

EDUCACION CIENTIFICA PARA LA SALUD (ECS)

Por el Dr. José Martínez-Costa.
Médico de Niños y Adolescentes

EDUCACION PARA EVITAR LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Estamos ante un problema de gran calado histórico y actual. Siempre las “enfermedades emergentes” se han abatido sobre el hombre. Basta con recordar la Peste Negra de la Edad Media, la Sífilis del Renacimiento, la Tuberculosis del siglo XIX/XX y el SIDA del siglo XX/XXI. El Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS), es la primera enfermedad grave, contagiosa, emergente en el siglo XXI, por ahora.

De ahí la importancia de la ECS en lo tocante a la prevención anti-infecciosa, pues somos nosotros quienes propiciamos esas emergencias.

Microrganismos .

En la ECS es conveniente que el adol. tenga un conocimiento, siquiera sea elemental, de los diversos agentes patógenos que pueden contagiar enfermedades (Institut Pasteur): unas veces son *bacterias*, otras *virus*, los cuales necesitan de una célula huésped para multiplicarse, inyectando su contenido nucleico en el ADN de aquella. Debemos citar también los *hongos* productores de enfermedades denominadas micosis. Luego siguen los *priones*, cadenas peptídicas que transmiten, de proteína a proteína, propiedades destructoras selectivas de las células nerviosas de los mamíferos. Completamos esta enumeración con los *protozoos* (por ej. plasmodium del paludismo) y los *parásitos* del hombre (por ej. la Tenia Equinococo, responsable, entre otros, del quiste hidatídico).

En el cuerpo humano tenemos la llamada “flora habitual”, también denominada “flore résidente” (que no suele ser patógena sino incluso benéfica) y la “flora transitoria” (según la terminología utilizada por el Instituto Pasteur) que sí puede serlo. Así sabemos que tras los tratamientos por vía oral con antibióticos conviene restituir la flora intestinal normal.

Lavado de las manos

Hay mucha gente que no se lava las manos con frecuencia a lo largo de su jornada, especialmente antes de comer y después de la micción y/o defecación, lo cual es especialmente grave cuando se trata de personas que manipulan alimentos.

Ello puede favorecer la autocontaminación fecal-oral y la hétérocontaminación desde otras personas o por los objetos que tocamos. Es pues importante vigilar y educar a los niños en este “reflejo inteligente”, desde párvulos, en lo referente a esta práctica higiénica tan sencilla como eficaz.

El Instituto Pasteur recomienda la siguiente “secuencia” para el lavado de manos, cual semiautomatismo educativo que podríamos inculcar a los escolares:

Hay que utilizar agua tibia y jabón durante medio minuto. Lavar activamente, frotando las manos con el jabón o detergente espumante para despegar los gérmenes. Para las uñas (correctamente recortadas) es recomendable utilizar cepillo.

Como práctica previa debemos lavar nuestras manos desprovistas de aditamentos de joyería.

Enjuagar con agua abundante y secado con una toalla limpia, mejor si desechable.

La limpieza inmediata de la piel disminuye los efectos de los alérgenos de contacto.

El lavado de manos es importante después de haber tocado animales.

Higiene corporal

Ducha diaria y especialmente tras ejercicio físico, deportes, etc. Así se eliminan secreciones y detritus cutáneos que son excelente medio de cultivo para gérmenes.

Se utilizarán jabones o detergentes no agresivos, no sensibilizantes desde la óptica alergológica.

Higiénicamente preferimos la ducha al baño.

Es impresionante la cantidad de gérmenes que se descubren en la ropa interior usada durante un solo día. De ahí la recomendación de cambiarse a diario de ropa interior.

Higiene de las fosas nasales

Utilizar pañuelos desechables.

La nariz es puerta de entrada de las infecciones que se propagan por vía aérea y a su vez, las secreciones nasales propias pueden ser fuente de contagio.

El acto de sonarse requiere una técnica no siempre detalladamente conocida:

-Sonarse por un solo lado, no tapar simultáneamente los dos orificios nasales para evitar hiperpresiones en la caja del tímpano y el arrastre hasta ella de mucosidades infectadas, favoreciendo así las otitis medias.

-Vaciar lo mejor posible cada fosa nasal fluidificando las secreciones con duchas de suero fisiológico.

-Eliminar cada vez el pañuelo desechable

Higiene de la boca

Las cuatro reglas básicas de la salud bucodentaria son : el cepillado correcto, la alimentación sana, las visitas periódicas al dentista y la utilización de flúor cuando médicamente se nos aconseje.

No utilizar mondadientes para eliminar residuos interdentarios de comida, sino seda dental y cepillo.

Se recomienda toda una *secuencia ritual con valor educativo* para el cepillado de los dientes, dos veces al día, con técnica eficaz.

Se utilizarán dentífricos no agresivos que ayuden a eliminar la placa dentaria.

Frotar en sentido vertical, luego rotatorio, delante, detrás y después en sentido oblicuo, las arcadas dentarias, durante tres minutos.

Con fines pedagógicos puede recurrirse a la **secuencia C.R.O.S.**= Cepillado vertical posterior y anterior, luego Rotatorio (¿cepillos eléctricos?), después cepillado Oblicuo y finalmente siguiendo una Sistemática, sin olvidar la cara oclusal.

Luego enjuagar, mejor con agua tibia.

Es hábito antihigiénico llevarse objetos o las manos a la boca.

Educación sanitaria para evitar el contagio por el virus del sida

El SIDA es una enfermedad que, en el humano, data tan solo de unas pocas decenas de años. Muchos monos africanos están infectados por el VIS (virus de inmunodeficiencia simica) pero no padecen la enfermedad.

El paso al hombre pudo ser por mordeduras de SIV muy parecidos al VIH1 y al VIH2 (Virus Inmunodeficiencia Humana); ahora bien, el modo de paso de la frontera de las especies animales al hombre no está claramente dilucidado.

Hay un grupo de población, (¿del 1 al 5%?) en que, tras diez años de infección, no presentan síntomas, siendo posibles contagiados.

También sabemos que hay un porcentaje, aún más reducido, de personas que son, de modo natural, resistentes al virus.

Hoy el modo de transmisión de mayor importancia numérica es el heterosexual. Pero subsiste el peligro en homosexuales, en promiscuos, en la prostitución, en los toxicómanos por vía intravenosa, así como por errores médicos en transfusiones sanguíneas.

Las prácticas genitales habituales han ampliado su espectro y por ello, en prevención, deberemos contar con los posibles riesgos epidemiológicos de cada una de ellas, existiendo a tales efectos fuentes de información oficiales.

Todas estas modalidades epidemiológicas tienen sus consecuencias en ECS y en la conducta a nivel individual.

En el estado actual de nuestros conocimientos científicos y aún reconociendo un porcentaje elevado de fracasos del preservativo, es válida la estrategia ABC que luego comentamos. Ciertos slogans de todos conocidos promocionan la promiscuidad, siendo así que, sin desdeñar otras medidas, hay que poner el acento en la educación para la salud y en la educación en valores, de los adolescentes.

Educación sanitaria para evitar las infecciones por papilomavirus y cáncer de cuello de útero

Algunos papilomavirus humanos (HPV16 y HPV18) son responsables del maligno cáncer de cuello de útero y rectoanal en adolescentes.

Se transmiten por vía genital y especialmente en las edades de la adolescencia.

Prevención

En el estado actual de los conocimientos científicos la prevención pasa por una correcta Educación Científica para la Salud con los elementos siguientes, (enero 2005):

+ Cumplir la “estrategia ABC” a saber:

- **A**bstinencia sexual en los adolescentes, retraso de las primeras relaciones y evitar la promiscuidad.
- **F**idelidad mutua de la pareja sana “**B**e faithfull”.
- **C**ondón en toda práctica de riesgo, con un porcentaje de fracasos en la papilomatosis todavía no unánimemente establecido.

+ Frotis vaginal de rutina en la mujer sexualmente activa.

+ Exámenes médicos periódicos del varón.

+ Están en curso investigaciones prometedoras que permitirán la protección contra las infecciones por HPV16 y 18.

Higiene de la alimentación

Ver la web correspondiente (Algunas medidas genéricas para fomentar el rendimiento de las funciones biopsicológicas superiores). Allí tratamos “in extenso” sobre qué es una alimentación científicamente correcta para adolescentes.

Higiene ambiental: Climatización

+ Temperatura óptima 20 ° C, invierno y verano (preferencias individuales).

+ Grado de humedad. Zona de confort: a 20°, de 50 a 60% de humedad para obtener un buen índice de confort. Variaciones individuales.

+ Limpieza o cambio de los filtros de aire.

+ Ventilación si la calefacción es por combustión en la propia habitación.

Hábitos higiénicos

Tabaco, alcohol, drogas.

Todas estas sustancias introducen moléculas bioquímicas en las neuronas que actúan como “chips” de conductas obligadas, con lo cual la inalienable libertad

humana queda malparada. Se trata de temas monográficos extensos que no caben en este artículo.

Ejercicio físico-deportivo

Véase nuestro capítulo titulado: “Educación Física de los Adolescentes”.

Higiene del estudio: Véase “Higiene del trabajo intelectual” en el capítulo “Consejos Médicos para el Mal Estudiante”.

Higiene de los sentidos (visión y audición)

Ver los capítulos: “Consejos Médicos para el mal Estudiante” y en nuestro libro “Los Adolescentes Sanos: Retos actuales”: “Los sentidos”, páginas 659 a 662.

Educación para la salud de la columna vertebral

Es importante educar para la salud de la columna vertebral a todos los adolescentes, ya sean raquíalgicos o no.

Son más frecuentes las raquialgias en el sexo femenino, en los trabajadores manuales y en la región lumbar (lumbalgias).

En adolescentología nos interesa especialmente la prevención primaria, antes de que aparezcan los dolores.

Es misión del médico informar científicamente, luego aconsejar y también algo que cada día se considera más importante, educar al adolescente con entrevistas de sostén.

El médico ilustrará al adolescente sobre en qué circunstancias ordinarias de la vida va poner a prueba su columna vertebral, sobre ideas elementales de la fisiología raquídea y, si el paciente padece raquialgias, detallando anamnesticamente las mismas, en especial la localización, intensidad y frecuencia y por último los ejercicios idóneos para cada caso concreto.

Nos hemos ocupado de este problema en el capítulo, ya citado sobre “Educación Física de los Adolescentes”, al cual remitimos también al amable lector. Además de lo que allí se dice, aconsejamos consultar el folleto titulado: “Prendre soin de son dos” del Ministerio de la Salud de Francia, en particular el texto y figuras de las páginas 4, 5, 6 y 7.

CONCLUSIONES

1ª. Incorporar todos los preceptos de la Higiene a la vida cotidiana.

2ª. Educar desde la infancia en esas normas. Lo precozmente aprendido queda para toda la vida (semiautomatismos higiénicos).

3ª. Adoptar conductas sanas en todas las circunstancias y aspectos de la vida, especialmente en los más frecuentes a esta edad y que comporten peligros mayores

4ª. La buena salud de una comunidad depende del cumplimiento de los postulados de la Higiene por parte de cada ciudadano y ésto presupone una excelente Educación Científica para la Salud a todos los niveles.