

Los cuidados de la salud y el día mundial del corazón

Un mundo, un hogar y un corazón

**Health care and the world heart day
A world, a home and heart**

Lic. Enf. Susana Salas Segura• y Dr. Rafael César Chávez Domínguez••
•Ex Directora, ENEO, UNAM,
••Jefe Epidemiología Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez.

La iniciativa de la Federación Mundial de Cardiología del *Día Mundial del Corazón* es una ocasión más para reflexionar sobre cómo cuidar a través de conocer mejor los métodos para reducir al mínimo los factores de riesgo así como de crear conciencia individual y colectiva. La idea es cómo cuidar mejor el corazón, visto como un reto y una misión obligada ante la moderna pandemia de enfermedades cardiovasculares, la cual toma forma a través de esta iniciativa que lleva ya 11 años y que cada vez cobra mayor relevancia.

Enfermería, disciplina basada en cuidados, por tradición y vocación, se ha encargado prioritariamente de atender enfermos pero hoy día a través de la filosofía de Marie Françoise-Coilliere (1930-2005) se extiende a cuidados de vida. De esta manera, enfermería evoluciona con un potencial para enfocarse también a las enfermedades crónicas, no transmisibles y cardiovasculares asociadas fuertemente a estilos de vida no saludables.

La idea es cómo cuidar mejor del corazón, un reto y una misión obligadas ante la moderna pandemia de Enfermedades Cardiovasculares.

Vista así los peligros por evitar no están dentro de la viscera (el corazón) ni en el organismo al que mantiene vivo; se encuentran en las particularidades del entorno y en las decisiones del individuo que finalmente son los que modelan su conducta. La pauta es compleja e insta a reflexionar en el quehacer ante un paradigma cambiante, sin embargo, la solución es simple y la mejor expresión popular es *"cuidate"* que expresa mucho y, al reabrirlo y reexaminar lo del corazón, parece una caja de pandora.

Los primeros cuestionamientos surgen ¿De qué cuidarme? ¿Cómo hacerlo? y ¿Con qué? Algunas respuestas son: de los factores de riesgo que pueden afectar a tu vida en general y a tu corazón en particular, cambiando los estilos de vida, y precisamente con los recursos propios del individuo en solidaridad con su cuerpo, con sus semejantes y su entorno lo que debiera ser el estilo de vida deseable y favorable para su salud.

La tarea entonces es cuidarse de no enfermar, de no morir, y, como especie humana, de no desaparecer del planeta. Esto implicará cuidarse uno mismo, a los demás y al ambiente que nos rodea, incluyendo medios y elementos que lo posibilitan, sea de la organización económica que fuere, política o social, ya que el cuidado no puede estar separado, aislado o inconexo del entorno.

Por lo que respecta a la causa del peligro los factores de riesgo, hay que reconocer que son indicadores pero no causantes directos. Participan con alguna probabilidad

pero en contingencia. Su presencia es requerida más no es suficiente. Por esta razón no se hacen tan evidentes durante un evento de ataque a la salud. Tampoco se ubican como la última causa en la cascada de eventos naturales. Estas características las comparten las enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las enfermedades metabólicas, las inmunológicas, las cardiovasculares y otras.

En particular estas últimas matan a más personas que otras causas, incluso combinadas, e imponen enormes costos a los sistemas de salud de cualquier país pues reducen la productividad global ya que pueden causar la muerte o discapacidad en personas en edad productiva. Baste como ejemplo reconocer que una de las primeras causas de muerte en mujeres son las enfermedades cardiovasculares; esto equivale a una de cada cinco mujeres. En este orden de ideas, en México el 60.5% de la población adulta (es decir, más de 30 millones de mexicanos) tiene al menos un factor de riesgo cardiovascular: hipertensión arterial, dislipidemia, diabetes, tabaquismo u obesidad, lo anterior debe ser sin perder de vista que existen también factores de riesgo que no pueden ser modi-

La prevención juega un doble papel (hacia el futuro y al pasado) ya que expresa que a todo riesgo (daño, enfermedad, o afección) hay que anteponerle la previsión pero también un cuidado al rehabilitar.

ficados como son el sexo, la edad o la herencia familiar.

Bajo el marco anterior el cuidado significa también prevención ya que en la medida en que se puede prever, también se debe rehabilitar. Vista así la prevención juega un doble papel (hacia el futuro y al pasado) ya que expresa que a todo riesgo (daño, enfermedad, o afección) hay que anteponerle la previsión pero también un cuidado al rehabilitar.

Para alcanzar su misión el cuidado cuenta con la persona en su plena integración de cuerpo, espíritu e intelecto. De este modo coordina memoria, inteligencia y voluntad funciones que salvaguardan la

autonomía y desarrollan el potencial de bienestar, salud y vida.

Con motivo de los cuidados del corazón la OMS, en la carta de Ottawa para la Promoción de la Salud en el año 1986, consideró como pre-requisitos conseguir paz social, educación, vivienda, alimentación, justicia social, un sistema estable, sustentabilidad y equidad; postulados sobre los que ha surgido la idea de pensar en un Paradigma de la salud el que a su vez invoca (más como Meta-paradigma) lo que ha de armonizar el sobrevivir y el convivir de la especie humana.

En México en el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, su fundador y humanista, dejó en el escudo institucional el lema que nos invita al servicio o cuidado de atender al corazón: "AMOR SCIENTIA QUE INSERVANT CORDIS" (Amor y Ciencia al Servicio del Corazón).

Enfermería, situada en el cuidado con el legado de los modelos de atención ante estas coyunturas de participación global, tiene la posibilidad de comprender la trascendencia humana del tema e incrementar el potencial de mejores modos y prácticas en todo lo que se refiere a su ministerio, los cuidados de vida de la persona, la familia y el mundo en un solo corazón.