

Universidad Mariana

participó en la campaña mundial de la concientización sobre el consumo de sal en la Fundación Hospital San Pedro

Vilma Tamara Ortiz Nieves
Karina Gallardo Solarte
Fanny Patricia Benavides Acosta
Docentes Universidad Mariana

Rojas Suarez Carlos Andrés
Luna Martínez Andrea Elizabeth
Enríquez Ricaurte Marly Paola
Delgado Diego Fernando
Córdoba Collazos Ángela Lucía
Cabrera Bonilla Paola Andrea Revelo
Portilla Montenegro Ludy Lorena

El Programa de Enfermería, en respuesta a la invitación que hizo la Secretaría de Salud Municipal desde el observatorio de crónicas, participó activamente en la conmemoración de la semana mundial para el desestimulo del consumo de sal en nuestro municipio, participación que tuvo el acompañamiento de las docentes Vilma Tamara Ortiz Nieves, coordinadora docencia servicio en la Fundación Hospital San Pedro; Karina Gallardo Solarte y Fanny Patricia Acosta coordinadora docencia servicio en la Clínica Nuestra Señora del Rosario. Las docentes son integrantes del grupo de Crónicas de la Universidad Mariana y de la Red Latinoamericana de Cuidado al Paciente Crónico y la Familia (Red Cronifam); en la actividad se contó con la valiosa presencia de los estudiantes de octavo semestre, quienes se encuentran realizando su práctica preprofesional en la Fundación Hospital San Pedro (FHSP).

Los Enfermeros como profesionales de la salud tienen la labor de concientizar a la comunidad sobre prácticas de autocuidado, las cuales van en beneficio de mantener la salud. En este sentido, es de gran importancia, en la semana mundial del desestimulo de consumo de sal, recalcar a la comunidad sobre la necesidad de restringir el consumo de sal en nuestra dieta, mediante la promoción de cambios de hábitos hacia estilos de vida saludables, contribuyendo, de esta manera, al propósito de reducir la aparición temprana de enfermedades asociadas al consumo de sodio.

Estas enfermedades derivadas del consumo de sodio son consideradas como enfermedades crónicas prevenibles mediante la adopción de estilos de vida saludables, que se convierten en factores protectores para tener una buena salud, a pesar del paso del tiempo y del aumento de la esperanza de vida de las personas

En este sentido, cabe mencionar que:

En el año 2017 murieron 17,8 millones de personas afectadas por enfermedades cardiovasculares, lo que representa el 32 % de todas las muertes registradas en el mundo. La tensión arterial alta (hipertensión) es un factor de riesgo importante de las enfermedades cardiovasculares, en especial de los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares; enfermedades que tiene como uno de los factores causantes el consumo de sodio en exceso en las comidas. (Organización Mundial de la Salud [OMS], s.f., párr. 1).

Por lo tanto,

La reducción de la ingesta de sodio reduce significativamente la tensión arterial en los adultos. El sodio no solo se encuentra en la sal de mesa, sino también de forma natural en una gran variedad de alimentos, como la leche, la nata, los huevos, la carne y los mariscos. También se encuentra en cantidades mucho mayores en los alimentos procesados, como panes, galletas saladas, carnes procesadas como el tocino y aperitivos como los pretzels, las bolitas de queso y las palomitas de maíz, así como en condimentos como la salsa de soja, la salsa de pescado y los cubitos o pastillas de caldo de gallina o carne que son usadas para condimentar. (OMS, s.f., párr. 2).

Teniendo en cuenta la importancia de la actividad educativa dentro de las estrategias de promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, los estudiantes de octavo semestre impartieron educación en la Fundación Hospital San

Pedro a los pacientes y acompañantes que se encontraban presentes en la **sala de espera de consulta externa**, los días 13, 14 y 15 del mes de marzo, en horario de mañana y tarde, también a los asistentes en la **sala de espera de la Unidad Funcional Integral del Cáncer para el adulto mayor del país (UFCA)** de la Fundación Hospital San Pedro, así como también en la **Unidad Renal**, donde se les reforzó los conocimientos que tenían los pacientes que se encontraban en diálisis.

Esta actividad educativa también se realizó en la Clínica Nuestra Señora de Fátima, en las visitas que se hace de atención domiciliaria a pacientes de Emssanar, así como también en la **Institución Educativa Municipal La Rosa**, habitantes del Conjunto Residencial Sumatambo primera etapa, también la Iglesia Chambu II, donde el capellán de la iglesia permitió muy amablemente dirigirse a los feligreses asistentes para sensibilizar sobre este aspecto tan importante para la salud de las personas.

Cabe señalar que la actividad en las diferentes instituciones fue satisfactoria, en la medida que se observó bastante interés por las personas receptoras de la información, en tanto hicieron variadas preguntas, mostraron preocupación y deseo de cambiar hacia hábitos de salud que contribuyan en el mantenimiento de la misma para evitar enfermedades crónicas a futuro.



Figura 1. Consulta Externa Fundación Hospital San Pedro.



Figura 2. Unidad Funcional Integral del Cáncer para el Adulto Mayor del País (UFCA) de la Fundación Hospital San Pedro.



Figura 3. Unidad Renal Fundación Hospital San Pedro.

Dentro de los contenidos impartidos se destacaron algunas de las recomendaciones de la OMS (s.f.), como son:

Reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos. Tener en cuenta que el consumo de sodio en los adultos debe ser de menos de 2 g/día (5 g/día de sal).

Estas recomendaciones complementan las directrices de la OMS sobre el consumo de potasio y no deben interpretarse en el sentido de que las sustituyan o reemplacen. Las intervenciones de salud pública deberían tratar de reducir la ingesta de sodio y al mismo tiempo aumentar la ingesta de potasio a través de los alimentos.

Referencias

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares en adultos. Recuperado de https://www.who.int/elena/titles/sodium_cvd_adults/es/