



8°. Encuentro de Jóvenes en la Investigación de Bachillerato
16° Coloquio de Jóvenes Talentos en la Investigación
Acapulco, Guerrero

Memorias

Enfermedades prioritarias de atención primaria en salud:

Revisión de la literatura

Jorge Osvaldo Ugarte Novas (Becario)

19334547@uagro.mx

Escuela Preparatoria No. 20, Universidad Autónoma de Guerrero

Dra. Adakatia Armenta Solís (Asesora)

05304@uagro.mx

Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Guerrero

Introducción

Las revisiones sistemáticas son el mejor esfuerzo por recopilar y sintetizar pruebas científicas sobre un tópico; son indagaciones científicas en las cuales la unidad de estudio son los estudios originales primarios. (Moreno, Muñoz, Cuéllar, Domancic, & Villanueva, 2018)

«La Atención Primaria en Salud (APS) es un enfoque de la salud que incluye a toda la sociedad y que tiene por objeto garantizar el mayor nivel posible de salud y bienestar y su distribución equitativa mediante la atención centrada en las necesidades de la gente tan pronto como sea posible a lo largo del proceso continuo que va desde la promoción de la salud y la prevención de enfermedades hasta el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos, y tan próximo como sea posible del entorno cotidiano de las personas». (UNICEF, 2018)

La atención primaria de salud aborda una amplia gama de determinantes de la salud y se centra en los aspectos amplios e interrelacionados de la salud física, la salud mental, la salud social y el bienestar. Brinda atención integral a las necesidades de salud a lo largo de la vida y no solo a un grupo específico de enfermedades. (OMS, 2021). Un sistema de salud que se adhiera a los principios de la APS logrará mejores resultados de salud, mejorará la efectividad de la cobertura y promoverá una mejor integración y compromiso entre los usuarios y los proveedores de atención médica, tanto individualmente como en grupo. (Ramírez-Elías, 2018).

Objetivo

Determinar cuáles son las diez enfermedades más comunes en la atención primaria en salud, sus causas evitables y medidas de prevención más adecuadas en Guerrero, México y el mundo.

Metodología

Esta investigación se realizó mediante una revisión sistemática, con la búsqueda y recopilación en los diferentes sitios web oficiales de información como Secretaria de Salud, OMS, portales de entidades especializadas en los temas, así como revistas, artículos de investigaciones realizadas por profesionales de la salud e investigación en los últimos 5 años, para lo cual utilizamos motores de búsqueda como Google Académico, SciELO, ImBioMed, etc.

Resultados

De acuerdo con la OMS (s.f.), “la atención primaria de salud (APS) aborda la mayoría de las necesidades de salud de una persona a lo largo de su vida. Esto incluye el bienestar físico, mental y social y se centra en las personas más que en la enfermedad. La APS es un enfoque de toda la sociedad que incluye la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos”. El orden de descripción de las enfermedades está acorde a la clasificación y cifras de mortalidad que hay cada año alrededor del mundo según la OMS; a continuación, se describen las principales enfermedades prioritarias de atención primaria en salud.

Enfermedades no transmisibles

Enfermedades Cardiovasculares. Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en todo el mundo. Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de trastornos cardíacos y vasculares que incluyen enfermedad cardíaca coronaria, enfermedad cerebrovascular, enfermedad cardíaca reumática, etc. Cada año mueren 17,9 millones de personas debido a ésta causa. Los factores de riesgo conductuales más importantes para las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares son la mala alimentación, la falta de ejercicio, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol. Para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular es importante dejar de fumar, reducir la ingesta de sal en la dieta, comer más frutas y verduras, hacer ejercicio con regularidad y evitar el consumo nocivo de alcohol. El acceso a los medicamentos no transmisibles y las tecnologías sanitarias básicas en todos los entornos de atención primaria es fundamental para garantizar que quienes los necesitan reciban atención y asesoramiento. Identificar a las personas con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y recibir el tratamiento adecuado puede ayudar a prevenir la muerte prematura. (OMS, s.f.)

Enfermedades Crónico Degenerativas. Este tipo de afecciones generalmente se asocian con grupos de mayor edad, pero ocurren cada vez más en poblaciones más jóvenes

debido a la exposición a diversos factores de riesgo, como dietas poco saludables, inactividad física, tabaquismo y el consumo en exceso del alcohol. Entre las enfermedades crónicas más importantes se encuentran la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, las hiperlipidemias, el sobrepeso y la obesidad, el cáncer, entre otras. (Villerías Alarcón & Juárez Gutiérrez, 2020)

Entre las medidas generales de autocuidado que recomienda la Subdirección de Prevención y Protección a la Salud del ISSSTE (2019), a cargo de Jorge Ramos Guerrero, están: comer por lo menos cinco raciones de frutas y verduras por día, evitar el consumo excesivo de grasas, sal y azúcar y tomar abundante agua; hacer actividad física al menos 30 minutos cinco veces a la semana; tener buena higiene personal y ambiental; incorporarse a actividades recreativas; cultivar redes sociales afectivas y de apoyo; así como realizarse chequeos médicos por lo menos una vez al año, aunque esté aparentemente sano.

Enfermedades Mentales: La enfermedad mental puede hacer que una persona sea tan dependiente que no pueda continuar con su vida por sí misma, dejando a alguien en necesidad de la ayuda o el cuidado de otros. Esta asistencia la brindan principalmente familiares, generalmente mujeres, y las madres de los afectados. Esta condición provoca una sobrecarga del cuidador. (Piñeiro, *et al*, 2017). La promoción de la salud mental incluye acciones que promueven la salud mental y crean entornos y condiciones de vida en los que las personas pueden adoptar y mantener un estilo de vida saludable. (OMS, 2018). Algunas recomendaciones que ClinicBarcelona (2019) brinda para promover hábitos positivos de salud mental son: hacer ejercicio al menos 30 minutos al día, respetar los horarios de sueño, comer de forma saludable y balanceada, evitar el consumo de drogas que afecten al desarrollo del cerebro, tener un entorno familiar estable que atienda nuestras necesidades afectivas, construir relaciones sociales y de amistad saludables, organizarse el tiempo para evitar enfrentarse a factores estresantes innecesarios, tomarse tiempo para relajarse.

Enfermedades transmisibles

Enfermedades Ambientales. Según algunas estimaciones del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) (2020), los factores ambientales son responsables de entre el 25 y el 33% de la carga mundial de morbilidad y afectan principalmente a la población menor de 5 años. Los efectos sobre la salud de los contaminantes dependen del tipo, tamaño de partícula, concentración y solubilidad. También influyen la duración de la exposición, la capacidad de reaccionar con otros contaminantes para producir sustancias más tóxicas, la edad y la susceptibilidad de las personas. (Thurston, *et al*, 2017). Los ejemplos comprenden: sustancias químicas de los cigarrillos, la exposición al asbesto, el humo de las cocinas de gas y estufas de leña mal ventiladas, tomar agua insalubre, la utilización de determinadas sustancias en el trabajo, e intoxicación por plomo. La mejor forma de prevenir enfermedades ambientales es evitar sustancias y gases nocivos. Para tomar esta precaución, se debe: Consumir alimentos orgánicos que no contengan pesticidas ni sustancias artificiales, consumir agua 100% potable, limpiar el polvo de la casa a menudo, portar cubrebocas en espacios abiertos. (Healthwise, 2021)

Enfermedades Agudas. La enfermedad aguda comienza repentinamente y desaparece con el tiempo. (Pfizer, 2019). Entre las patologías agudas de mayor relevancia en la atención primaria están:

La *diarrea aguda*, considerada una enfermedad de aparición tardía, sigue siendo un problema de salud pública que afecta principalmente a los países en desarrollo y a todos los grupos de edad, sin embargo, la población más afectada es la de los niños menores de cinco años. (Povea Alfonso & Hevia Bernal, 2019). Datos de la OMS (2017) aseguran que “las enfermedades diarreicas matan a 525 000 niños menores de 5 años cada año” y que, “en todo el mundo se producen unos 1700 millones de casos de enfermedades diarreicas infantiles cada año”.

En medio de las medidas clave para prevenir las patologías diarreicas están: una limpieza personal y alimentaria primordiales; el acceso a fuentes inocuas de agua de consumo; uso de servicios de saneamiento mejorados; lavado de manos con jabón; lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida y la enseñanza sobre salud y sobre los métodos de transmisión de las infecciones gastrointestinales, a la comunidad de parte del personal de salud constantemente capacitado. (OMS, 2017)

Las *enfermedades respiratorias agudas*, se trata de un grupo de enfermedades que afectan el sistema respiratorio y se consideran un problema de salud pública, ya que son una de las tres principales causas de muerte en niños menores de cinco años. (Valencia Henao, *et al*, 2017). Hay muchos factores de riesgo que hacen que los niños menores de 5 años sean susceptibles a estas enfermedades, incluido el bajo peso al nacer, la lactancia materna ineficaz, los hogares hacinados, la exposición al tabaquismo indirecto, la desnutrición y la vacunación inadecuada. Se pueden prevenir si se siguen las siguientes recomendaciones: lactancia exclusiva en menores de seis meses, lavar las manos frecuentemente, mantener ventiladas la habitación de los niños y niñas, evitar la quema de leña y uso de braseros en espacios cerrados, mantener una alimentación adecuada. (CeNSIA, 2018)

Infecciones de Transmisión Sexual. Son un grupo de enfermedades que se contagian durante las relaciones sexuales sin protección. Son causadas por virus, bacterias, hongos y otros gérmenes microscópicos. Pueden transmitirse a través de relaciones sexuales sin protección con una persona infectada, transfusiones de sangre inseguras o no probadas, el uso de agujas contaminadas de una persona infectada, o por medio de la placenta de la madre enferma, quien transmite al feto o al recién nacido la ITS y a través de la lactancia materna de una madre enferma de VIH/SIDA. (IMSS, 2020). Pueden diagnosticarse directamente mediante análisis de sangre, por secreciones o dolores vaginales, anales o uretrales que aparecen después de tener relaciones sexuales sin protección. (CENSIDA, 2016). Las maneras más efectivas de protegerse de cualquier ITS es informarse, usar un condón en cada relación sexual, tener sólo una pareja sexual, evitar realizar prácticas sexuales de riesgo. (IMSS, 2020) (CENSIDA, 2016)

Enfermedades Transmisibles por Vector: Un vector biológico es cualquier organismo que tenga la capacidad de transportar y transmitir patógenos a otros organismos. Los vectores biológicos más comunes son los insectos hematófagos, que se alimentan de microorganismos causantes de enfermedades al alimentarse de la sangre de un portador y luego trasplantarla a otro individuo. Los vectores más conocidos son los mosquitos *Aedes aegypti* y *Anopheles*. Sin embargo, las garrapatas, moscas, pulgas y triatominos también son vectores de algunas enfermedades infecciosas. (Uribe-Álvarez & Chiquete Félix, 2017). Algunas sencillas acciones para evitar que el vector se propague son: tapar todo recipiente en el que se almacena agua; tirar botellas, llantas, latas o trastes inservibles o cualquier objeto que no utilices y que se pueda acumular agua; utilizar repelentes de insectos y pabellones para las camas; colocar mosquiteros en puertas y ventanas; utilizar camisas de manga larga y pantalones largos. (Secretaría de Salud, s.f.)

Enfermedades Parasitarias. Son originados por organismos unicelulares (*protozoos*) o pluricelulares (*helmintos*) que viven de un modo normal en el aparato digestivo del hombre. Este problema epidemiológico afecta principalmente a los niños y les provoca trastornos del crecimiento y desarrollo. La parasitosis tiene muchas causas, incluido el nivel socioeconómico y la mala higiene personal y comunitaria. En los niños, tiene una mayor frecuencia y un efecto directo sobre el sistema digestivo y a menudo son susceptibles a los parásitos, que pueden causar una variedad de síntomas e incluso la muerte. Para prevenir su aparición, es fundamental acatar algunas indicaciones, tales como: lavar de manos, eliminar las excretas, desechar la basura, lavar y preparar los alimentos adecuadamente, ingerir agua hervida. (Lazaro Palomino, 2019)

Enfermedades Alimenticias. También llamada intoxicación alimentaria, es una intoxicación alimentaria que se desarrolla después de ingerir accidentalmente alimentos contaminados con bacterias, virus, parásitos, sustancias químicas, etc. (SAIA, 2019). La contaminación de los alimentos por intoxicación o infección por bacterias o parásitos, es frecuente y afecta principalmente a grupos sociales de bajos ingresos, quienes, por razones económicas, tienen principalmente alimentos de bajo costo disponibles, cuya calidad e inocuidad en muchos casos es por lo menos dudosa. La falta de conocimientos técnicos básicos sobre inocuidad alimentaria por parte de los manipuladores de alimentos es uno de los factores que afecta indirectamente a los grupos más susceptibles a la contaminación alimentaria, como los niños, los ancianos y las personas inmunodeprimidas. Para prevenirlos es aconsejable seguir las siguientes recomendaciones: verificar que la procedencia de los ingredientes y alimentos sea de confianza; mantener una salud adecuada en las personas que elaboren los alimentos; adoptar buenos hábitos de higiene personal; limpiar los utensilios, equipos y espacios de trabajo; mantener una higiene adecuada en la elaboración de los alimentos; manejar adecuadamente los desperdicios; usar agua potable libre de agentes patógenos; y, usar los materiales y recipientes adecuados para elaborar o guardar los alimentos (Zúñiga Carrasco & Caro Lozano, 2017)

Enfermedades Dentales. Según la OMS (2020), representan una carga importante para el sector de la salud en muchos países, afectando a las personas a lo largo de su vida, causando dolor, malestar, mala apariencia e incluso la muerte. Los factores que contribuyen a la enfermedad dental incluyen una dieta poco saludable con alto contenido de azúcar, el consumo nocivo de tabaco y alcohol, la exposición inadecuada al fluoruro y el acceso inadecuado a los servicios de salud bucal en la comunidad. El IMSS (2019), recomienda algunas acciones relevantes para prevenir enfermedades bucales como lo es visitar al dentista cada 6 meses, cepillar los dientes 3 veces al día y evitar los alimentos azucarados. Además, el IMSS tiene estrategias para promover la importancia de la salud bucal; una de ellas, es para niñas y niños menores de 10 años que al acudir al consultorio dental reciben capacitación de técnicas efectivas de cepillado y detección de placa dento-bacteriana, también, una aplicación tópica de flúor, preferiblemente dos veces al año, para prevenir la caries dental.

Conclusiones

Al finalizar la recopilación y análisis de la información en esta revisión de la literatura, se puede percibir que, en todo lugar, en cualquier momento, se está expuesto al riesgo de contraer alguna enfermedad, aunque la posibilidad de contraerla sea mínima deberá prevenirse por lo que conocer las diferentes enfermedades, como se propagan y cuáles son algunas de las mejores medidas de prevención, y autocuidado le permitirá seguir conservando la propia salud y el pleno bienestar.

Actualmente, se tienen grandes expectativas en que la Atención Primaria en Salud será una de las mejores estrategias que puedan utilizar los países para evitar problemas de salud a la población en general, ya que la disponibilidad, aunque no el pleno acceso, está abierta para cualquier persona; muchas personas han recuperado la salud por medio de la APS, porque las enfermedades ya mencionadas en este trabajo afectan a muchas personas en todo el mundo, las han sufrido muchas personas y desgraciadamente en algunos países no tienen la infraestructura necesaria para prevenirse o para atenderse. Así que es muy pertinente saber, que más vale prevenir que curar.

Referencias

1. Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el sida. (2016, Octubre 28). *Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)*. Gobierno de México
<https://www.gob.mx/censida/es/articulos/infecciones-de-transmision-sexual-its-76848?idiom=es>
2. Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia. (2018, Julio 06). *Preventips para las Infecciones Respiratorias Agudas*. Gobierno de México

- <https://www.gob.mx/salud/censia/articulos/infecciones-respiratorias-agudas-iras-130994?state=published>
3. ClínicBarcelona Hospital Universitari & Fundación BBVA. (2019, Octubre 7). *Recomendaciones para promocionar hábitos positivos de salud mental*. ClínicBarcelona <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/cuida-tu-salud/salud-mental-en-la-infancia-y-la-adolescencia/habitos-positivos>
 4. Healthwise. (2021, Febrero 18). *Enfermedad ambiental*. Cigna <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/temas-de-salud/enfermedad-ambiental-zp3199>
 5. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2019, Julio 28). *La prevención y autocuidado puede ayudar a controlar hasta un 90% las enfermedades crónico degenerativas en México: Ramírez Pineda*. Gobierno de México <https://www.gob.mx/issste/prensa/la-prevencion-y-autocuidado-puede-ayudar-a-controlar-hasta-un-90-las-enfermedades-cronico-degenerativas-en-mexico-ramirez-pineda-210836>
 6. Instituto Mexicano del Seguro Social. (2019, Agosto 08). *Prevención, clave en salud bucal*. Gobierno de México <https://www.gob.mx/imss/articulos/prevencion-clave-en-salud-bucal?idiom=es>
 7. Instituto Mexicano del Seguro Social. (2020, Septiembre 23). *Preguntas frecuentes sobre enfermedades de transmisión sexual*. Gobierno de México <http://www.imss.gob.mx/preguntas-de-salud/preguntas-frecuentes-ets>
 8. Instituto Nacional de Salud Pública. (2020, Septiembre 18). *Línea de investigación en Salud ambiental*. Gobierno de México <https://www.insp.mx/lineas-de-investigacion/saludambiental.html>
 9. Lázaro Palomino, N. (2019, Agosto 15). *Promoción de la salud y prevención de enfermedades parasitarias niños menores de 5 años, Centro de Salud Carlos Protzel, 2019* [Tesis de titulación]. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú. Recuperado de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4607/TESIS_%20LAZARO_NIDIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 10. Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral*, 11(3), 184–186. <https://doi.org/10.4067/S0719-01072018000300184>
 11. Organización Mundial de la Salud. (2017, Mayo 02) *Enfermedades diarreicas*. Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/diarrhoeal-disease>

12. Organización Mundial de la Salud. (2018, Marzo 30). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
13. Organización Mundial de la Salud. (2020, Marzo 25). *Salud bucodental*. Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>
14. Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Cardiovascular diseases*. World Health Organization https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases/#tab=tab_1
15. Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Primary health care*. World Health Organization https://www.who.int/health-topics/primary-health-care#tab=tab_1
16. Pfizer. (2019, Septiembre 01) *Qué es una enfermedad crónica y qué es la cronicidad*. Pfizer para Profesionales <https://www.pfizerpro.es/que-es-una-enfermedad-cronica-y-que>
17. Piñeiro, I., Rodríguez, S., Albite, A., Freire, C., & del Mar Ferradás, M. (2017). Sobrecarga y salud percibida en cuidadores informales de pacientes con enfermedad mental. *European Journal of Health Research*, 3(3), 185–196. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v3i3.75>
18. Povea Alfonso, E., & Hevia Bernal, D. (2019). La enfermedad diarreica aguda. *Revista Cubana de Pediatría*, 91(4), 1–5. Recuperado de <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/viewFile/928/469>
19. Ramírez-Elías, A. (2018). Atención primaria a la salud: a propósito de lo pendiente e importante. *Revista de enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 26(4), 227–231. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim-2018/eim184a.pdf>
20. Secretaria de Salud. (s.f.). *Enfermedades transmitidas por vector*. Gobierno del estado de Tamaulipas <https://www.tamaulipas.gob.mx/salud/enfermedades-transmitidas-por-vector/>
21. Seguretat Alimentària I Seguretat De L'aigua. (2019, Mayo 13) *Enfermedades alimenticias más comunes: causas y prevención*. SAIA <https://saia.es/enfermedades-alimenticias-mas-comunes/>
22. Thurston GD, Kipen H, Annesi-Maesano I, Balmes J, Brook RD, Cromar K, De Matteis S, Forastiere F, Forsberg B, Frampton MW, Grigg J, Heederik D, Kelly FJ, Kuenzli N, Laumbach R, Peters A, Rajagopalan ST, Rich D, Ritz B, Samet JM, Sandstrom T, Sigsgaard T, Sunyer J, Brunekreef B. (2017). A joint ERS/ATS policy statement: what constitutes an adverse health effect of air pollution? An analytical framework. *Eur Respir J*, 49(1), 1–19. <https://doi.org/10.1183/13993003.00419-2016>

23. Uribe-Álvarez, C. & Chiquete Félix, N. (2017). Las enfermedades transmitidas por vectores y el potencial uso de Wolbachia, una bacteria endocelular obligada, para erradicarlas. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 60(6), 51-55. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2017/un176h.pdf>
24. Valencia Henao, D. C., Pinzón Gomez, E. M., Hernández Carrillo, M., Moran Garreta, L. M., Santander Palta, D. C., Gómez Franco, D. C., & Aragón Govea, R. A. (2017). Enfermedad respiratoria aguda en menores de 5 años atendidos en un centro de salud, Cali-Colombia. *Revista Médica Sanitas*, 20(2), 67–74. Recuperado de https://www.unisanitas.edu.co/Revista/63/DCValencia_et_al.pdf
25. Villerías Alarcón, I., & Juárez Gutiérrez, M. C. (2020). México: Las enfermedades crónico degenerativas (diabetes mellitus e hipertensión) y la vulnerabilidad ante el Covid-19. *Posición*, 3, 1–15. Recuperado de https://716132a6-9cf5-45de-baee-6a15e46210f7.filesusr.com/ugd/df634b_78a496c95da44c4f8254a2b062088c70.pdf
26. World Health Organization & United Nations Children's Fund (UNICEF). (2018). *A vision for primary health care in the 21st century: towards universal health coverage and the Sustainable Development Goals*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/328065>.
27. Zúñiga Carrasco, I. R., & Caro Lozano, J. (2017). Enfermedades transmitidas por los alimentos: una mirada puntual para el personal de salud. *Enfermedades Infecciosas y Microbiología*, 37(3), 95–104. Recuperado de <http://www.amimc.org.mx/wp-content/uploads/2017/11/EIM3-2017w.pdf#page=25>