

EINES DE PREVENCIÓ PER UNA VIDA SALUDABLE

1 desembre, 2021

Existeixen moltes eines de prevenció, incloent-hi les següents que considerem principals:

- L'adopció d'un estil de vida saludable, que inclogui hàbits com posar-se el cinturó de seguretat al cotxe, porta una dieta sana, fer suficient exercici físic, utilitzar protecció solar i no fumar.

- Vacunar-se per prevenir malalties infeccioses com la grip, la pneumònia pneumocòccica i les malalties infeccioses infantils.
- Seguir les recomanacions relacionades amb els cribratges per la detecció primerenca de malalties tals com la hipertensió i el càncer.
- Si les persones tenen un alt risc de desenvolupar certs trastorns (aterosclerosi) o pateixen un trastorn d'aquest tipus, es recomana el tractament farmacològic per prevenir que el trastorn es desenvolupi o progressi (tractament farmacològic preventiu, també conegut com a químic preventiu). La teràpia farmacològica preventiva inclou l'administració de medicaments per prevenir l'aterosclerosi, aspirina (àcid acetilsalicílic) per prevenir l'infart de miocardi o l'accident cerebrovascular (infart cerebral o ictus), tamoxifens per prevenir el càncer de mama en dones amb risc augmentant i medicaments antihipertensius per reduir la pressió arterial i prevenir els accidents cerebrovasculars.

Estil de vida saludable

L'estil de vida i la malaltia estan clarament relacionats. Per exemple, una dieta poc saludable (alta en calories, greixos saturats i àcids greixos trans), no realitzar exercicis amb regularitat, i el tabaquisme augmenten el risc de desenvolupar malalties cardíaques, càncer i accidents cerebrovasculars, les tres principals causes de mort als Estats Units. La modificació dels hàbits de vida por saludables poden ajudar a prevenir trastorns particulars i millorar la condició física i qualitat de vida. Les conversacions amb el metge i altres professionals de la salut poden ajudar a prendre les decisions adequades i a adquirir hàbits saludables, Això no obstant, adquirir i mantenir un estil de vida saludable és una cosa que només pot fer la mateixa persona interessada. Portar metòdicament una dieta sana i realitzar suficient exercici físic resulta difícil per moltes persones, però qui l'aconsegueix redueix el risc de desenvolupar malalties greix i sol sentir-se millor i amb més energia.

Portar una dieta sana contribueix a prevenir o controlar malalties com la hipertensió, les cardiopaties, la diabetis, l'osteoporosi i alguns tipus de càncer. Les recomanacions inclouen

- Portar una dieta que inclogui en abundància verdura, fruita, cereals integrals i pa integral, en part perquè una dieta de tals característiques aporta un alt contingut de fibra.
- Limitar la quantitat de greix en la dieta, per exemple, optant per aliments làctics baixos en greix, pollastre sense pell i carn molt magra.
- Reduir el consum de greixos saturats i evitar els àcids grassos trans i en el seu lloc ingerir aliments que contenen greixos saludables, com els àcids omega-3, presents en certs tipus de peix.
- Controlar bé les calories per mantenir el pes corporal recomanat (IMC).
- Limitar la quantitat de sal que es consumeix.
- Prendre suficient calci i vitamina D (en la dieta o mitjançant suplementos).

L'activitat i l'exercici físic ajuden a prevenir l'obesitat, la hipertensió, les cardiopaties, l'accident cerebrovascular, la diabetis, alguns tipus de càncer, l'estrenyiment, les caigudes i altres problemes de la salut. La millor rutina consisteix a practicar activitat física moderada durant un total de 150 minuts setmanals o bé activitat aeròbia intensa durant 75 minuts setmanals (o una combinació d'ambdues). Els períodes d'exercici deuen durar almenys 10 minuts i l'ideal és que es reparteixin al llarg de la setmana. Tanmateix, fins i tot una mica menys d'exercici és millor que res. Per exemple, inclús els qui no poden dedicar més de 10 minuts a l'exercici físic unes poques vegades per setmana poden obtenir importants beneficis en realitzar-lo, sobretot si l'exercici és vigorós. Caminar és un exercici senzill i molt eficaç, que agrada a moltes persones. Alguns tipus d'exercici també poden servir per superar o tractar alguns problemes específics. Per exemple, els estiraments milloren la flexibilitat, la qual cosa ajuda a prevenir les caigudes. Els exercicis aeròbics

poden disminuir el risc d'infart de miocardi i d'angina de pit.

Deixar de fumar també és rellevant si es vol porta un estil de vida saludable. El metge pot proporcionar ànims i consell sobre diferents maneres de deixar de fumar, incloent-hi informació i recomanacions sobre l'ús de productes substituïts de la nicotina, el bupropió i la vareniclina (medicaments que ajuden a reduir el desig de fumar), i altres eines.

Mantenir relacions sexuals segures també és fonamental. La clau en les relacions sexuals consisteix a evitar parelles de risc i romandre mútuament monògams. Les persones que tenen més d'una parella sexual poden reduir considerablement el risc de contraure una malaltia de transmissió sexual mitjançant l'ús adequat d'un preservatiu de làtex cada vegada que es mantenen relacions sexuals.

Limitar el consum d'alcohol és altra mesura considerable. Encara que l'alcohol en petites quantitats poden tenir algun efecte positiu en la salut, especialment el vi negre, beure quantitats superiors a la considerada moderada (1 o 2 copes al dia, possiblement menys en les dones) sol ser perjudicial. Es considera una copa com 350 ml de cervesa, 150 ml de vi o 45 ml de licor amb major concentració alcohòlica com el whisky.

Evitar les lesions és un dels punts essencials d'un estil de vida saludable. Pot reduir-se el risc de lesions adoptant determinades precaucions com l'ús d'equip de protecció adequat.

Dormir el necessari també és una part fonamental d'un estil de vida saludable, sobretot en el que es refereix a l'humor i a l'estat mental. La falta de son és un factor de risc de patir lesions.

Vacunació

La vacunació ha suposat una contribució molt important per la salut. Malalties infeccioses perilloses i a vegades mortals, com la diftèria, la tosferina, el tètanus, les galteres, xarampió, la rubèola i la poliomielitis, han disminuït en més del 99 % el seu nombre de casos gràcies a la disponibilitat de

vacunes eficaces i segures, al seu exemple generalitzat. Al mateix temps, les vacunes han suposat en el cost de l'atenció mèdica un estalvi aproximat catorze vegades superior a l'invertit en aquest tipus de prevenció. S'han atribuït molts efectes secundaris a les vacunes. En realitat, els possibles efectes no desitjats que poden presentar-se depenen de la vacuna, però els més freqüents solen ser lleus i incloent inflor, dolor i reaccions al·lèrgiques en el lloc de la injecció i, a vegades, febre o calfreds. També poden presentar-se altres efectes molt greus. Incloses reaccions autoimmunitàries (per exemple, la síndrome de Guillain-Barré, que causa debilitat o paràlisi de forma temporal). Tanmateix, els efectes secundaris greus són molt poc freqüents si les vacunes s'utilitzen adequadament. Les investigacions sistemàtiques i àmplies realitzades no han trobat cap relació entre les vacunes i altres efectes secundaris greus, com l'autisme. Les informacions que afirmen que les vacunes provoquen la sida o esterilitat, són mentida, sense cap fonament. Rebutjar la vacunació per evitar efectes secundaris augmenta el ris de contraure una infecció, que és una amenaça molt major per la salut que els possibles efectes secundaris de la vacunació.

Les vacunes poden beneficiar a altres persones a més de quins es vacunen.

Cribratge

La detecció sistemàtica, o cribratge, es dirigeix a les persones considerades de risc per una determinada malaltia i que estan asimptomàtiques. El cribratge pot permetre la detecció primerenca. La detecció precoç permet iniciar el tractament en una fase primerenca de la malaltia, amb la qual cosa s'evita en molts casos una evolució que seria mortal. Per exemple, les anomalies en la col de l'úter (cèrvix o coll uterí) o en el colon pot diagnosticar-se i curar-se abans que es converteixin en canceroses.

Els programes de cribratge han reduït considerablement el nombre de morts causades per alguns trastorns. També permet diagnosticar malalties que, malgrat ser incurables o

cròniques, poden tractar-se abans que produeixen grans danys (per exemple, la hipertensió).

És fàcil pensar que s'han de realitzar exploracions capaces de diagnosticar una malaltia greu. Però, no és així. Malgrat que el cribratge ofereix grans beneficis, també causa certs problemes. Per exemple, en algunes ocasions els resultats de la prova de cribratge ofereixen grans beneficis, també causen certs problemes. Per exemple, en algunes ocasions els resultats de la prova de cribratge són positius en persones que no tenen la malaltia, i a cert nombre d'elles se'ls hi realitzen proves de seguiment i tractaments que seran necessaris, per regla general cara i possiblement dolorosos o perillosos.

A vegades, també, el cribratge descobreix anomalies que no poden o no deuen tractar-se. Per exemple, en els homes d'edat avançada, el càncer de pròstata evoluciona tan lentament que és improbable que arribi a afectar la seva salut abans que es produeixi la mort per altres causes. En aquests casos, el tractament potser pitjor que la mateixa malaltia. El cribratge només és aconsellable en els següents casos:

- Quan la persona té un risc real de desenvolupar una malaltia.
- Si la prova de detecció és molt cara.
- Quan la malaltia pot ser tractada més eficaçment si es diagnostica abans que es desenvolupin els símptomes.
- Si els beneficis per la salut derivats d'una prova de detecció adequada justifiquen realment el seu preu.

Nivells de prevenció

N'hi ha tres nivells de prevenció: primària, secundària i terciària:

En la prevenció primària s'impedeix el desenvolupament de la malaltia. Les vacunes, els consells per canviar comportaments d'alt risc i a vegades la quimioprofilaxi són tipus de prevenció primària.

En la prevenció secundària la malaltia es detecta i es tracta aviat, sovint abans que apareguin els símptomes, el que minimitza les conseqüències greus.

La prevenció terciària es tracta d'una malaltia ja existent, generalment crònica per evitar complicacions o mals majors. Per exemple, la prevenció terciària per les persones amb diabetis se centra en un control de la glucèmia, una excel·lent cura de la pell, una exploració freqüent dels peus i la realització d'exercici físic amb regularitat per preveure malalties del cor i dels vessaments sanguinis.