a 140 mmHg y PAD inferior a 90 mmHg |

**DONDE,**

El índice de masa corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la estatura en metros cuadrados

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura (m)} \times \text{estatura(m)}} \quad ( \quad ) \text{ kg/m}^2$$

**OR**

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (lb)}}{\text{estatura (pulg.)} \times \text{estatura(pulg.)}} \times 703 \quad ( \quad ) \text{ lb/in}^2$$

**EL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE** se determina a partir de una prueba de los niveles de glucosa en plasma en una muestra de sangre de una persona que no ha comido ni bebido nada excepto agua durante, por lo menos, ocho horas. Una medición exacta puede obtenerse utilizando un medidor de glucosa en sangre aprobado.

**EL COLESTEROL SÉRICO** se refiere al nivel total de colesterol en el torrente sanguíneo. Medir el nivel de colesterol total implica identificar todos los tipos o clases de colesterol que se encuentran en el sistema. Los resultados de los análisis de laboratorio pueden variar dependiendo de la edad, sexo, historial médico, el método utilizado para la prueba y muchos otros factores.

**LA PRESIÓN SANGUÍNEA** puede medirse utilizando un esfigmomanómetro de mercurio estándar o más fácilmente con un dispositivo o máquina de control de presión sanguínea. Seleccionar un dispositivo que tome la medición a partir de la parte superior del brazo en lugar de la muñeca o dedo. Los dispositivos que se utilizan en los dedos no proporcionan lecturas exactas y por su parte aquellos que se utilizan en la muñeca suelen ser también menos precisos que los del brazo.



**LA CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA** es una medida conveniente y sencilla, ajena a la altura, relacionada estrechamente con el IMC y el ratio de la circunferencia cintura – cadera, y un indicador aproximado de la masa grasa intraabdominal y grasa corporal total. Asimismo, las variaciones en la circunferencia de la cintura reflejan cambios en los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas, a pesar de que los riesgos parecen variar en poblaciones diferentes. Existe un mayor riesgo de complicaciones metabólicas / biométricas en los hombres con una circunferencia de cintura  $\geq 102$  cm (40 pulgadas), y en mujeres con una circunferencia de cintura  $\geq 88$  cm (35 pulgadas).

## COMO PROFESIONAL DE LA SALUD, ¿QUÉ DEBO HACER?


- Marcar con un visto  una de las casillas de color de cada fila, indicando el nivel de riesgo actual de la persona.

El objetivo fundamental consiste en obtener cuatro “verdes” también en los factores de riesgo metabólicos / biométricos. Dependiendo de los niveles actuales de riesgo de la persona, podría ser necesario establecer metas graduales como parte del Plan de Acción para Mejorar la Salud que el usuario podría controlar en su hogar o cuya medición de los avances y control podría efectuarlos el profesional de la salud.

## ¿CÓMO PUEDE LA TARJETA PARA MEJORAR LA SALUD DE LA WHPA AYUDAR A LOS PACIENTES A ALCANZAR SUS OBJETIVOS EN MATERIA DE SALUD?

El Plan de Acción para Mejorar la Salud se ha incluido en la tarjeta para mejorar la salud a fin de que los usuarios y profesionales de la salud establezcan objetivos para mejorar tanto los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida / comportamiento como los factores de riesgo metabólicos / biométricos con el transcurso del tiempo.

### PLAN DE ACCIÓN PARA MEJORAR LA SALUD

|                                    |  |                                                                                                  |
|------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mi compromiso                      |  | Mis objetivos  |
| Mi acción                          |  |                                                                                                  |
| Acción del profesional de la salud |  | Fecha prevista:                                                                                  |

### DONDE,

**Mi compromiso** se refiere al objetivo que tanto el profesional de la salud como el paciente / usuario desean alcanzar en una fecha prevista específica (por ejemplo, reducir peso, presión sanguínea, y / o dejar de fumar).

**Mi acción** se refiere a una tarea que el paciente o usuario ha aceptado realizar por cuenta propia (como caminar al trabajo en lugar de usar el transporte público o reducir el número de bebidas alcohólicas semanales).

**Acción del profesional de la salud** es la sección en la que el enfermero, farmacéutico, médico, dentista o fisioterapeuta puede ordenar pruebas de diagnóstico disponibles en el lugar o indicar la derivación al centro de salud del distrito u a otro profesional de la salud. Asimismo, el profesional de la salud puede prescribir intervenciones específicas (tales como una medición del colesterol total en un laboratorio local, una derivación al hospital del distrito para una evaluación más profunda, una medición de la presión sanguínea en un mes).

## DATOS DE SALUD ÚTILES

La información siguiente se ha obtenido de la Organización Mundial de la Salud y puede resultar de gran utilidad para los profesionales de la salud al momento de orientar a sus pacientes y público en general.

Muchas de las intervenciones más eficaces deben efectuarse a escala poblacional mediante la aplicación y cumplimiento de políticas sanitarias y no sanitarias pertinentes relativas a la dieta, actividad física, consumo de tabaco y consumo nocivo de alcohol. Sin embargo, sigue siendo fundamental que los profesionales de la salud adopten un enfoque multidisciplinario y culturalmente adecuado a fin de instruir de manera eficiente a todas las personas para que puedan asumir la responsabilidad de su propia salud.

### DIETA

Como mínimo 2,8 millones de adultos mueren anualmente como consecuencia del sobrepeso u obesidad. Como mínimo 2,8 millones de adultos mueren anualmente como consecuencia del sobrepeso u obesidad. Asimismo, el 44 % de la carga de la diabetes, el 23 % de la carga de la cardiopatía isquémica y entre un 7 % y un 41% de la carga de algunos tipos de cáncer se pueden atribuir al sobrepeso y a la obesidad.

El sobrepeso y la obesidad, así como sus respectivas enfermedades no transmisibles se pueden evitar en gran medida. Las comunidades y los entornos favorables resultan fundamentales para determinar las preferencias de la gente, facilitando la elección por una alimentación más saludable y una actividad física regular y, por ende, previniendo la obesidad.

### ACTIVIDAD FÍSICA

La falta de actividad física se ha identificado como el cuarto factor de riesgo de muerte en el mundo (6% de muertes a escala mundial). Además, se estima que la falta de actividad física es la principal causa de aproximadamente un 21–25 % del cáncer de mama y colon, un 27 % de la diabetes y aproximadamente 30 % de la carga de la cardiopatía isquémica.

### CONSUMO DE TABACO

Alrededor de 6 millones de personas mueren cada año por consumir tabaco, tanto fumadores activos como pasivos. En 2020, esta cifra alcanzará los 7,5 millones, representando el 10 % de los decesos. Se estima que fumar produce el 71 % del cáncer pulmonar, un 42 % de las enfermedades respiratorias crónicas y aproximadamente el 10 % de las enfermedades cardiovasculares.

La orientación y el uso de una terapia de reemplazo de nicotina (NRT) pueden duplicar las posibilidades de éxito de quienes se proponen dejar

el tabaco. A partir de 2009, la TSN forma parte de la Lista de Medicamentos Esenciales de la OMS.

### CONSUMO NOCIVO DE ALCOHOL

2,3 millones de personas aproximadamente mueren cada año por el consumo nocivo de alcohol, lo que representa alrededor del 3,8 % de muertes a escala mundial. Más de la mitad de dichas muertes son producto de las ENT, incluidos el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la cirrosis del hígado.

Dos elementos de consumo distintos pero relacionados entre sí determinan ampliamente el impacto del consumo de alcohol en enfermedades y lesiones: la cantidad de alcohol consumida y el patrón de consumo de alcohol. Por lo tanto, una amplia variedad de patrones de consumo de alcohol, desde el consumo peligroso ocasional hasta el consumo elevado diario, producen, a escala mundial, problemas sociales significativos, así como problemas de seguridad y salud pública importantes.

WHPA members



Con el apoyo de la IFPMA

