

## LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA EN LA PROMOCIÓN DE SALUD CARDIOVASCULAR. THE UNIVERSITY COMMUNITY IN THE PROMOTION OF CARDIOVASCULAR HEALTH.

Autores: MSc.Beatriz Cabalé Vilariño<sup>1</sup>, Dr.Amaury Flores Sánchez<sup>2</sup>, Lic.Josefina Vilariño Delgado<sup>3</sup>.

1. Máster en Aterosclerosis. email:beatriz@rect.uh.cu. Dirección de Extensión Universitaria, Universidad de La Habana, Cuba.
2. Especialista I Grado Cardiología, Investigador Agregado. email: amauryflores@infomed.sld.cu. Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, Cuba.
3. Lic. Psicología, Prof. Auxiliar. email: jevilarino@ffh.uh.cu. Dpto. Sociología, Facultad de Filosofía, Historia y Sociología, Universidad de La Habana, Cuba.

**Resumen:** Considerando que las enfermedades cardiovasculares representan la primera causa de muerte en Cuba, y el impacto de estas a nivel individual, familiar y social, se realizó un sondeo entre la comunidad universitaria, que permitiera un conocimiento inicial con respecto al nivel de información acerca de estas enfermedades que poseían los estudiantes y trabajadores. Los resultados preliminares evidenciaron que aunque gran parte de los encuestados reconocen a la enfermedad cardiovascular como la primera causa de muerte en Cuba, muy pocos identifican cuáles son sus factores de riesgo y qué medidas adoptar para la disminución de su incidencia. Como dato significativo y de extraordinaria importancia, señalamos la satisfacción de los estudiantes porque se aborde este nuevo tema, problemática que valoran como necesaria para la comunidad universitaria, y su disposición a participar en el proyecto. En este trabajo describimos las actividades ya realizadas.

Palabras claves: estudiantes, promoción de salud, factores de riesgo, enfermedad cardiovascular.

**Abstract:** Cardiovascular disease is the principal cause of mortality in Cuba and its impact for individual, family and whole society is very high. A survey at the University of Havana to knowing the level of information of students and workers about cardiovascular diseases was done. Cardiovascular disease was recognized as the first Cuban cause of death by approximately 50% of the interviewed people, but their risk factors and measures to diminish the high incidence were unknown. Students and workers were satisfied with the study of this new topic, which was considered by them as necessary for the University Community. Because of that they were disposed to participate in this project. Some activities are described in this article.

Keywords: students, health promotion, risk factors, cardiovascular disease.

## Introducción

En función de las políticas sociales, la promoción y prevención se asume como acciones previas, que incluyen todo un conjunto de medidas y acciones para enfrentar una situación de enfermedad, orientadas a disminuir y erradicar las condiciones, causas y consecuencias de la misma. Como tal, posee un carácter integral, sistémico, proactivo y sin dudas, predominantemente educativo.

Una de las funciones de la Dirección de Extensión Universitaria de la Universidad de La Habana, es la de prevención y promoción de salud, no solo de los miembros de la familia universitaria, sino además, en cumplimiento de su labor extramuros, la de toda la población.

Sabemos que una parte importante de los problemas de salud que padece la sociedad actual son imputables al modo de vivir de las personas.

Diversas enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, el sida, las enfermedades de transmisión sexual o el estrés, tienen una relación directa con los hábitos alimentarios, el tabaquismo, el alcoholismo y otros tipos de drogadicción, la falta de actividad física, la carencia de habilidades personales para enfrentar situaciones vitales conflictivas o de presión social, etc.

Muchas de estas conductas se adquieren en la infancia o en la adolescencia implantándose de tal forma, que cambiarlas posteriormente, resultaría difícil. De ahí la importancia de ofrecer desde el primer momento, la oportunidad de capacitar y educar a las personas favoreciendo y desarrollando actitudes y conductas saludables.

La adquisición de pautas de hábitos saludables ayuda al individuo a optar por estilos de vida en los que su salud sea un elemento valorado y, por tanto, a evitar factores de riesgo que afecten de manera negativa la calidad de vida (García I, 1988).

Para la promoción de salud deben tenerse en cuenta las características propias de la población a las que se dirige (edad, cultura, aspectos socioeconómicos) lo que resulta mucho más importante en la adolescencia, pues es cuando supuestamente, está culminando el proceso de crecimiento y desarrollo tanto físico, emocional como intelectual, iniciado desde el momento de la concepción (Donas S, 1995).

Se parte del principio de que la promoción de la salud tiene como principal objetivo el cambio en sus prácticas, las cuales pasan primero por un cambio en la actitud y una mejoría en los conocimientos, todo lo cual se impregna como parte de un proceso educativo que se debe iniciar desde la preadolescencia y continuarse en la adolescencia y posteriormente en la vida adulta (Ruíz-Lázaro PJ, Puebla R, Cano J, 2000).

La educación para la salud ha evolucionado, desde un concepto para evitar la enfermedad, a un enfoque más activo y global que actúa sobre la totalidad de la vida del ciudadano en sus diversos ámbitos: familia, escuela, trabajo, comunidad, etc.

El enfoque positivo de la educación para la salud, trata de educar al individuo para que en todas sus actividades adopte un enfoque saludable. Se trata de formar una actitud

que refleje su compromiso personal y que se materialice en lo que se denomina “estilo de vida saludable”. Este estilo de vida surge de la voluntad libre de la persona y no de una obligación legal o reglamentaria, informa la totalidad de los actos individuales y sociales puesto que se inspira en un compromiso y decisión personal, y no en una obligación externa. Como que la conducta se basa en una actitud personal, y no en la coerción externa, tiene mayores garantías de permanencia.

Este nuevo enfoque se refleja en la terminología; si antes se hablaba de educación sanitaria, con lo que se reducía el campo a la intervención de los educadores y sanitarios, actualmente se habla de Educación para la Salud, en la que todos los grupos sociales están implicados. El enfoque preventivo de la Educación para la Salud es evidente y no se restringe a los profesionales; cualquier persona informada puede ejercer una influencia positiva en la evitación de las causas de la dependencia a través de la prevención (Moragas R, Rivas P, Cristofol R, 2006).

Considerando que las enfermedades cardiovasculares representan la primera causa de muerte en Cuba, y el impacto de estas a nivel individual, familiar y social (Cabalé MB, Flores A, Vilariño JE, 2010) resulta necesario introducir un tema tan sensible como lo es este, más si se tienen en cuenta los resultados de múltiples investigaciones que reflejan que el consumo de sustancias como el alcohol y el tabaco, factores de riesgo importantes, son bastante precoces entre los jóvenes (Luque L, Ruiz J, Gómez C, 2008).

Por este motivo, y teniendo en cuenta que hasta el momento no existe en la Universidad de La Habana, proyectos de promoción de salud cardiovascular, consideramos la conveniencia de realizar este trabajo, en el cual nos propusimos como objetivo, determinar el nivel de conocimiento que poseía la comunidad universitaria acerca de este tema.

### **Material y Métodos:**

Se aplicó una encuesta a 100 estudiantes de las facultades de Biología, Filosofía, Historia y Sociología, Economía, Contabilidad y Finanzas y Derecho, y a 100 trabajadores, entre profesores, administrativos y técnicos, de 31 años de edad como promedio, para conocer el nivel de conocimiento acerca de la enfermedad cardiovascular .

Los resultados de las encuestas se expresaron en números y porcentajes a través de tablas y gráficos.

### **Resultados**

Aunque más de la mitad de los encuestados, el 57% (Figura 1) reconoce a la enfermedad cardiovascular como la primera causa de mortalidad en Cuba, solo el 7.9% identifica cuáles son los factores de riesgo para sufrir alguna de sus manifestaciones (Figura 2). Dentro de los factores de riesgo más identificados se encuentran la hipertensión arterial y el tabaquismo.

Por otra parte, están conscientes de la importancia de los cambios en los estilos de vida para alcanzar una salud satisfactoria, haciendo más hincapié en la necesidad de practicar ejercicios físicos (81%), consumir una dieta balanceada (35.4%) y eliminar el consumo de tabaco (20.7%), entre otros. Tabla 1.

Como dato significativo y de extraordinaria importancia, señalamos la satisfacción de los estudiantes porque se aborde este nuevo tema, problemática que valoran como necesaria para la comunidad universitaria, y su disposición a participar en cualquier proyecto a partir de este trabajo.

A raíz de esta investigación, comenzaron a desarrollarse en la Universidad de La Habana, una serie de actividades orientadas a elevar el nivel de conocimiento sobre esta enfermedad, entre las que se encuentra, la celebración del Día Mundial del Corazón, con una conferencia y actividad de prevención y promoción de salud con la participación de especialistas del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, a la que asistieron 54 trabajadores de la Dirección de Extensión Universitaria..

Por otra parte, y a solicitud de un grupo de estudiantes encuestados de la carrera de Sociología, su trabajo de campo del Taller Sociológico I, que tiene como objetivo poner en práctica el método de Observación, se realizó con pacientes cardíopatas para estudiar la dinámica y características de este subgrupo de la población.

A través del trabajo de la Dirección de Extensión Universitaria con la Cátedra del Adulto Mayor, se incluyeron por primera vez, conferencias sobre salud cardiovascular en el Módulo de Educación y Promoción de Salud, con el objetivo de elevar la percepción de riesgo en los participantes, y con ello, cambios en sus estilos de vida y en consecuencia, una menor incidencia futura de la enfermedad cardíaca, así como aportar nuevos elementos acerca de esta enfermedad a los adultos mayores, de tal manera que se convirtieran en promotores de salud dentro de su ámbito familiar y comunitario.

Por primera vez, en el Curso Electivo sobre Salud, se incluyó el tema de Promoción de Salud Cardiovascular, al que asistieron 18 alumnos de la especialidad de Geografía. Como parte de la evaluación de este curso, los alumnos desarrollaron actividades de promoción de salud en la que realizaron entrevistas previas acerca de este tema, actuaron como conferencistas ante sus propios compañeros y mostraron videos promocionales.

## **Conclusiones**

El trabajo realizado hasta estos momentos, ha sido exitoso: la comunidad universitaria no solo es más consciente de la necesidad de realizar proyectos encaminados a elevar el nivel de conocimiento de la enfermedad cardiovascular, sino además, muchos de sus miembros son activos participantes de las tareas derivadas de los resultados iniciales.

El proyecto ha contado con la colaboración de la institución universitaria, sus trabajadores y estudiantes, así como con la de otros centros.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Cabalé MB, Flores A, Vilariño JE, Gutiérrez E. Enfermedad cardiovascular aterosclerótica. Algunos de sus factores de riesgo tradicionales. Propuesta de conferencia para curso de Promotores de Salud de la Dirección de Extensión Universitaria. Universidad de La Habana. Portales médicos 2010,5(6):17.
2. Donas, S. Marco epidemiológico conceptual de la salud integral del adolescente. En: Adolescencia y Juventud. Aportes para una discusión. Organización Panamericana de la Salud. Representación de Costa Rica. Edits. Ana Lorena Rojas y Solum Sonas. Marzo, 1995.
3. García I. Promoción de la salud en el medio escolar. Rev Esp Salud Pública 1998; 72: 285-787.
4. Luque L, Ruiz J, Gómez C, Rodríguez AR. Prevalencia de tabaquismo y grado de adicción a la nicotina en adolescentes de una escuela preuniversitaria urbana de Morelia. Rev Cubana Pediatr 2008;80(4):0-0.
5. Moragas R, Rivas P, Cristofol R, Rodríguez N, Sánchez C. Informe del Estudio GIE: Prevención dependencia. Preparación para la jubilación. Grupo de Investigación de envejecimiento. Parc Científic de Barcelona. Universidad de Barcelona, 2006.
6. Ruíz-Lázaro PJ, Puebla R, Cano J, Ruíz-Lázaro PM. Proyecto de educación para la salud "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes". Aten Primaria 2000;26:51-57.

## ANEXOS

La Dirección de Extensión Universitaria (DEU) está realizando un estudio acerca de las enfermedades más comunes en nuestra población. Su opinión nos resultaría muy valiosa, por lo que le solicitamos que responda sinceramente y de forma individual las preguntas que se relacionan a continuación. Muchas gracias.

Nivel de escolaridad \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

1. Señale cuál de las siguientes enfermedades representa la primera causa de muerte en Cuba:

<input type="checkbox"/> Cáncer	<input type="checkbox"/> Pulmonía y Tuberculosis
<input type="checkbox"/> SIDA	<input type="checkbox"/> Diabetes Mellitus
<input type="checkbox"/> Enfermedad Cardiovascular	<input type="checkbox"/> Hipertensión arterial
<input type="checkbox"/> Infarto Cerebrovascular	<input type="checkbox"/> Hepatitis A
<input type="checkbox"/> Insuficiencia renal	<input type="checkbox"/> Hepatitis C

2. Relacione las siguientes columnas:

<b>A</b>	<b>B</b>
Tabaquismo	Infarto cerebral
Ingerir poca agua	
Sedentarismo	Enfermedad coronaria
Colesterol alto	
Falta de aseo	Tuberculosis
Hipertensión arterial	
Edad	

3. ¿Qué cambios Usted haría en su estilo de vida para alcanzar la vejez con una mejor calidad de vida?

**Tabla 1: Cambios en el estilo de vida para evitar manifestaciones de la enfermedad cardiovascular.**

Cambios en el estilo de vida	%
Práctica diaria de ejercicios	81.1
Dieta balanceada	35.4
Evitar el estrés	28
Consumir alimentos naturales	26,2
Evitar el hábito de fumar.	20.7

