

## Nutrición y Dietética y Enfermería UBB promueven autocuidado en el Día Mundial del Ataque Cerebrovascular

**Académicas y estudiantes de ambas carreras, participaron en la Feria de la Salud convocada por la Mesa Provincial de Salud Cardiovascular de la Seremi de Salud de la Región del Biobío, realizada en el Paseo Peatonal Arauco de Chillán. Las enfermedades que afectan al sistema circulatorio representan la primera causa de muerte en Chile. De acuerdo a estadísticas del Ministerio de Salud, cada año fallecen 28 mil 064 personas en el país por esta razón y de ellas, 8 mil 603 mueren por patologías cerebrovasculares.**



En la oportunidad se hizo especial énfasis en aprender a reconocer los síntomas que alertan sobre la eventual ocurrencia de un ataque cerebrovascular (ACV) tales como: repentina dificultad y confusión para hablar, imposibilidad de sonreír en forma simétrica; sensación de pesadez o falta de fuerza en un lado del cuerpo.

Ante estas situaciones, se indicó, las personas deben concurrir al centro de salud más cercano, puesto que la atención médica durante las primeras 24 a 48 horas es clave para lograr una evolución positiva y disminuir el riesgo de secuelas.

La académica del Departamento de Nutrición y Salud Pública, Luz Lobos Fernández, precisó que las estudiantes de Nutrición y Dietética se abocaron a la evaluación del estado nutricional, estimación del riesgo cardiovascular en base a la medición del perímetro de la cintura, y educación en temas de etiquetado nutricional de alimentos.



Asimismo, se promovió entre los transeúntes el adoptar la Dieta Mediterránea como un factor protector de la salud. Esta dieta fue declarada por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

“La Dieta Mediterránea es una opción que puede aplicarse perfectamente en nuestra región debido a que se produce una importante cantidad de frutas y verduras, y los productos del mar también se encuentran disponibles. Lo mismo ocurre con los cereales, algunos frutos secos y lácteos, y aceitunas y pescados, que pueden encontrarse a precios asequibles en el mercado y la feria local”, expresó la académica Luz Lobos.

La pirámide de la Dieta Mediterránea considera además la práctica diaria de actividad física, un descanso adecuado y la convivencia familiar y social. Por ello, más que una dieta estricta supone un estilo de vida donde se debe considerar la estacionalidad del año en alimentos y optar por los productos locales de cada temporada. También destaca el consumo del agua diariamente para hidratar el cuerpo, frutas y verduras de distintos colores que indican variedad en sus propiedades nutritivas, aceite de oliva, cereales, frutos secos, hierbas y especias, carnes blancas, pescado y mariscos, huevos, legumbres, consumo de vino con moderación, y en menor medida carnes rojas, papas y dulces.

En tanto, el representativo de la carrera de Enfermería estuvo representado por la académica Natalia Bello Escamilla junto a estudiantes de la carrera, quienes se abocaron especialmente a prevenir la Hipertensión Arterial (HTA) mediante la toma de presión. Como es habitual en este tipo de acciones, ante la detección de presión arterial alta, las estudiantes orientan a las personas para que se practiquen el Examen de Medicina Preventiva (EMP) que se realiza en los Centros de Salud Familiar (Cesfam) o en la consulta que les indique su Isapre.



La académica Natalia Bello Escamilla destacó que según la Organización Mundial de la Salud, 15 millones de personas sufren cada año en el mundo un ataque cerebrovascular (ACV), de las cuales 5 millones fallecen y 5 millones quedan permanentemente discapacitadas.

“Considerando estas estadísticas es que las estudiantes de Enfermería de nuestra casa de estudios, se abocaron principalmente a entregar educación a la comunidad respecto a qué es un ataque cerebrovascular, cuáles son los factores de riesgo, cómo detectar a través de signos y síntomas la ocurrencia de este evento y cómo podemos prevenirlo. Además, y en relación a los factores de riesgo del ACV, es sabido que uno de los principales es la presión arterial elevada o hipertensión arterial, por ello, las estudiantes controlaron la presión arterial a los transeúntes del Paseo Peatonal Arauco con el fin de detectar este factor de riesgo, catalogado como un factor de riesgo mayor modificable de eventos o enfermedades cardiovasculares”, describió la académica del Departamento de Enfermería UBB.

La académica Bello Escamilla comentó que al detectarse una presión arterial elevada en pacientes con diagnóstico médico de Hipertensión arterial, se entregó educación sobre cómo controlar esta presión a través del cumplimiento de indicaciones no farmacológicas y farmacológicas indicadas por el equipo de salud. Por otro lado, cuando se detectó la presión arterial elevada en pacientes sin diagnóstico de hipertensión arterial, se orientó a las personas a acudir a su Centro de Salud Familiar (Cesfam) o a la consulta que les indique su Isapre para que se practiquen el Examen de Medicina Preventiva (EMP) en el caso de los adultos y Examen Preventivo del Adulto Mayor (EMPAM) en el caso de personas correspondientes a este grupo etario.

“El EMP, es una evaluación periódica de salud, de carácter voluntario y gratuito, aplicable a personas generalmente asintomáticas. Los requisitos para acceder a este examen son estar inscrito en su CESFAM y tener entre 15 y 64 años. El principal objetivo de este examen es detectar precozmente enfermedades o condiciones prevenibles o controlables cardiovasculares y reducir con ello las enfermedades y las muertes asociadas a ellas. En el caso del EMPAM, se accede desde los 65 años o más, y es importante precisar que este examen, aparte de pesquisar factores o enfermedades cardiovasculares, incluye también una evaluación del estado funcional de las personas mayores”,

describió en detalle Natalia Bello.

### **Factores de riesgo y consejos**

La presión arterial elevada, el consumo de tabaco, la diabetes, el colesterol elevado, la obesidad y antecedentes personales o familiares con enfermedades al corazón o sistema circulatorio son algunos de los principales factores de riesgo, así como también tener una edad avanzada o antecedentes familiares de ataque cerebral. Para prevenir esta patología los especialistas recomiendan comer sano y realizar actividad física todos los días, mínimo 30 minutos. Los consejos también apuntan a evitar el consumo excesivo de sal, azúcar, bebidas, frituras y alimentos ricos en grasas como cecinas y mayonesas. La invitación es a consumir 5 porciones al día de verduras y frutas frescas de distintos colores, comer pescado al horno o a la plancha y legumbres 2 veces por semana, consumir lácteos bajos en grasa y azúcar, tomar entre 6 y 8 vasos de agua diarios y comparar las etiquetas de los alimentos, prefiriendo aquellos que tengan menos grasas, azúcar y sal.