

POR \$15.000 MILLONES

## Sigue abierta convocatoria para emprendimiento

Hasta el lunes 18 de abril estará abierta una convocatoria que, con un presupuesto de 15 mil millones de pesos, busca apoyar a cerca de 200 planes de negocio de cualquier sector económico y generar alrededor de 1.000 empleos directos. Además, próximamente, se abrirán convocatorias para los departamentos de Atlántico, Bolívar y Cesar.



Trabajadores retomaron ayer las obras.

EN LA VÍA 40, FRENTE AL BARRIO LAS FLORES

## Comunidad sigue preocupada a pesar de que retomaron trabajos en canal de drenaje

En la construcción de un canal de drenaje de la Vía 40, frente al barrio Las Flores, ya se ven las máquinas operando con trabajadores ubicados alrededor de la zona. Sin embargo, la comunidad aledaña continúa con impaciente porque, según ellos, ven muy lento el progreso de la obra que hace parte del mejoramiento de la primera calzada de la Circunvalar. La empresa contratista, Valor-

con, reitera que los trabajos se realizan todos los días con el ritmo adecuado y que está previsto que culmine en el mes de julio. Afirieron que los primeros problemas se presentaron por la reubicación de una tubería de la Triple A que no estaba incluida en el alcance físico del contrato, y que inundó las excavaciones y dejó sin agua el barrio. Pero la situación ya está superada.

### EN LA CALLE 72

#### Se incendia vehículo particular

Un vehículo Nissan de placas QGY 626, se incendió en la calle 72 entre carrera 48 y 49 en la mañana de este martes. Al parecer, el conductor venía conduciendo cuando ocurrió el hecho. Los bomberos arribaron al lugar y controlaron las llamas.

Enfermedades cardiovasculares, entre las principales causas de muerte en el mundo ➔  
Expertos recomiendan empezar trabajo preventivo desde las escuelas, con apoyo de los hogares.

# Que el motivo para llevar una vida sana no sea una afección del corazón

ALIANZA  
**EL HERALDO**  
UNIVERSIDAD  
SIMÓN BOLÍVAR

¿Cuántos veces a la semana hace ejercicio?, ¿qué tan sana es la comida que ingiere?, ¿suele tomar agua?, ¿fuma o consume bebidas alcohólicas con frecuencia? El análisis que cada uno haga a sus propias respuestas puede ser clave para su salud.

Conductas como el sedentarismo, el tabaquismo, el alcoholismo o la ingesta desmedida e inadecuada de comida son factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares (ECV), patologías que están clasificadas como la principal causa de muerte en el mundo (2011, OMS), pero que es posible llegar a aliviar o incluso erradicar solo con la adopción de hábitos saludables.

El infarto, la trombosis y la hipertensión se ubican en la lista de las primeras causas de mortalidad en el país. De hecho, según el Ministerio de Salud, “las ECV fueron la causa de muerte de 60.000 colombianos en 2011, por lo que uno de cada tres fallecimientos en el país tuvo ese origen durante ese año”.

Por esto, para el científico Jorge Reynolds Pombo, a quien se le reconoce como inventor del marcapaso, es “absolutamente importante” que desde la niñez haya conciencia de la necesidad



Estudiantes de Unisimón durante una jornada de rumbaterapia, del programa de prevención del sedentarismo.

de cuidarse. “Los más chicos deben saber que al corazón, que lo relacionan con el amor de la mamá, hay que protegerlo; a ellos no les dicen que hay que hacer ejercicio, que no hay que fumar o consumir drogas, etc.”, anota.

En su opinión, es preciso crear toda una campaña para que los menores entiendan, desde los 5 años, que su corazón les puede durar por lo menos 100, y que comportamientos inadecuados podrían terminar acortándoles la vida.

Reynolds Pombo recalca que para prevenir enfermedades cardiovasculares ni siquiera se requiere de una dieta especial, solamente con no consumir demasiadas grasas y llevar una alimentación sana en términos generales es posible hacerlo. Además –añade–, “es claro que cuando se aumenta de peso el corazón tiene que trabajar más, ha-



Jorge Reynolds, científico.

cer un esfuerzo mucho mayor que lo desgasta; por eso se debe tener un peso acorde a la edad y a la estatura. Esto no ayuda solo al corazón sino a todo el cuerpo”.

En ese mismo sentido, el cardiólogo Rodolfo Vega Llamas, investigador vinculado a Unisimón, reitera que la prevención es la he-



Rodolfo Vega, cardiólogo.

rramienta más importante en medicina. Sugiere incluso que desde las instituciones educativas se enseñe a las personas a comer: “debe hacerse algo así como una clase de educación personal, para saber comer, la importancia de hacer ejercicio, etc. Es que, por ejemplo, una persona que arranca con el

tabaquismo desde colegio cuando llega a los 50 años ya el daño está hecho”.

Igualmente hace alusión a los cuidados del corazón en general señalando que desde que la mujer está embarazada debe someter a chequeo al bebé para verificar su estado y descartar o determinar si hay patologías congénitas que lo estén afectando, a fin de tratarlo oportunamente.

Sobre el tema, la coordinadora especialización en Rehabilitación Cardiopulmonar y Vascular de Unisimón, Yisel Pinillos Patiño, comenta que pese a la incidencia de las ECV las estadísticas de afectados no bajan, lo que en su concepto indica que se requiere mayor esfuerzo no solo interdisciplinar sino transectorial, en el cual confluyan esfuerzos desde el diseño de políticas y estrategias que mediante consejerías en salud favorezcan el cam-

### MAYOR RIESGO

La hipertensión arterial (HTA) es una de las patologías que representa mayor factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares. El quinto informe del Observatorio Nacional de Salud, ‘Carga de enfermedad por Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Discapacidad en Colombia’, publicado en 2015, describe que en 2010 murieron 2.692 mujeres por esta patología, mientras que en 2014 se registraron 2.821 muertes por esta causa en mujeres. En cuanto a hombres, en 2010 murieron 2.256 por esta causa y 2.336 en 2014.

bio de comportamiento hacia los estilos de vida saludable.

“Las personas tienen conocimiento de los factores de riesgo, pero ello no indica que se haya generado transformación en su comportamiento”, sostiene.

Y acerca de quienes ya han sufrido alguna ECV, Pinillos, quien es magíster en salud pública y especialista en rehabilitación cardiopulmonar y vascular, menciona que deben seguir todas las recomendaciones que los profesionales en salud les hacen, asumir hábitos adecuados de alimentación y adoptar los programas de ejercicios que les favorezcan.

La coordinadora de la especialización agrega que por esto la Universidad Simón Bolívar, desde sus programas de Fisioterapia, la Especialización en Rehabilitación Cardiopulmonar y Vascular y la Maestría en Actividad Física, participan en la organización de una actividad masiva prevista para el 6 de mayo, que promueve estilos de vida saludable, la Maratón 5K en conjunto con la Alcaldía Distrital de Barranquilla.

# La pandemia de la enfermedad cardiovascular

## El riesgo para una patología cardíaca aumenta con la edad.



MIGUEL URINA TRIANA

Muchos recursos se destinan al tratamiento de la enfermedad cardiovascular, pero no lo suficiente en educar y promover la salud. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo y afectan no solo a países industrializados, sino también a países de ingresos medios-bajos, en donde han supera-

do a las enfermedades infecciosas como primera causa de muerte amenazando el desarrollo social y económico de estas regiones.

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte y discapacidad en Colombia. En los últimos años, el aumento de su prevalencia, junto con las proyecciones de mortalidad

para las próximas décadas, supone un argumento irrefutable acerca del carácter urgente de implementar intervenciones bien planificadas para controlar su diseminación.

La combinación de factores de comportamiento, sociales, medioambientales, biológicos y relacionados con sistemas de salud que contribuyen al desarrollo de la enfermedades cardiovasculares requiere una estrategia multisectorial que promueva estilos de vida saludables, reduzca los factores de riesgo cardiovascular y disminuya la mortalidad y la morbilidad a través de servicios sanitarios de calidad.

Dichas propuestas deben ser dirigidas por líderes de la comunidad científica, el gobierno, la sociedad civil, el sector privado y las comuni-

dades locales. La población mundial continúa creciendo de forma imparable y paralelamente la población envejece por lo que estamos siendo testigos de un incremento alarmante de determinados factores de riesgo cardiovascular, como lo son los malos hábitos nutricionales y la obesidad, con un impacto incuestionable en el estado de salud de la población general. Nos encontramos, por lo tanto, ante una pandemia de la enfermedad cardiovascular, cuyas causas son multifactoriales y complejas e implican a diversos sectores de la sociedad.

La promoción de la salud cardiovascular debe expandirse a lo largo de la vida del individuo, desde las edades más tempranas, cuando se adquieren los hábitos de vida cardiosaludables, hasta la

vejez. La enfermedad cardiovascular es una enfermedad de la conducta, relacionada con un mundo de consumo. Sabiendo que el momento crucial de la conducta es cuando tú te exposes al ambiente entre los 3 a los 6 años de edad. Desde esta edad debemos comenzar estrategias para enseñarle al niño que la salud es una prioridad.

El riesgo para una enfermedad cardíaca aumenta con la edad y también si se tiene parientes cercanos que la tuvieron a una edad temprana.

Afortunadamente existen muchas cosas que puede hacer para reducir sus probabilidades de tener una enfermedad del corazón, entre ellas: conocer su presión arterial y mantenerla controlada, ejercitarse regularmente, no fumar, ha-

cerse pruebas para detectar diabetes y si la tiene, mantenerla bajo control, conocer sus niveles de colesterol y triglicéridos y mantenerlos controlados, comer muchas frutas y verduras y mantener un peso saludable.

Para poder conocer qué tanto sabe la comunidad de Barranquilla sobre sus factores de riesgo se adelantó un proyecto de tesis doctoral con el apoyo de la Universidad Simón Bolívar que pretende realizar un diagnóstico e implementar estrategias educativas para contrarrestar esa falta de conocimiento y con ello mejorar la salud de sus habitantes.

\*Médico cardiólogo, líder del Centro de Investigaciones Cardiodiagnóstico/Fundación del Caribe para la Investigación Biomédica, avalado por la Universidad Simón Bolívar.

MISA

## INGRID PAULSEN DE QUINTERO

Fernando Roca y Erika; sus hijos Helga Renz e hijos; José María Paulsen, Sra. e hijos invitan a la misa al cumplirse los nueve días de su fallecimiento que se celebrará hoy 13 de abril a las 6:00 p.m. en la Iglesia Torcoroma.