



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

Tesis previa a la obtención del
Título de Licenciada en
Enfermería

TÍTULO

CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO “MANUEL ENRIQUE RENGEL” SOBRE FORMAS DE PREVENCIÓN DE LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS. Período Agosto del 2008 – Diciembre del 2009.

AUTORÍA:

Yolanda Calva Muyma.

DIRECTOR.

Lcda. Rosa Araujo

LOJA – ECUADOR
2008-2009

CERTIFICACIÓN

Lcda. Rosa Araujo

CERTIFICO:

Que luego de haber analizado detenidamente, en todas sus partes el presente trabajo de investigación científica titulado:

“CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO MANUEL ENRIQUE RENGEL SOBRE FORMAS DE PREVENCIÓN DE LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS. Período 2008-2009”, autoría de Yolanda Verónica Calva Muyma, previo a la incorporación de LICENCIADA DE ENFERMERÍA, al cumplir con todos los requerimientos necesarios, autorizo su presentación y sustentación.

Lcda. Rosa Araujo

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Los criterios, ideas y opiniones vertidas en el presente trabajo investigativo son de exclusiva responsabilidad de la autora.

YOLANDA VERÓNICA CALVA MUYMA.

AGRADECIMIENTO

En las presentes líneas, dejo constancia de mi sincero agradecimiento a DIOS, a mis padres y a toda mi familia, por el apoyo, confianza y amor que me han brindado.

A las autoridades y docentes del Área de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, por haberme brindado sus valiosos conocimientos académicos, enseñanzas que me han permitido seguir formándome profesionalmente.

Finalmente agradezco al Rector y a los estudiantes del Colegio “Manuel Enrique Rengel” de la Ciudad de Loja por haberme brindado la ayuda necesaria para la realización del presente trabajo investigativo.

YOLANDA VERÓNICA CALVA MUZYMA.

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo investigativo principalmente a Dios, ser maravilloso que me dio salud y sabiduría para concluir mi carrera; con mucho cariño y gratitud, a mis queridos Padres, seres incondicionales, quienes fueron mi pilar fundamental que siempre me brindaron fortaleza, amor y comprensión; a mi esposo y mi pequeña niña por ser mi inspiración para seguir adelante; a mis hermanos que con su cariño siempre me brindaron apoyo, al resto de mi familia que me alentaron para seguir con mis metas.

Yolanda V. Calva M.

RESUMEN

RESUMEN

En el ámbito mundial, nacional y local, se registra un progresivo incremento de patologías de la “modernidad” en las que se incluyen las enfermedades Crónico Degenerativas, de las cuales las más comunes son: Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial, Artritis Reumatoide y Bronquitis Crónica, su prevalencia se debe principalmente a la deficiente información que tienen las personas en cuanto a formas preventivas de las mismas, por lo que se investigó el conocimiento que tienen los estudiantes del Colegio “Manuel Enrique Rengel” de la ciudad de Loja acerca de éstas enfermedades.

La presente investigación se realizó mediante un estudio descriptivo y transversal en el período 2008 – 2009, se utilizó la encuesta como técnica de recolección de datos

El objetivo general fue Identificar qué conocimientos tienen los estudiantes del segundo y tercero de Bachillerato del Colegio “Manuel Enrique Rengel” de la Ciudad de Loja, de las principales enfermedades Crónico-Degenerativas. Como objetivos específicos se plantearon los siguientes:

- Determinar la capacidad de los estudiantes para diferenciar las enfermedades Crónico-Degenerativas de las demás enfermedades.

- Identificar qué conocimientos tienen los estudiantes de la Institución Educativa en estudio sobre formas preventivas de las enfermedades Crónico-Degenerativas.
- Elaborar y ejecutar una Charla Educativa que incluya acciones de prevención y orienten a los jóvenes al autocuidado de su salud.

Con éste trabajo investigativo se demostró que los estudiantes encuestados no tienen un concepto definido de enfermedad Crónico Degenerativa, pero conocen de las principales enfermedades que se enmarcan en este concepto, así como de sus causas.

SUMMARY

In the world, national and local environment, a progressive pathologies increase of the “modernity” is registered in which Degenerative Chronic illnesses are included, of which the most common are: Diabetes Mellitus, High Blood pressure, Rheumatoid Arthritis and Chronic Bronchitis, their prevalence owes herself mainly to the faulty information that you/they have people as for preventive forms of the same ones, for what the knowledge was investigated that you/they have the students of the High School "Manuel Enrique Rengel" of the city of Loja about these illnesses.

The present investigation was carried out by means of a descriptive and traverse study in the period 2008 - 2009, it was used the survey like technique of gathering of data.

The general objective was to Identify what knowledge they have the students of the second and third of High school of the School "Manuel Enrique Rengel" of the City of Loja, of the main Chronic-degenerative illnesses. As specific objectives they thought about the following ones:

- To determine the capacity of the students to differentiate the Chronic-degenerative illnesses of the other illnesses.

- To identify what knowledge they have the students of the Educational Institution in study on preventive forms of the Chronic-degenerative illnesses.
- To elaborate and to execute an Educational Chat that includes actions of prevention and guide the youths to the autocuidado of their health.

With this investigative work was demonstrated that the interviewed students don't have a Degenerative Chronic defined concept of illness, but they know of the main illnesses that are framed in this concept, as well as of their causes.

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la ciencia ha avanzado a través de descubrimientos que vienen proporcionando al hombre oportunidades de prolongar considerablemente su tiempo vital, lo cual se refleja en su expectativa de vida. El hombre viene persiguiendo esta intención desde la era primitiva, buscando comprender aspectos sobre la vida y la muerte como inquietudes esenciales. Frente a esta situación, la investigación sobre enfermedades pasa a ser una necesidad esencial para la supervivencia de los hombres.

Esta investigación que tiene como objetivo principal IDENTIFICAR QUÉ CONOCIMIENTOS TIENEN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO Y TERCERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “MANUEL ENRIQUE RENGEL” DE LA CIUDAD DE LOJA, DE LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS; es una aproximación a la problemática existente en relación a la salud y el desarrollo humano de los países.

“La modernidad, la migración, el estrés, los estilos de vida no saludables, la inaccesibilidad a los servicios de salud, la inadecuada capacidad resolutive de los servicios de salud sobretodo en áreas periurbanas y rurales, han repercutido seriamente en el proceso salud enfermedad del individuo en las diferentes etapas de la vida,

transformando la problemática de salud de mediano riesgo en situaciones que ponen en peligro la vida humana”¹.

Particularmente en nuestra provincia las áreas urbano periféricas denotan un grave problema de salud con mayores riesgos de enfermar por alimentación inadecuada, vivienda inapropiada, ausencia o deficiente dotación de agua potable, falta de conocimiento de una adecuada satisfacción de necesidades básicas, sumado a eso la escasa participación de la comunidad en los programas de salud, son los factores coadyuvantes en el deterioro de la salud del individuo familia y comunidad

“Estos grupos de enfermedades constituyen problemas de salud que traen aparejados una intensa carga de sufrimiento personal, familiar y social, y un alto costo psicológico y económico”².

Las enfermedades Crónico Degenerativas y su respectiva asociación con los estilos de vida, entre ellos los factores ligados a los hábitos y consumos que implican patrones de comportamientos propios de un grupo social, en tiempo y espacio definido; está adquiriendo una gran importancia en países en desarrollo, a medida que se toma más conciencia del aumento de la frecuencia de estas enfermedades.

¹ ESPINOSA, L. Cambios del modo y estilos de vida. [Sitio en internet]. Disponible en: http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=30182&id_seccion=771&id_ejemplar=3092&id_revista=63. Consulta: 17 de Diciembre del 2009.

²CASTILLO, A. Calidad de vida relacionada con la salud en personas con enfermedades crónicas degenerativas. [Sitio en internet]. Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol27_3-4_08/ibi03308.htm. Consulta: 17 de Diciembre del 2009.

Desde el punto de vista de salud pública, la importancia de este grupo de enfermedades, está relacionado no sólo con la magnitud de su frecuencia y los costos que demandan la atención médica, sino también, con las grandes posibilidades que existen de disminuir la incidencia y mortalidad de algunas de ellas, a través de intervenciones dirigidas a modificar los estilos de vida en la población. Este hecho hace factible la prevención y control, a pesar de la compleja multicausalidad que las caracteriza.

La Organización Mundial de la Salud (WHO, 2002) menciona en sus diversas publicaciones, que contrariamente al pensamiento general, las enfermedades Crónicas vienen afectando de manera creciente a los países en vías de desarrollo. Así, el 79% de las muertes producidas mundialmente y atribuidas a las enfermedades Crónicas se produjeron en países en vías de desarrollo.

Por otra parte cabe recalcar que a pesar de la importancia de que la población en especial los estudiantes de bachillerato tengan nociones acerca de estas enfermedades no se han encontrado estudios realizados a nivel mundial, nacional ni local de los CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LAS PERSONAS SOBRE FORMAS PREVENTIVAS DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS, es por ello que se realizó ésta investigación.

La metodología fue de tipo Descriptivo y Transversal, utilizando la encuesta como técnica de recolección de datos.

Al analizar los resultados que se obtuvieron en éste estudio observamos que del total de estudiantes encuestados el 41% desconocen el concepto de enfermedades Crónico Degenerativas, mismos resultados se representaron mediante cuadros.

**REVISIÓN
DE
LITERATURA**

ENFERMEDADES CRÓNICO- DEGENERATIVAS

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la ciencia ha avanzado a través de descubrimientos que vienen proporcionando al hombre oportunidades de prolongar considerablemente su tiempo vital, lo cual se refleja en su expectativa de vida. El hombre viene persiguiendo esta intención desde la era primitiva, buscando comprender aspectos sobre la vida y la muerte como inquietudes esenciales. Frente a esta situación, la investigación sobre enfermedades pasa a ser una necesidad esencial para la supervivencia de los hombres.

Esta investigación es una aproximación a la problemática existente en relación a la salud y el desarrollo humano de los países. La salud es una responsabilidad pública, a la par un derecho y deber ciudadano. Consciente de esta realidad, la Universidad Nacional de Loja, a través del Área de la Salud Humana y mediante los diferentes módulos y objetos de transformación, nos permite realizar investigaciones que nos acercan al conocimiento de la problemática local para buscar posibles soluciones.

En el ámbito mundial, nacional y local, se registra un progresivo incremento de patologías de la “modernidad” en las que se incluyen las

enfermedades Crónico Degenerativas, de las cuales las más comunes son: la Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial, Artritis Reumatoide y Bronquitis Crónica, las cuales provocan un desgaste acelerado del organismo que se manifiesta con la disminución de sus capacidades físicas y mentales, afectando no solamente la calidad de vida sino que también disminuyen su capacidad de respuesta al tratamiento, favoreciendo la incidencia de complicaciones.

Los modos de vida como: los malos hábitos, el sedentarismo, el sobrepeso y obesidad, junto con la susceptibilidad genética, el envejecimiento de la población y otros factores relacionados con el estilo de vida, sirven como sustrato para aumentar la prevalencia de diversas enfermedades Crónicas.

Es por ello que surge la necesidad de realizar éste trabajo investigativo para disponer de datos locales reales referentes a los conocimientos sobre formas preventivas de las enfermedades Crónico Degenerativas, tales como tener una dieta saludable; disminuir el consumo de alimentos procesados, grasas; realizar ejercicio; además de acudir regularmente al médico para detectar a tiempo estas enfermedades.

DIABETES MELLITUS

CONCEPTO

“La Diabetes Mellitus (DM) comprende un grupo de trastornos metabólicos frecuentes que comparten el fenotipo de la hiperglucemia. Dependiendo la causa de la DM, los factores que contribuyen a la hiperglucemia pueden comprender una disminución de la secreción de insulina, una disminución del consumo de glucosa y un aumento de la producción de glucosa”³.

CAUSAS

La causa que la produce, es un déficit absoluto ó relativo, de la hormona insulina, cuya función es la de transportar la glucosa desde la sangre, al interior de las células de los tejidos. Sólo a nivel de las células cerebrales, la glucosa penetra libremente, sin requerir insulina. La diabetes, se produce cuando el páncreas no produce insulina, o cuando su cantidad, resulta insuficiente para las necesidades del organismo. También, hay situaciones en que la insulina producida, resulta inactiva.

³ HARRINSON, T. Principios de Medicina Interna. 15. ed. México. McGRAW – HILL Interamericana, S. A de C. V. 2001. Vol. II. Capítulo 333. Pág. 2467.

PREVENCIÓN

“La Diabetes es una enfermedad que podría ser prevenida, en algunos casos, a partir de hábitos y comportamientos saludables, los cuales hacen parte de un adecuado estilo de vida. Es importante la consulta preventiva que registre los factores de riesgo, considerando como principales la obesidad, los antecedentes de familiares consanguíneos diabéticos, la historia clínica obstétrica sospechosa de diabetes en las mujeres, la hipertensión arterial, el sedentarismo y los antecedentes de patología cardiovascular en edades tempranas. Para su prevención y detección precoz, es necesario realizar la determinación de glucemia cada tres años a partir de los 40 años de edad, siempre que los sucesivos controles sean normales. La edad de comienzo y frecuencia de la determinación de glucosa en sangre se ajusta a la presencia de factores de riesgo”⁴.

El ejercicio físico, es importante No sólo para combatir el sedentarismo y el sobrepeso; ayuda además al control metabólico, estimulando el consumo de glucosa por los tejidos. Por ello, se recomiendan caminatas diarias, con un ritmo adecuado a cada individuo, con aumento de la velocidad y duración en forma progresiva, hasta unos 45 minutos.

⁴OSPLAD, A. Diabetes. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://www.osplad.org.ar/prevencion/diabetes%20prevencion.htm>. Consulta: 03 de Julio del 2010.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Tensión Normal.- Una Tensión Arterial (TA) típica normal es 120/80 mm Hg. Esto significa que el corazón ejerce una presión máxima de 120mm Hg durante la sístole o fase de bombeo, y que el corazón en reposo, en fase diastólica o de relleno, tiene una presión de 80mm Hg (La presión del corazón es la misma que la de todas las arterias del organismo).

CONCEPTO.-

“La Hipertensión Arterial es una elevación sostenida de la presión arterial sistólica o diastólica que, con toda probabilidad, representa la enfermedad crónica más frecuente de las muchas que azotan a la Humanidad. Su importancia reside en el hecho de que cuanto mayores sean las cifras de presión, tanto sistólica como diastólica, más elevadas son la morbilidad y la mortalidad de los individuos”⁵.

En las personas sanas la tensión arterial varía desde 80/45 en lactantes, a unos 120/80 a los 30 años, y hasta 140/85 a los 40 o más. Este aumento se produce cuando las arterias pierden su elasticidad que, en las personas jóvenes, absorbe el impulso de las contracciones cardiacas. La tensión arterial varía entre las personas, y en un mismo individuo, en momentos diferentes. Suele ser más elevada en los

⁵FARRERAS, V. Medicina Interna. 15. ed. España. GEA editorial. 2004. Vol. I. Capítulo 67. Pág. 587

hombres que en las mujeres y los niños; es menor durante el sueño y está influida por una gran variedad de factores.

La TA viene determinada por dos factores principales entre muchos otros: La cantidad de sangre que circula, y el calibre de las arterias por las que circula.

En general, cuanto más volumen de sangre circulante y cuanto menor es el diámetro por el que circula ese volumen, mayor es la TA. Los riñones controlan el volumen de agua circulante y la cantidad de sal que contiene el cuerpo. Estos dos hechos tienen efectos directos en la TA. Cuanta más sal en el cuerpo, más agua se retiene en la circulación, y más puede aumentar la TA, lo cual a su vez puede aumentar la tendencia de las arterias a hacerse más estrechas.

CAUSAS

“La causa de la elevación de la presión arterial se desconoce en la mayoría de los casos, y la prevalencia de la hipertensión de etiología conocida (hipertensión secundaria) varía de unos centros a otros, aunque puede cifrarse en el 1-15% de todos los hipertensos y alrededor del 6% entre los varones de mediana edad. La hipertensión de causa desconocida se denomina «primaria», «esencial» o «idiopática», y a ella corresponde la gran mayoría de los pacientes hipertensos”⁶.

⁶Ibíd., Pág. 589

Las causas más frecuentes de HTA secundaria son:

- Obesidad
- Falta de actividad física
- Estrés psicológico.
- Hereditario
- Enfermedades endocrinas (de las glándulas): Síndrome de Cushing, Tumores de las glándulas suprarrenales. Acromegalia, Hipertiroidismo
- Enfermedades del riñón: Tumor renal, estenosis (estrechez) de la Arteria Renal, glomerulonefritis, o fallo renal. Nefritis Intersticial
- Embarazo: La hipertensión severa en el embarazo se conoce como preeclampsia; ésta puede desencadenar en la eclampsia, que puede ser fatal.
- Alcoholismo
- Medicamentos y Drogas El uso de anticonceptivos orales Cimetidina, medicamentos anticatarrales (Fenilpropanilamina), anfetaminicos, cocaína
- El envejecimiento ya que hay una reducción de la elasticidad arterial.

PREVENCIÓN

“Aunque la hipertensión arterial no puede ser definitivamente curada, existen una serie de hábitos de vida que, unidos a la acción de los medicamentos antihipertensivos, pueden llegar a controlarla de forma sustancial y evitar así sus consecuencias”⁷.

“Acciones preventivas respaldadas en evidencia científica

- Incrementar la actividad física aeróbica, por ejemplo trotar al menos 30 minutos por día la mayoría de los días de la semana.
- Mantener el peso normal.
- Reducir al mínimo el consumo de alcohol. Consumir no más de 30 ml de etanol que equivale a 720 ml de cerveza (dos latas); 300 ml de vino (dos copas); 60 ml de whisky (un quinto del vaso), por día los hombres y la mitad de estas cantidades, las mujeres.
- Reducir el consumo de sodio, no exceder de 6 g/día de sal (o no más de 2.4 gramos de sodio).
- Suplementación de potasio. Consumir una dieta rica en frutas y vegetales, lácteos bajos en grasa con un reducido contenido de

⁷Fundación Española del Corazón. Sociedad Española de Cardiología. Qué es la Hipertensión Arterial. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://www.geosalud.com/hipertension/que%20es%20hipert.htm>. Consulta: 03 de Julio del 2010.

grasa saturada y total. Cada 10 gramos de sal, equivalen a 3.93 gramos de sodio”⁸.

Otras recomendaciones a tomar en cuenta son:

- Todo adulto de más de 40 años debe vigilar periódicamente su tensión arterial. Más aún, si sus padres o abuelos han sido hipertensos.
- Evitar la obesidad.
- No fumar y evitar los ambientes contaminados por humo de tabaco.
- No ingerir en exceso bebidas excitantes como el café, el té, etc.

⁸FERNANDÈZ, L. Control y prevención de la Hipertensión Arterial. [Sitio en internet]. Disponible en:
<http://www.geosalud.com/hipertension/que%20es%20hipert.htm>. Consulta: 03 de Julio del 2010.

ARTRITIS REMATOIDE

CONCEPTO

“La Artritis Reumatoide (AR) es una enfermedad inflamatoria sistémica crónica que afecta de manera predominante articulaciones diartrodiales y con frecuencia otros órganos”⁹.

CAUSAS

“A pesar de intensa investigación durante muchos decenios, se desconoce la etiología de AR. Existen tres áreas de investigación interrelacionadas que ahora parecen las más prometedoras: 1) factores genéticos del huésped, 2) anomalías inmunorreguladoras y autoinmunidad, y 3) una infección microbiana desencadenante o persistente”¹⁰.

El sistema inmunitario del cuerpo normalmente combate las sustancias extrañas, como los virus. Pero en una enfermedad autoinmunitaria, el sistema inmunitario confunde o toma los tejidos sanos como sustancias extrañas y, como resultado, el cuerpo se ataca a sí mismo.

⁹ WYNGAARDEN, J. Tratado de Medicina Interna. 19. ed. México. Editorial interamericana, S. A. de C.V. 1992. Capítulo 258. Pág. 1754

¹⁰ *Ibíd.*, Pág. 1755

La Artritis reumatoide se puede presentar a cualquier edad y las mujeres resultan afectadas con mayor frecuencia que los hombres.

La Artritis Reumatoide generalmente afecta a las articulaciones de ambos lados del cuerpo por igual, siendo las muñecas, los dedos de las manos, las rodillas, los pies y tobillos las partes del cuerpo más comúnmente afectadas. El curso y la gravedad de la Artritis Reumatoide pueden variar considerablemente. La infección, los genes y las hormonas pueden contribuir a esta enfermedad.

PREVENCIÓN

“No existen pautas generales para prevenir la AR”¹¹.

La expectativa de vida promedio para un paciente con este tipo de Artritis puede verse reducida entre 3 y 7 años y quienes presentan formas severas de esta artritis pueden morir de 10 a 15 años más temprano de lo esperado. Sin embargo, a medida que mejora el tratamiento para la Artritis Reumatoide, la discapacidad severa y las complicaciones potencialmente mortales parecen estar disminuyendo.

¹¹JILL, D. Artritis Reumatoide. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://healthlibrary.epnet.com/GetContent.aspx?token=c905f6c8-fb81-4c5f-9ac5-57abe8fde16b&chunkiid=103509>. Consulta: 03 de Julio del 2010.

ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

“La enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) se caracteriza por la presencia de obstrucción crónica, progresiva y poco reversible al flujo aéreo, causada fundamentalmente por una reacción inflamatoria frente al humo del tabaco”¹².

Esta enfermedad pulmonar es un término empleado para agrupar dos trastornos: el enfisema y la bronquitis crónica. El **Enfisema** se caracteriza por el daño irreversible en las bolsas de aire (alvéolos) que hay al final de los bronquios en los pulmones. La **Bronquitis Crónica** se caracteriza por la inflamación persistente del revestimiento interior de los bronquios. La mayoría de las personas con EPOC tienen una combinación de enfisema y bronquitis crónica, aunque generalmente, uno de los dos trastornos es dominante.

¹² FARRERAS, V. Medicina Interna. 15. ed. España. GEA editorial. 2004. Vol. I. Capítulo 88. Pág. 740

BRONQUITIS CRÓNICA

CONCEPTO

“De acuerdo a la definición de la Organización Mundial de la Salud, la bronquitis es considerada una enfermedad crónica si el paciente sufre de períodos de tos y producción de secreciones viscosas”¹³.

La Bronquitis Crónica es una enfermedad inflamatoria de los bronquios respiratorios asociada con exposición prolongada a irritantes respiratorios no específicos, incluyendo microorganismos y acompañado por hipersecreción de moco y ciertas alteraciones estructurales en el bronquio, tales como fibrosis, descamación celular, hiperplasia de la musculatura lisa, etc.

“La Bronquitis Crónica se define como la presencia de una tos que produce esputo la mayoría de los días del mes, tres meses de un año, por dos años sucesivos y sin otras enfermedades subyacentes para explicar la tos”¹⁴.

¹³HEALTHCARE, L. [Sitio en internet]. Disponible en: http://www.linde.com/international/web/lg/ar/likeglgtarnopro.nsf/docbyalias/healthnopro_clin_cond_copd_causes. Consulta: 03 de Julio del 2010.

¹⁴ American Lung Association. Prevención de enfermedades. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=3342>. Consulta: 03 de Julio del 2010.

CAUSAS

“El cigarrillo es la causa más común de la bronquitis crónica. Los tubos bronquiales de las personas con bronquitis crónica también pueden haber estado irritados inicialmente por infecciones bacterianas o virales”¹⁵.

El humo del cigarrillo es el factor causal más importante, mientras mayor sea el tiempo y la cantidad de cigarrillos que una persona fume, mayores serán las posibilidades de que sufra de bronquitis y de que ésta sea severa. Esto se debe a que el humo del cigarrillo provoca la multiplicación de las células productoras de moco y ataca las células ciliadas encargadas de mover el moco hacia la boca. La inflamación las paredes del bronquio es la irritación grande provocada por este humo. Las personas que han sido expuestas durante un tiempo largo a cosas que irritan los pulmones como vapores químicos, polvo y otras sustancias también pueden desarrollar bronquitis. A esto se suman también factores climáticos (clima húmedo y frío), reacciones alérgicas y contaminación atmosférica urbana y doméstica. También factores familiares y genéticos.

¹⁵ American Lung Association. Prevención de enfermedades. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=3342>. Consulta: 03 de Julio del 2010.

PREVENCIÓN

1. No fumar y evitar áreas cerradas donde están fumando otras personas.
2. Al primer signo de una infección respiratoria, contactar con el médico.
3. En días de especial polución atmosférica, debido al ozono alto u otros contaminantes, permanezca dentro de casa con las ventanas cerradas.
4. Evitar respirar polvo, gases del automóvil, pintura, aerosoles, etc.
5. Es evidente, sin embargo, que la mejor manera de prevenir esta enfermedad tan incapacitante es crear un mundo libre de humo.

IMPORTANCIA DE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

La calidad de vida depende directamente del medio natural y su calidad. La valoración sobre la salud no solo depende de las necesidades y los conocimientos del individuo, sino también de las condiciones de vida y trabajo. Los cambios sociales de la población y su relación con el proceso salud-enfermedad, así como los cambios del modo y estilo de vida que ayudan a promover salud y prevenir enfermedades, basados precisamente en la existencia de los factores determinantes del estado de salud (ejercicio, alimentación, recreación, etc.) y la modificación que sufren estos por el constante desarrollo social y científico-técnico dependen del sistema socioeconómico imperante. Los cambios del modo y estilo de vida determinan cambios en las condiciones y la calidad de vida de las personas y modifican el proceso salud-enfermedad.

La vida, y sobre todo la calidad de vida, dependen hoy directamente del medio natural y su calidad. Es necesario destacar que el desarrollo cultural de la humanidad, lejos de debilitar la unidad del hombre con respecto a la naturaleza, la ha profundizado. En la medida en que el hombre ha desarrollado su cultura material, espiritual, su dependencia con respecto a la naturaleza se ha incrementado; el espectro de sus

necesidad físicas y espirituales ha crecido en la misma medida que ha crecido la amplitud y profundidad de su inclusión en el medio circundante. Esta estrecha correspondencia de los valores históricamente determinados y crecientes del hombre en relación con las posibilidades que para su realización le ha ofrecido la naturaleza, es especialmente considerable en las condiciones actuales.

El primer instrumento de análisis de la sociedad ha de ser la determinación de la salud de la población por las peculiaridades de la organización social, que acorde con el desarrollo del modo de producción, la estructura social, la organización política, jurídica y la actividad espiritual, determina diferentes condiciones sociales de vida, distintas formas de la actividad vital del hombre, niveles diferentes de contaminación del ambiente e impacto de las condiciones naturales sobre la salud de la población, así como distintos sistemas de salud pública.

En fin, la salud es un valor social, que tiene relación con la calidad de la existencia humana. Es un valor concreto determinado por el modo de producción, el nivel de desarrollo socioeconómico alcanzado, los conocimientos que tienen las personas sobre las diferentes formas de prevención de las enfermedades y la situación política existente. El hombre de hoy es más instruido que el hombre de los siglos precedentes; los adelantos científico-técnicos, entre ellos la robótica y la informática,

llegan a todos los rincones del planeta y desde luego, se ha elevado el conocimiento humano sobre temas médicos y salubristas.

Para prevenir es imprescindible conocer el surgimiento de las enfermedades más difundidas y peligrosas. Existe una serie ordenada de los principales factores determinantes y factores de riesgo, dentro de los que se encuentran en el modo y condiciones de vida: el hábito de fumar, alimentación incorrecta, hábitos higiénicos incorrectos, consumo nocivo de alcohol, condiciones nocivas de trabajo y desempleo, estrés patogénico, malas condiciones materiales de vida, entre otros; en la biogenética: predisposición a las enfermedades degenerativas y hereditarias; medio ambiente: la contaminación del aire, agua y suelo por cancerígenos, los cambios bruscos de los fenómenos atmosféricos, entre otros, y la salud pública que incluye la ineffectividad de las medidas profilácticas, baja calidad o pobre accesibilidad de la asistencia médica ó asistencia médica no oportuna.

Basándonos precisamente en la existencia de estos factores determinantes del estado de salud y la modificación que sufren estos por el constante desarrollo social y científico-técnico, es la razón por la que se investigó QUÉ CONOCIMIENTOS TIENEN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO “MANUEL ENRIQUE RENGEL” SOBRE FORMAS DE PREVENCIÓN DE LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS, las cuáles modifican el proceso salud-enfermedad.

METODOLOGÍA

METODOLOGÍA

Tipo de estudio:

El estudio de **CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO “MANUEL ENRIQUE RENGEL” SOBRE FORMAS DE PREVENCIÓN DE LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS**, es una investigación de tipo descriptivo y transversal por cuanto, implicó una población definida determinando qué individuos presentan una establecida característica en un momento dado de tiempo.

Área de estudio:

La Institución Educativa “Manuel Enrique Rengel” de la ciudad de Loja, donde se realizó ésta investigación está ubicada en la parroquia urbana el Sagrario, la misma que se encuentra en la Av. Universitaria entre la Juan de Salinas y J. Rodríguez.

Universo:

456 estudiantes del Segundo y Tercero de Bachillerato de las especialidades de Químico-Biológicas y Sociales, del Colegio “Manuel Enrique Rengel” de la ciudad de Loja.

Muestra:

76 estudiantes de los 2^{dos} y 3^{ros} de Bachillerato de las especialidades de Químico-Biológicas y Sociales, del Colegio “Manuel Enrique Rengel” de la ciudad de Loja.

Para seleccionar los estudiantes se utilizó por orden alfabético de la lista de estudiantes de cada especialidad.

TÉCNICA E INSTRUMENTOS

Técnica

Encuesta dirigida a estudiantes de la Institución Educativa con la finalidad de identificar los conocimientos que tienen sobre formas preventivas de las principales Enfermedades Crónico-Degenerativas.

Instrumento:

Formularios para las encuestas, las mismas que incluyeron preguntas relacionadas con el tema de estudio.

Presentación de Datos

Después de la tabulación de los datos recogidos mediante la aplicación de las encuestas, la presentación de los datos se lo realizó utilizando tablas que ayudarán a la mejor comprensión de los mismos

RESULTADOS

TABLA N° 1
**DEFINICION DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICO-
 DEGENERATIVAS PARA LOS ESTUDIANTES**

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Desconocen	31	41%
No se pueden curar	20	26%
Enfermedades que afectan a nuestro organismo y provocan un deterioro en la persona.	17	22%
Enfermedad grave y peligrosa	5	7%
Enfermedades en etapa terminal	2	3%
Están presentes en las personas hasta la muerte	2	3%
Son la diabetes, fracturas, Ca terminal	2	3%
Aparecen con el tiempo	1	1%
Atacan las defensas del cuerpo	1	1%
Se producen por exceso de azúcar	1	1%
Deterioran el sistema digestivo	1	1%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de los 2^{dos} y 3^{ros} de Bachillerato de las especialidades de Químico-Biológicas y Sociales del Colegio "Manuel Enrique Rengel" de la ciudad de Loja.

Elaborado por: Yolanda V. Calva M.

Para los estudiantes las enfermedades Crónico-Degenerativas tienen diferentes significados, aunque no conocen el concepto real el 41% lo constituyen los que desconocen completamente; el 39%, consideran

que las enfermedades Crónico-Degenerativas son aquellos que no se pueden curar; el 22% creen que estas enfermedades son aquellas que afectan a nuestro organismo y provocan un deterioro a la persona que la padece.

Las enfermedades Crónico Degenerativas son las que provocan un desgaste acelerado del organismo del paciente, que se manifiesta con la disminución de sus capacidades físicas y mentales, afectando no solamente la calidad de vida sino que también disminuyen su capacidad de respuesta al tratamiento y pueden favorecer la incidencia de complicaciones.

“Por enfermedad Crónico Degenerativa, como su definición bien lo dice, se entiende un conjunto de enfermedades que aparecen típicamente después de los 30 años de edad y que están presentes por años; que empeoran con el paso del tiempo”¹⁶.

En medicina, también se llama **Enfermedad Crónica** a aquella patología de larga duración, cuyo fin o curación no puede preverse claramente o no ocurrirá nunca. No hay un consenso acerca del plazo a partir del cual una enfermedad pasa a considerarse crónica; pero por término medio, toda enfermedad que tenga una duración mayor a tres meses puede considerarse como crónica.

¹⁶ MUHAMMAD, A. DEBE RESIGNARSE A VIVIR CON UNA ENFERMEDAD CRÓNICA DEGENERATIVA. [Sitio en internet]. Disponible en: http://www.adaptogeno.com/art_opinion/art60.asp. Consulta: 09 de Diciembre del 2009.

TABLA N° 2

**ENFERMEDADES QUE LOS ESTUDIANTES CONSIDERAN CRÓNICO-
DEGENERATIVAS**

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Diabetes	60	79%
Bronquitis Crónica	57	75%
Artritis Reumatoide	26	34%
Bronquitis Aguda	22	29%
Hipertensión Arterial	19	25%
Enfermedad Diarreica Aguda	12	16%
Migraña	11	14%
Faringoamigdalitis	9	12%
Desconocen	8	11%
Fracturas	6	8%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de los 2^{dos} y 3^{ros} de Bachillerato de las especialidades de Químico-Biológicas y Sociales del Colegio “Manuel Enrique Rengel” de la ciudad de Loja.

Elaborado por: Yolanda V. Calva M.

De los datos obtenidos: el 79% considera que la Diabetes es una enfermedad Crónico-Degenerativa; el 75% piensa que es la Bronquitis Crónica; el 34% cree que es la Artritis Reumatoide; el 29% Bronquitis

aguda; la que sigue es la Hipertensión Arterial con el 25%; con el 16% la Enfermedad Diarreica Aguda, Migraña con el 14%; Faringoamigdalitis con el 12%; los que desconocen de estas enfermedades representan el 11% de los encuestados y por último con el 8% las fracturas.

Las Enfermedades Crónico Degenerativas se clasifican en: Transmisibles y No Transmisibles.

“Las principales enfermedades Crónico Degenerativas No Transmisibles, son: Artritis .Reumatoides, Diabetes, Hipertensión Arterial, Cáncer, Insuficiencia Cardíaca, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC): Bronquitis Crónica, Enfisema”¹⁷.

De este modo muchos estudiantes logran diferenciar las enfermedades Crónico Degenerativas de otras; mientras que una minoritaria proporción de estudiantes confunden las agudas con las crónicas.

¹⁷ RODRÌGUEZ, M. Guías para el Diagnostico, Tratamiento y prevención de las principales enfermedades Crónico Degenerativas no Transmisibles. Quito. 2008. Pág. 1-39.

TABLA N° 3

CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LOS ESTUDIANTES SOBRE LAS CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

CRITERIOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mala alimentación	32	42%
Alcohol	21	28%
Tabaquismo	15	20%
Enfermedades	13	17%
Obesidad	10	13%
Sedentarismo	9	12%
Falta de cuidado	8	11%
Drogadicción	4	5%
Otros	3	4%
Herencia	2	3%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de los 2^{dos} y 3^{ros} de Bachillerato de las especialidades de Químico-Biológicas y Sociales del Colegio “Manuel Enrique Rengel” de la ciudad de Loja.

Elaborado por: Yolanda V. Calva M.

Del total de estudiantes encuestados el 42% cree que la mala alimentación es la causa de las Enfermedades Crónico-Degenerativas; 28% es la opción del alcohol; el 20% el tabaquismo; el 17% las enfermedades como: el sida, estrés, infecciones, ETS.; la obesidad con el

13 %; el sedentarismo con el 12%; con el 11% la falta de cuidado; el 5% la drogadicción; el 4% piensan que son otras las causas de estas enfermedades como: la falta de información, la contaminación y las transfusiones sanguíneas; y el 3% opina que es la herencia la causa para que se den éstas enfermedades.

Al comparar las respuestas de los encuestados con lo que refiere la literatura, estas se parecen teniendo como causas en la aparición de estas enfermedades, por ejemplo: “Obesidad, falta de actividad física, estrés psicológico, la herencia”¹⁸, la alimentación deficiente, alta en grasas y azúcares simples, los malos hábitos como el tabaco y el alcohol, la contaminación, la obesidad, el sedentarismo.

¹⁸HASSELFORS, H. Enfermedades Crónico Degenerativas. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://www.geosalud.com/hipertension/que%20es%20hipert.htm>. Consulta: 03 de Julio del 2010.

TABLA N° 4

FORMAS DE PREVENCIÓN DE ESTAS ENFERMEDADES SEGÚN LOS ESTUDIANTES

CRITERIOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Desconocen	35	46%
No fumar, no ingerir alcohol	29	38%
Buena alimentación	26	34%
Realizar ejercicio	19	25%
Hacerse controles	10	13%
Buena higiene	4	5%
Buena educación	3	4%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de los 2^{dos} y 3^{ros} de Bachillerato de las especialidades de Químico-Biológicas y Sociales del Colegio “Manuel Enrique Rengel” de la ciudad de Loja.

Elaborado por: Yolanda V. Calva M.

Del total de los encuestados se observa que el 46% desconocen alguna forma de prevención; el 38% creen que en no fumar y no ingerir alcohol son formas preventivas de estas enfermedades; el 34% opina que es una buena alimentación; el 25% realizar ejercicio; el 13% hacerse controles; el 5% buena higiene; y el 4% considera que es tener una buena educación.

En cuanto a las formas de prevención de estas enfermedades, la literatura refiere que las principales son:

- “Incrementar la actividad física aeróbica, por ejemplo trotar al menos 30 minutos por día la mayoría de los días de la semana.
- Mantener el peso normal.
- Reducir al mínimo el consumo de alcohol. Consumir no más de 30 ml de etanol que equivale a 720 ml de cerveza (dos latas); 300 ml de vino (dos copas); 60 ml de whisky (un quinto del vaso), por día los hombres y la mitad de estas cantidades, las mujeres.
- Reducir el consumo de sodio, no exceder de 6 g/día de sal (o no más de 2.4 gramos de sodio).
- Suplementación de potasio. Consumir una dieta rica en frutas y vegetales, lácteos bajos en grasa con un reducido contenido de grasa saturada y total. Cada 10 gramos de sal, equivalen a 3.93 gramos de sodio”¹⁹
- No consumir alimentos muy condimentados y picantes.
- No fumar NUNCA. Evitar áreas cerradas donde están fumando otras personas.

¹⁹ FERNANDÈZ, L. Control y prevención de la Hipertensión Arterial. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://www.geosalud.com/hipertension/que%20es%20hipert.htm>. Consulta: 03 de Julio del 2010.

Es evidente, que la mejor manera de prevenir estas enfermedades tan incapacitantes es mantener una vida más saludable.

TABLA N° 5
MEDIOS POR LOS CUALES ADQUIRIERON CONOCIMIENTOS LOS
ESTUDIANTES SOBRE LAS ENFERMEDADES CRÓNICO-
DEGENERATIVAS

CRITERIOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Tv	29	38%
Centros de Salud	28	37%
Maestros	26	34%
Casa	21	28%
Amigos	14	18%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de los 2^{dos} y 3^{ros} de Bachillerato de las especialidades de Químico-Biológicas y Sociales del Colegio “Manuel Enrique Rengel” de la ciudad de Loja.

Elaborado por: Yolanda V. Calva M.

Este cuadro representa cómo adquirieron sus conocimientos sobre las Enfermedades Crónico-Degenerativas: el 38% los adquirió a través de la Tv; 37% a través de los Centros de Salud; el 34% lo hizo a través de los maestros; el 28% en casa y el 18% con los amigos.

En cuanto a los medios por los cuales los estudiantes adquirieron conocimientos sobre estas enfermedades esta en primer lugar la Tv, es importante destacar la tecnología, pues los alumnos adquieren los

conocimientos de una forma diferente, comprenden las cosas con más facilidad y su interés se incrementa. De igual manera a través de los centros de salud, Maestros, en Casa, a través de los Amigos se puede compartir información que pueden ser de gran beneficio en la prevención de las enfermedades cuando estas son aplicadas por todos.

DISCUSIÓN

DISCUSIÓN

Al indagar acerca de estudios realizados sobre los CONOCIMIENTOS QUE TIENEN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS a nivel mundial, nacional, o local, no se encontraron indicios de los mismos, es por ello que no se pudo hacer un análisis comparativo, pero basándose en este estudio, se pudo establecer que en la tabla # 1 de los 76 estudiantes que son el total de los 2^{dos} y 3^{ros} años de Bachillerato de las especialidades de Químico-Biológicas y Sociales del Colegio “Manuel Enrique Rengel” de la ciudad de Loja, y que representan el 100%, el 41%, desconocen el significado de enfermedad Crónico Degenerativa; en la tabla # 2 se representa que el porcentaje mayoritario de estudiantes 79%, 75% y 34% identificaron algunas enfermedades Crónico Degenerativas como la Diabetes, Bronquitis Crónica, y Artritis Reumatoide respectivamente; en la tabla # 3 se muestran los criterios que los estudiantes tuvieron sobre las causas de estas enfermedades como son: la mala alimentación con 42%, alcohol con 28% y tabaquismo con 20%; en la tabla # 4 que corresponde a las formas de prevención de estas enfermedades el mayor porcentaje (46%) representa a los estudiantes que desconocen; y finalmente en la tabla # 5 se encuentran los datos de los medios a través de los cuales los estudiantes se informaron de éstas enfermedades siendo los principales la televisión y centro de salud con el 38% y 37% respectivamente.

A pesar de la prevalencia de las enfermedades Crónico Degenerativas e impacto en la calidad de vida de los individuos, los estudiantes encuestados no tienen claro el significado de estas enfermedades, lo que pone en relieve la necesidad de desarrollar más campañas de promoción de la salud dirigidas a segmentos particulares de la población, en este caso los estudiantes de Bachillerato, pues a esa edad se suele estar más predispuesto a asimilar y poner en práctica estas medidas sobre este tipo de enfermedades, pese a que existen programas de control y prevención de éstas enfermedades en el MSP su prevalencia persiste.

Esto se debe a la falta de entusiasmo generalizado frente a estas enfermedades, que se traduce en un conocimiento disminuido, dejándolas a un segundo plano, sin ser conscientes de que una buena salud se alcanza basada en hábitos de vida saludables.

La literatura revisada con respecto al tema de esta tesis revela que "El nivel de conocimiento difiere según la edad, el nivel cultural, y el hecho de que el entrevistado o algún conocido o familiar padezca una de estas enfermedades Crónico Degenerativas. Uno de los hallazgos interesantes de investigaciones referentes al tema es que por ejemplo las mujeres saben más que los hombres sobre los aspectos generales y específicos de las Enfermedades Reumáticas (ERs), pero los hombres saben más de

aspectos sociales”²⁰, Probablemente esta paradoja pueda ser explicada porque las preguntas de aspectos sociales incluyen aspectos laborales, y porque, a su vez, algunas Enfermedades Reumáticas son más prevalentes en mujeres.

²⁰BUENO, M. ENFERMEDADES REUMÁTICAS. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://institutobiosalud.blogspot.com/2009/04/el-90-de-los-espanoles-considera-que.html>. Consulta: 09 de Diciembre del 2009.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

- I. De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, cuyo objetivo principal fue Identificar qué conocimientos tienen los estudiantes del segundo y tercero de bachillerato del Colegio “Manuel Enrique Rengel” de la Ciudad de Loja, de las principales enfermedades Crónico-Degenerativas, se determinó que el 41% de los encuestados no tienen un concepto de estas enfermedades, que se muestra en la tabla # 1.
- II. En cuanto a la diferenciación de las enfermedades Crónico-Degenerativas de las enfermedades que no lo son, se determino que la mayor parte de los encuestados lo hicieron correctamente, de la siguiente manera: 79% cree que es la Diabetes, el 75% la Bronquitis Crónica, el 34% la Artritis, datos que se muestran en la tabla # 2 página 41, esto refleja que existen conocimientos básicos referentes a la diferenciación de estas enfermedades.
- III. Se determinó que las formas de prevención que conocen los estudiantes contra las enfermedades Crónico-Degenerativas una gran parte son correctas: el 38% creen que dejar los malos hábitos como: el alcohol, tabaco, el 34% cree que es una buena alimentación; el 25% realizar ejercicio y el 13% hacerse controles; y el resto desconocen que representan el 46% de los encuestados, éstos resultados se representan en la tabla # 4, pág. 45.

IV. Mediante la Charla Educativa que se realizó en esta Institución teniendo como objetivo promocionar formas preventivas de las principales Enfermedades Crónico Degenerativa en los estudiantes del segundo y tercero de bachillerato del colegio “Manuel Enrique Rengel” de la Ciudad de Loja, se fortaleció los conocimientos sobre el tema dado y además se incentivo a que realicen actividades que les permitan tener una vida saludable, como: realizar ejercicio, que incluyan en su alimentación las frutas y verduras, no consumir alimentos muy condimentados, a realizarse controles de su salud, etc. Además se los invitó a ser promotores en sus casas con sus familiares, amigos, vecinos.

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES

- * Que las diferentes unidades de Salud realicen charlas sobre las enfermedades Crónico Degenerativas: concepto, causas y formas de prevención; en las que participen los estudiantes del Colegio “Manuel Enrique Rengel” de la Ciudad de Loja.
- * Enfermeras al igual que otros profesionales de la salud con experiencia contribuyan con charlas educativas acerca de las enfermedades Crónico Degenerativas en el Colegio “Manuel Enrique Rengel”
- * Las unidades de salud Realicen charlas a los estudiantes de bachillerato de la mencionada Institución Educativa acerca de hábitos de vida saludable
- * Que el Área de la Salud Humana el nivel de Pregrado y Postgrado fortalezca las actividades de promoción de la salud y prevención de estas enfermedades, en coordinación con unidades educativas de nivel secundario, de la localidad.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

1. FARRERAS, V. Medicina Interna. 15. ed. España. GEA editorial. 2004. Vol. I. Capítulo 67. Pág. 587
2. FARRERAS, V. Medicina Interna. 15. ed. España. GEA editorial. 2004. Vol. I. Capítulo 67. Pág. 589
3. FARRERAS, V. Medicina Interna. 15. ed. España. GEA editorial. 2004. Vol. I. Capítulo 88. Pág. 740
4. HARRINSON, T. Principios de Medicina Interna. 15. ed. México. McGRAW – HILL Interamericana, S. A de C. V. 2001. Vol. II. Capítulo 333. Pág. 2467.
5. RODRÌGUEZ, M. Guías para el Diagnostico, Tratamiento y prevención de las principales enfermedades Crónico Degenerativas no Transmisibles. Quito. 2008. Pág. 1-39.
6. WYNGAARDEN, J. Tratado de Medicina Interna. 19. ed. México. Editorial interamericana, S. A. de C.V. 1992. Capítulo 258. Pág. 1754
7. WYNGAARDEN, J. Tratado de Medicina Interna. 19. ed. México. Editorial interamericana, S. A. de C.V. 1992. Capítulo 258. Pág. 1755.

8. American Lung Association. Prevención de enfermedades. [Sitio en internet]. Disponible en:
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=3342>. Consulta: 03 de Julio del 2010.
9. BUENO, M. ENFERMEDADES REUMÁTICAS. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://institutobiosalud.blogspot.com/2009/04/el-90-de-los-espanoles-considera-que.html>. Consulta: 09 de Diciembre del 2009.
10. CASTILLO, A. Calidad de vida relacionada con la salud en personas con enfermedades crónicas degenerativas. [Sitio en internet]. Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol27_3-4_08/ibi03308.htm. Consulta: 17 de Diciembre del 2009.
11. ESPINOSA, L. Cambios del modo y estilos de vida. [Sitio en internet]. Disponible en:
http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=30182&id_seccion=771&id_ejemplar=3092&id_revista=63. Consulta: 17 de Diciembre del 2009.
12. FERNÁNDEZ, L. Control y prevención de la Hipertensión Arterial. [Sitio en internet]. Disponible en:
<http://www.geosalud.com/hipertension/que%20es%20hipert.htm>.
Consulta: 03 de Julio del 2010.

13. Fundación Española del Corazón. Sociedad Española de Cardiología. Qué es la Hipertensión Arterial. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://www.geosalud.com/hipertension/que%20es%20hipert.htm>. Consulta: 03 de Julio del 2010.
14. HASSELFORS, H. Enfermedades Crónico Degenerativas. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://www.geosalud.com/hipertension/que%20es%20hipert.htm>. Consulta: 03 de Julio del 2010.
15. HEALTHCARE, L. [Sitio en internet]. Disponible en: http://www.linde.com/international/web/lq/ar/likeglqtarnopro.nsf/docbyalias/healthnopro_clincond_copd_causes. Consulta: 03 de Julio del 2010.
16. JILL, D. Artritis Reumatoide. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://healthlibrary.epnet.com/GetContent.aspx?token=c905f6c8-fb81-4c5f-9ac5-57abe8fde16b&chunkid=103509>. Consulta: 03 de Julio del 2010.
17. OSPLAD, A. Diabetes. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://www.osplad.org.ar/prevencion/diabetes%20prevencion.htm>. Consulta: 03 de Julio del 2010.

ÍNDICE

	Pág.
Certificación	II
Autoría	III
Agradecimiento	IV
Dedicatoria	V
Resumen	1
Summary	4
Introducción	6
Marco Teórico	11
ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS	12
DIABETES MELLITUS	14
Concepto	14
Causas	14

Prevencción	15
HIPERTENSIÓN ARTERIAL	16
Concepto	16
Causas	17
Prevencción	19
ARTRITIS REMATOIDE	21
Concepto	21
Causas	21
Prevencción	22
ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)	23
BRONQUITIS CRÓNICA	24
Concepto	24
Causas	25
Prevencción	26

IMPORTANCIA DE LOS CONOCIMIENTOS SOBRE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS	27
Metodología	30
Resultados	33
Discusión	45
Conclusiones	49
Recomendaciones	52
Bibliografía	54
Anexos	61

ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA SALUD HUMANA

ENCUESTA

Sr. (ta) estudiante: Sírvase contestar marcando con una (X) a uno de los literales de cada pregunta que según su criterio es lo correcto, al responder, hágalo con seriedad y veracidad, su aporte será muy valioso para el trabajo de investigación que nos proponemos realizar.

1. ¿Qué Conocimientos tiene de las enfermedades Crónico-Degenerativas?

.....
.....
.....

2. ¿Cuáles de las siguientes Enfermedades son Crónico-Degenerativas?

- a. Diabetes ()
- b. Faringoamigdalitis ()
- c. Migraña ()

- d. Hipertensión Arterial ()
- e. Fracturas ()
- f. Artritis Reumatoide ()
- g. Enfermedad Diarreica Aguda ()
- h. Bronquitis Aguda ()
- i. Bronquitis Crónica ()

3. Según su criterio ¿Cuáles cree que son las CAUSAS de las Enfermedades Crónico-Degenerativas?

- a.
- b.
- c.
- d.

4. Indique según su criterio ¿Cuáles son las formas de prevención de estas enfermedades?

- a.
- b.
- c.
- d.

5. ¿Dónde adquirió los conocimientos que tiene de las Enfermedades Crónico-Degenerativas?

- a. Tv ()
- b. Maestros ()
- c. Casa ()

d. Amigos ()

e. Centros de Salud ()

f. Otros ()

¿Cuáles?

.....

GRACIAS

CHARLA
EDUCATIVA

ANEXO N° 2: CHARLA EDUCATIVA

PLAN DE CHARLA EDUCATIVA

TEMA: "Formas Preventivas de la Enfermedades Crónico - Degenerativas".

OBJETIVO: Promocionar formas preventivas de las principales Enfermedades Crónico Degenerativa, en los estudiantes del segundo y tercero de bachillerato del colegio "Manuel Enrique Rengel" de la Ciudad de Loja.

LUGAR: Colegio "Manuel Enrique Rengel" de la Ciudad de Loja.

HORA: 20h00.

PÚBLICO: Estudiantes del segundo y tercero de bachillerato de dicha Institución.

MATERIALES: Presentación en PowerPoint y Trípticos.

ESTRUCTURA

1. Saludo, Introducción.

* *Motivación:*

- ¿Qué conocen de las enfermedades Crónico Degenerativas?

- ¿Cuáles de las diferentes enfermedades son Crónico Degenerativas?
 - ¿Qué síntomas presentan cada una de estas enfermedades?
 - ¿Qué factores predisponen a que una persona tenga alguna de estas enfermedades?
 - ¿Cuáles son las formas preventivas contra estas enfermedades?
- * *El Problema de las Enfermedades Crónico Degenerativas (es muy importante para hacer comprender a los estudiantes sobre el problema)*

Los factores biológicos, como la herencia, estilos de vida no saludables e inobservancia de prácticas de autocuidado; los factores sociales como la influencia de la modernidad, la pobreza, la inequidad, inaccesibilidad a los servicios de salud, el desempleo; los factores ambientales, como insalubridad, contaminación ambiental, son determinantes del proceso Salud — Enfermedad en los grupos sociales vulnerables, repercutiendo en elevados índices de morbi-mortalidad por enfermedades Crónico-Degenerativas

Los padecimientos Crónico Degenerativos afectan prácticamente a cualquier órgano o tejido del cuerpo humano, sin embargo, algunos de ellos destacan por su alta frecuencia y por los graves daños que producen

a quienes lo padecen; entre los principales de ellos se encuentran la Diabetes Mellitus; la Hipertensión Arterial, la Artritis Reumatoide y el EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) que son el Enfisema y la Bronquitis Crónica.

Para contribuir a reducir la problemática de salud es necesario que todos sepamos sobre estas enfermedades, que cambian radicalmente el modo de vida de cada persona.

2. Explicación

- ¿Qué son las Enfermedades Crónico - Degenerativas?

Las enfermedades Crónicas Degenerativas, se denominan así, porque se van desarrollando poco a poco y de manera silenciosa, es decir, durante las primeras etapas de su desarrollo muchas de ellas no presentan síntomas o signos alarmantes, que hagan suponer que se están desarrollando. Son irreversibles, porque van ocasionando el deterioro de uno o varios órganos del cuerpo limitando seriamente sus funciones, pero la mayoría detectadas a tiempo son controlables, hasta el grado de permitir a las personas vivir con calidad y durante mucho tiempo

- ¿Cuáles son las principales enfermedades Crónico Degenerativas?

Las principales enfermedades Crónico – Degenerativas son:

→ Diabetes Mellitus

→ Hipertensión Arterial

→ Artritis Reumatoide

→ Bronquitis Crónica

- a. **Diabetes Mellitus.-** La diabetes Mellitus (DM) es un síndrome caracterizado por aumento de los niveles de la glucosa sanguínea causado por alteraciones en la secreción de la insulina, de su acción o de ambos y que se asocia a otros trastornos del metabolismo.
- b. **Hipertensión Arterial.-** Es el aumento de la Presión Arterial a 140/90 mmHg o más, siendo lo normal de 120/80 mmHg. es un término que se refiere al hecho de que la sangre viaja por las arterias a una presión mayor que la deseable para la salud.
- c. **Artritis reumatoide.-** Es una enfermedad crónica que lleva a la inflamación de las articulaciones y tejidos circundantes. También puede afectar otros órganos.
- d. **Bronquitis Crónica.-** La Bronquitis Crónica es una enfermedad inflamatoria de los bronquios respiratorios asociada con exposición prolongada a irritantes respiratorios no específicos, incluyendo microorganismos y acompañado por hipersecreción de moco y ciertas alteraciones estructurales en el bronquio, tales como fibrosis, descamación celular, hiperplasia de la musculatura lisa, etc.

- ¿Qué síntomas presentan cada una de estas enfermedades?

a. **Diabetes Mellitus.**

Los síntomas de los pacientes con Diabetes Mellitus son:

- Poliuria (incremento de la frecuencia de orinar)
- Polidipsia (muchísima sed, o boca seca)
- Polifagia (muchísima hambre), y
- Pérdida de peso
- Heridas que tardan en sanarse.

b. **Hipertensión Arterial.-**

La mayoría de los afectados no tienen síntomas, pero en algunos casos puede haber:

- Mareos
- Hemorragias (nasales, oculares, etc.)
- Dolores de cabeza o en el cuello y de carácter pulsátil
- Disnea
- Dolor anginoso o incluso fallo cardíaco
- Inestabilidad

- Poliuria
- Sudoración

c. **Artritis Reumatoide**

La enfermedad generalmente comienza de manera gradual con:

- Fatiga
- Inapetencia
- Rigidez matutina (que dura por más de una hora)
- Dolores musculares generalizados
- Debilidad

Los síntomas adicionales abarcan:

- Anemia debido a la insuficiencia de la médula ósea para producir suficientes glóbulos rojos nuevos
- Ardor, prurito y secreción del ojo
- Deformidades de manos y pies
- Rango de movimiento limitado
- Fiebre baja
- Inflamación del pulmón (pleuresía)

- Nódulos redondos e indoloros debajo de la piel (generalmente un signo de una enfermedad más grave)
- Entumecimiento u hormigueo
- Palidez
- Enrojecimiento o inflamación de la piel
- Inflamación de los ganglios linfáticos

La destrucción de la articulación puede ocurrir en cuestión de uno a dos años después de la aparición de la enfermedad.

d. **Bronquitis Crónica**

- Tos que produce moco (esputo) y puede tener rastros de sangre.
- Insuficiencia respiratoria que empeora con el esfuerzo o la actividad moderada (disnea de esfuerzo).
- Infecciones respiratorias frecuentes que empeoran los síntomas.
- Sibilancia, Es un silbido agudo producido por el paso del aire al fluir por conductos respiratorios obstruidos, especialmente los más pequeños en lo profundo del pulmón.
- Estrechamiento y formación de tapones en las vías respiratorias (bronquios).

- Discapacidad.
- Piel y labios de color azulado. (cianosis)
- Insuficiencia cardiaca.
- Fatiga.
- Hinchazón de tobillos, pies y piernas de ambos lados.
- Cefalea

Los síntomas de la bronquitis crónica empeoran cuando aumentan las concentraciones de dióxido de sulfúrico y de otros contaminantes en el aire. Estos síntomas se intensifican cuando los individuos también fuman.

- ¿Qué factores predisponen a que una persona tenga alguna de estas enfermedades?

Existen algunos factores que predisponen a las personas a desarrollar alguna de estas enfermedades y uno de estos es el hereditario que se origina principalmente por conductas, como el valor que se otorga a la salud y sobre todo a los estilos de vida adquiridos, es decir los hábitos que desarrollamos cotidianamente, entre los que están: el tipo de alimentación, el consumo o uso de alguna droga, el sedentarismo y falta de ejercicio físico, la adopción de posturas incorrectas al caminar.

- ¿Cuáles son las **formas preventivas** contra estas enfermedades?

Los siguientes hábitos saludables ayudan a prevenir estas enfermedades.

- Hacer ejercicio todos los días. Se recomienda por lo menos 30 minutos de ejercicio por día, 5 días a la semana o más.
- Consumir más frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Una dieta saludable es importante.
- Consumir menos sal. La mayoría de las personas comen más sal de la que necesitan. También evitar las comidas que ya vienen preparadas, porque son a menudo altas en sal.
- Evitar el consumo excesivo de Hidratos de Carbono y grasas.
- No beber alcohol.
- No fumar y evitar áreas cerradas donde están fumando otras personas.
- Al primer signo de una de estas enfermedades, contactar con el médico.

3. Preguntas a los estudiantes para ver si comprendieron el tema:

4. Repetición de las ideas principales o indispensables

5. Agradezco por la atención. Antes de acabar recuerdo a los estudiantes sobre los servicios que oferta el establecimiento de Salud

RESULTADOS ESPERADOS

Que los estudiantes adquieran conocimientos sobre las principales Enfermedades Crónico-Degenerativas y especialmente en sus formas preventivas, que realicen un cambio positivo en sus actitudes y prácticas, mejoren sus estilos de vida, logrando de esta manera que cada uno de ellos y sus familiares se apoyen mutuamente y logren disminuir la incidencia de las mismas.

RESPONSABLE

Yolanda Verónica Calva M.

Egresada de la Carrera de Enfermería

ANEXO N° 3: TRÍPTICO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA



ÁREA DE LA SALUD HUMANA

Carrera de ENFERMERÍA

ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS



DICIEMBRE 2009

Loja- Ecuador

ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS

Las enfermedades Crónico Degenerativas más comunes son la **Diabetes Mellitus, Hipertensión, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica y Artritis Reumatoide**. Éstas provocan un desgaste acelerado del organismo del paciente, que se manifiesta con la disminución de sus capacidades físicas y mentales, afectando no solamente la calidad de vida sino que también disminuyen su capacidad de respuesta al tratamiento y pueden favorecer la incidencia de complicaciones.

Entre los factores de riesgo que sirven como sustrato para aumentar la prevalencia de diversas Enfermedades Crónicas están: el tabaquismo, obesidad, los modos de vida sedentarios, el sobrepeso, la obesidad, la susceptibilidad genética, junto con el envejecimiento de la población y otros factores relacionados con el estilo de vida, sobre todo la falta de conocimientos de la población sobre estas enfermedades.

DIABETES MELLITUS

CONCEPTO. - Es un síndrome caracterizado por aumento de los niveles de la glucosa sanguínea causado por alteraciones en la secreción de la insulina, de su acción o de ambos y que se asocia a otros trastornos del metabolismo

PREVENCIÓN

La Diabetes es una enfermedad que podría ser prevenida, en algunos casos, a partir de hábitos y comportamientos saludables, los cuales hacen parte de un adecuado estilo de vida. Es importante la consulta preventiva que registre los factores de riesgo, considerando como principales la obesidad, los antecedentes de familiares consanguíneos diabéticos, la historia clínica obstétrica sospechosa de diabetes en las mujeres, la hipertensión arterial, el sedentarismo y los antecedentes de patología cardiovascular en edades tempranas. Para su prevención y detección precoz, es necesario realizar la determinación de glucemia cada tres años a partir de los 40 años de edad, siempre que los sucesivos controles sean normales. La edad de comienzo y frecuencia de la determinación de glucosa en sangre se ajusta a la presencia de factores de riesgo

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

CONCEPTO.- La Hipertensión Arterial (HTA) es el aumento de la TA a 140/90 mm Hg o más, es un término que se refiere al hecho de que la sangre viaja por las arterias a una presión mayor que la deseable para la salud.

PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA HTA

- Mantener un peso normal
- Hacer ejercicio todos los días. El ejercicio moderado puede disminuirle el riesgo de una enfermedad del corazón.
- Consumir más frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Una dieta saludable es importante.
- Consuma menos sal. La mayoría de las personas comen más sal de la que necesitan. Una dieta baja en sal ayudará a bajar su presión arterial. También evite las comidas que ya vienen preparadas, porque son a menudo altas en sal.
- No beber alcohol

- No consumir alimentos muy condimentados y picantes.

ARTRITIS REMATOIDE

CONCEPTO.- Es una enfermedad crónica que lleva a la inflamación de las articulaciones y tejidos circundantes. También puede afectar otros órganos.

PREVENCIÓN

- No se puede prevenir la Artritis Reumatoide. No se conoce la causa de la enfermedad, se precisa escaso tratamiento y afecta al aparato músculo-esquelético.

BRONQUITIS CRÓNICA

CONCEPTO.- Es una enfermedad inflamatoria de los bronquios respiratorios asociada con exposición prolongada a irritantes respiratorios no específicos, incluyendo microorganismos y acompañado por hipersecreción de moco y ciertas alteraciones estructurales en el bronquio, tales como fibrosis, descamación celular, hiperplasia de la musculatura lisa, etc.

PREVENCIÓN

6. No fumar NUNCA. Evitar áreas cerradas donde están fumando otras personas.
7. En días de especial polución atmosférica, debido al ozono alto u otros contaminantes, permanezca dentro de casa con las ventanas cerradas.
8. Evitar respirar polvo, gases del automóvil, pintura, aerosoles, etc.
9. Es evidente, que la mejor manera de prevenir esta enfermedad tan incapacitante es crear un mundo libre de humo.