

Covid-19 y sus efectos en pacientes crónicos de edad avanzada

Alejandra Moran Medina
Universidad Mariana

En el municipio de Gualmatan, como en diferentes regiones de Colombia, se ha sentido de manera muy crítica los efectos del nuevo virus covid-19. Así lo pudo evidenciar el señor Segundo Mueses, paciente que padece hipertensión arterial, enfermedad diagnosticada en el año 2013, y diabetes mellitus tipo 2, con diagnóstico en el mismo año.

El día primero de agosto del 2020, un familiar acude a urgencias para informar que el paciente, anteriormente mencionado, presenta fiebre intensa, por lo tanto, el personal de salud hizo la toma de muestra para PCR, que salió positiva.

El paciente fue sometido a cuarentena por 10 días, en los cuales no presentó más sintomatología, por tal motivo, se vuelve hacer pruebas y valoración para confirmación de caso recuperado.

Haciendo énfasis en Colombia, se evidencia:

Los mayores de 70 años (...) representan el 7 % del total de contagiados por covid-19, esto debido a las medidas de protección tomadas por el Gobierno Nacional, pero representan el 49 % de las muertes debido a que este grupo etario es el más vulnerable al virus. 'Y si a un adulto de esta edad se contagia, la posibilidad de morir es del 30%, además, si es mayor de 80 años puede superar el 40 %'. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020, párr. 2)

La relación del nuevo coronavirus con las personas con afecciones de salud subyacentes, como las enfermedades no transmisibles (ENT), es extremadamente alta, ya que tienen un mayor riesgo de enfermedad grave y más probabilidades de morir por covid-19.

Los factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles pueden hacer que las personas sean más vulnerables a enfermarse gravemente con COVID-19. Por ejemplo, los fumadores pueden tener una capacidad pulmonar reducida, lo que aumentaría en gran medida el riesgo de enfermedades graves. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], s.f., párr. 1)

Pese a lo anteriormente dicho, es admirable la recuperación que presentó el paciente. Se cree que su recuperación fue exitosa gracias a que el paciente logro llevar una vida saludable después de haber sido diagnosticadas sus dos enfermedades crónicas. Cabe mencionar que en este cambio de vida estuvo involucrado el personal de salud, ya que se intervino en diferentes educaciones de hábitos saludables, con lo cual se logró concientizar al paciente sobre la importancia en ciertos hábitos para llevar una vida y salud óptima.

La dieta y la nutrición son muy importantes para promover y mantener la buena salud a lo largo de toda la vida. Está bien establecida su función como factores determinantes de enfermedades no transmisibles crónicas, y eso los convierte en componentes fundamentales de las actividades de prevención. (Organización Mundial de la Salud [OMS], s.f., p. 16)

Las enfermedades crónicas son en gran medida enfermedades prevenibles. Si bien pueden ser necesarias más investigaciones básicas sobre algunos aspectos de los mecanismos que relacionan la dieta y la salud, los datos científicos actualmente disponibles

proporcionan una base suficientemente sólida y verosímil para justificar la adopción de medidas en este momento. Además del tratamiento médico apropiado para los ya afectados, se considera que el enfoque de salud pública de la prevención primaria es la acción más económica, asequible y sostenible para hacer frente a la epidemia de enfermedades crónicas en todo el mundo. La adopción de un enfoque basado en los factores de riesgo comunes para prevenir las enfermedades crónicas representa un avance importante de las ideas favorables a una política sanitaria integrada. A veces las enfermedades crónicas son consideradas transmisibles a nivel de los factores de riesgo. Los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física modernos son comportamientos de riesgo que se difunden por los países y pasan de una población a otra como una enfermedad infecciosa, con incidencia en los perfiles de morbilidad a nivel mundial. (p. 17)

Por lo anterior, es de suma importancia educar a las personas sobre los buenos hábitos alimenticios, ya que son un pilar fundamental en la prevención de enfermedades, y dado que las enfermedades crónicas tienen una duración prolongada y de progresión lenta, se debe modificar el estilo de vida del paciente para lograr que este lleve una vida placentera. Teniendo en cuenta que el cuerpo tiene una resistencia impresionante frente a agentes patógenos o tóxicos, siempre y cuando el sistema inmunológico este fuerte; por lo tanto, no se debe olvidar que la malnutrición contribuye con la alteración del organismo, que lo debilita y lo hace vulnerable a múltiples enfermedades.

Por otra parte, también se debe hacer énfasis en el ejercicio, ya que este tiene la capacidad de ayudar a mejorar la salud, haciendo que la resistencia del corazón aumente y contribuya a la pérdida de peso y a mejorar la fuerza muscular. Para las personas con hipertensión arterial, el ejercicio es extremadamente beneficioso, porque ayuda a reducir el riesgo de progresión de la enfermedad cardíaca y el riesgo de morir. En cuanto a la diabetes, el ejercicio contribuye a que la insulina reduzca de manera eficiente el nivel de azúcar en la sangre y, finalmente, también ayuda a controlar el peso y aumentar la energía.

Como se había dicho anteriormente, el paciente siempre hizo caso a todas las recomendaciones realizadas por el personal de salud, a lo largo de la

progresión de sus enfermedades, por este motivo se cree que el paciente logro tener una recuperación exitosa ante su contagio por el nuevo virus SARS-CoV-2, más conocido como covid-19, ya que el paciente siempre aplica buenos hábitos alimenticios y realiza ejercicio, que lo ha ayudado a tener un estado de salud fuerte y óptimo.

Conclusiones

Aplicar hábitos y estilos de vida saludables, a lo largo de la vida, ayudan a mantener a las personas sanas y con estados de salud óptimos.

La buena alimentación y el ejercicio son fundamentales en el mantenimiento de la salud de pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles.

A pesar que el covid-19 es extremadamente agresivo y deteriora la salud de las personas, de manera muy significativa, se ha observado que en pacientes con buenos hábitos no están agresivo como en los que no los aplican.

Referencias

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020, 5 de julio). Adultos mayores representan el 49 % de las muertes por covid-19 en Colombia. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Adultos-mayores-representan-el-49-de-las-muertes-por-covid-19-en-Colombia.aspx>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas (Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO). https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). ENT y covid-19. <https://www.paho.org/es/ent-covid-19>

