

Breves en enfermería

NEUMOLOGÍA

El consumo excesivo de embutidos aumenta los ingresos hospitalarios en pacientes con EPOC

Un consumo elevado de carnes curadas aumenta el riesgo de reingreso hospitalario por problemas respiratorios en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), según constata un estudio del Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental (Creal).

Los resultados, publicados en el *European Respiratory Journal*, muestran un aumento de este riesgo por agudización de los síntomas respiratorios en los pacientes que consumen más de 20 g al día de embutidos.

Los investigadores apuntan que estos efectos negativos podrían ser producidos por los nitritos que se añaden a las carnes curadas como conservantes y agentes antibacterianos, ya que estas sustancias producen especies reactivas de nitrógeno que dañan los tejidos de los pulmones.



Trabajos anteriores habían demostrado un vínculo entre el consumo de carnes curadas y el riesgo de desarrollar EPOC, pero este estudio es el primero que demuestra los efectos del consumo de carne curada en la progresión de la enfermedad.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Diagnóstico precoz, tratamiento adecuado y cumplimiento terapéutico, claves para prevenir la presión arterial refractaria

En los últimos tiempos, uno de los aspectos que más preocupan a los especialistas en hipertensión arterial (HTA) es el abordaje de la HTA refractaria o resistente, que se define como aquella que no desciende a niveles de presión aceptables (por debajo de 140/90 mmHg) a pesar del tratamiento con dosis plenas de tres o más

fármacos antihipertensivos pertenecientes a diferentes familias o grupos.

Éste fue el tema de la sesión plenaria “¿Es posible prevenir la HTA refractaria?”, celebrada en el marco de la 17.ª Reunión de la Sociedad Española de Hipertensión - Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA).

“La presión arterial refractaria se podría prevenir si se dan varias condiciones: la primera, que el diagnóstico sea temprano; la segunda, que se instaure el tratamiento adecuado tanto para la hipertensión como para los demás factores de riesgo; y la

tercera, que el paciente tome adecuadamente la medicación y siga los hábitos y la dieta que el médico le prescriba”, explica la Dra. Nieves Martell, jefe de sección de la Unidad de Hipertensión Arterial del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y presidenta de la SEH-LELHA.

Mejorar la presión arterial en el paciente refractario pasa inevitablemente por mejorar la adherencia terapéutica. “Se trata de la barrera más importante que nos encontramos en hipertensión, ya que la falta de cumplimiento lleva a la falta de control y, por tanto, a un aumento del riesgo

OPTOMETRÍA

Las conjuntivitis alérgicas se disparan por la falta de lluvia

La conjuntivitis alérgica afecta a personas que no la habían sufrido nunca debido a la sequedad, según alertan expertos del Colegio de Ópticos Optometristas de la Comunidad Valenciana (COOCV).

Estas alergias oculares se producen cuando la conjuntiva, la membrana transparente que cubre la parte blanca del ojo y que ayuda a que el párpado y el globo ocular se mantengan humedecidos, entra en contacto con un alérgeno, como polen, ácaros, pelos de animales e incluso cosméticos.

Además de molestias respiratorias, como la congestión nasal, los estornudos, la tos y el picor en la nariz y la garganta, la alergia estacional también presenta síntomas oculares, como picor y enrojecimiento, sensación de cuerpo extraño, hinchazón de los párpados, lagrimeo, fotofobia ligera o sensibilidad a la luz.

En cuanto al tratamiento, el COOCV ha advertido del “error” de considerar la conjuntivitis “un problema leve o confundirla con una enfermedad infecciosa y emplear tratamientos muy agresivos que acaban dañando el ojo”. De hecho, ha alertado de que los corticoides “pueden provocar algunos efectos secundarios, por lo que es necesario que el médico controle la medicación y que ésta no se prolongue durante un periodo de tiempo demasiado largo”.

Según el COOCV, “la mejor manera de prevenir esta enfermedad inflamatoria de la superficie ocular es permanecer en ambientes limpios de contaminación y lejos de las sustancias que provocan la reacción alérgica del organismo”.



FARMACOLOGÍA

Un estudio muestra que el respaldo del farmacéutico reduce a la mitad los errores de prescripción del médico

Los farmacéuticos pueden ayudar a los médicos a reducir hasta en un 50% los errores de prescripción, según demuestra un estudio realizado en el Reino Unido y cuyos resultados se han publicado en *The Lancet*.

La investigación, dirigida por Tony Avery, profesor de cuidados en atención primaria de la Universidad de Nottingham, se basó en la observación de pacientes a los que médicos de cabecera en régimen de prácticas prescribieron fármacos típicamente asociados con los errores de prescripción.

Tras seis meses de seguimiento, las prácticas que contaban con respaldo de farmacéuticos registraron un número significativamente menor de errores de prescripción.

Concretamente, los resultados mostraron que el apoyo farmacéutico reducía a la mitad las probabilidades de cometer un error en el control de los mayores que tomaban inhibidores de la enzima de conversión de la angiotensina o diuréticos.

Asimismo, la probabilidad descendió en un 42% en la prescripción de fármacos antiinflamatorios no esteroideos a pacientes con un historial de úlcera péptica (incluida la úlcera de estómago), y se redujo en un 27% en la prescripción de beta-bloqueantes a pacientes con asma.

“Sabemos que la medicina generalista es consciente de los riesgos de los fármacos que con más frecuencia se asocian con episodios adversos, pero los fallos ocurren y nuestro estudio ha mostrado una forma eficaz de manejarlos. Creemos que existe una necesidad urgente de extender estas intervenciones lideradas por farmacéuticos a las prácticas generales en todo el país para evitar errores innecesarios en el futuro”, concluye Avery.



trastorno llamado afectivo estacional que se caracteriza por un descenso durante el invierno, coincidiendo con el periodo de menos luz. Pero cuando cambia la luminosidad, a finales de la primavera y principios del verano, se da el efecto contrario. La persona que lo padece es capaz de moverse más y siente más euforia. No es infrecuente que en el invierno tenga más apetito y aumente de peso y que, cuando llegue el verano, baje de peso”, señala Bulbena.

OBESIDAD

La obesidad de los adultos españoles supera la media de la OCDE

Cada vez más personas en los países desarrollados presentan problemas de sobrepeso y obesidad, según los datos divulgados por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). En los últimos diez años la obesidad ha crecido entre un 4 y un 5% en Canadá, Irlanda y Estados Unidos, mientras que en Francia y España lo ha hecho entre un 2 y un 3%.

Respecto a España, la OCDE destaca que la tasa de obesidad en adultos “ha experimentado un leve aumento, aunque se mantiene bastante estable desde principios de 2000”. Con todo, el número de personas obesas “supera ya la media de los países de la zona”, entre 2010 y 2020, y el sobrepeso y la obesidad podrían crecer hasta un 7%.

Al igual que en el resto de países de la OCDE, las mujeres españolas con menor nivel educativo son tres veces más propensas a presentar sobrepeso que las mujeres con más estudios, una disparidad que, según el trabajo, es “mucho menor entre los hombres”.

cardiovascular”, afirma el Dr. Josep Redón, jefe de servicio de Medicina Interna y coordinador de la Unidad de Hipertensión del Hospital Clínico Universitario de Valencia y actual presidente de la Sociedad Europea de Hipertensión.

El paciente refractario suele estar tratado con dos, tres y, en ocasiones, cuatro o más fármacos. Los estudios han demostrado que, a medida que aumenta el número de pastillas, el cumplimiento decrece. Ante esta situación toman especial importancia las combinaciones a dosis fijas de fármacos, que simplifican el tratamiento y favorecen el cumplimiento.

PSIQUIATRÍA

El trastorno afectivo estacional afecta al 15% de la población

El refranero y el acervo popular están repletos de frases que hacen referencia a la influencia de los fenómenos atmosféricos en la salud mental. En algunos casos son exageraciones, pero hay una constatación científica de que la luz y las condiciones meteorológicas influyen en nuestro estado de ánimo. Tal y como asegura Antonio Bulbena, catedrático de psiquiatría de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) y director del Instituto

de Neuropsiquiatría y Adicciones del Hospital del Mar, “las estaciones, la meteorología y la luz inciden sobre la salud humana, especialmente sobre la salud mental”.

Este experto subraya que “dentro de este parámetro, los meteoritos, la lluvia y la humedad tienen más relación con la ansiedad, mientras que los cambios estacionales están más relacionados con trastornos afectivos”.

En este apartado, el de los trastornos, se incluyen “la euforia, la depresión y los trastornos bipolares. El más típico quizá sea la depresión, aunque, relacionado con las estaciones, incluso existe un

En lo que se refiere a los niños españoles, la OCDE apunta que la tasa de obesidad se sitúa “entre las mayores” de la zona. “Uno de cada tres niños entre los 13 y los 14 años tiene sobrepeso”, subraya el documento.

PSIQUIATRÍA

The Lancet recuerda que el luto no es una enfermedad

La revista *The Lancet* ha manifestado en un editorial su preocupación por la próxima edición de la quinta revisión del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) de la Asociación Americana de Psiquiatría. Mientras que ediciones anteriores del DSM han puesto de relieve la necesidad de establecer una distinción entre el duelo y los trastornos depresivos mayores, el actual proyecto de esta quinta edición no alude a dicha separación.

Según el editorial, “en el borrador del DSM-5 no hay ninguna consideración que excluya el duelo, lo que significa que los sentimientos de profunda tristeza, falta de sueño, llanto, incapacidad para concentrarse, cansancio y falta de apetito, que se prolongan durante más de dos semanas después de la muerte de un ser querido, pueden ser diagnosticados como depresión más que como una reacción normal de aflicción”.

Asimismo, el texto subraya que “aunque el duelo se asocia con resultados adversos para la salud, tanto físicos como mentales, las intervenciones farmacológicas deben estar dirigidas sólo a las personas con mayor riesgo de desarrollar un trastorno, o a aquellas que desarrollan un duelo complicado o una depresión, pero no a todo el mundo”.

“El dolor durante el luto no es una enfermedad –insiste el editorial de *The Lancet*–,

es una respuesta normal a la muerte de un ser querido, y poner plazo al dolor no es apropiado. En ocasiones se producen trastornos de aflicción prolongada o depresión, ante los cuales los afectados sí pueden necesitar tratamiento, pero la mayoría de las personas que experimentan la muerte de un ser querido no necesitan tratamiento médico. Para los que están de duelo, el tiempo, la compasión, el recuerdo y la empatía son más efectivos que las pastillas.”

VENEREOLOGÍA

El estigma sigue siendo el principal motivo del diagnóstico tardío de las ITS

“Desde el año 2005 hemos constatado un aumento constante de los casos de afectados por infecciones de transmisión sexual (ITS), principalmente en hombres

que tienen relaciones sexuales con hombres, y especialmente entre los más jóvenes.” Con estas palabras, el Dr. Jorge del Romero, infectólogo y director del Centro Sanitario Sandoval, de Madrid, constató el repunte de las ITS durante un seminario celebrado con motivo del Día Europeo de la Salud Sexual.

Una de las patologías que ha experimentado un aumento más significativo es la sífilis: en diez años se han registrado 2.600 casos, según datos del Instituto de Salud Carlos III. Asimismo, en los últimos 2 años, los casos de clamidias han aumentado un 13% entre mujeres jóvenes, y los de herpes simple se incrementaron en un 68%.

“En el caso del VIH, y pese a las numerosas campañas preventivas, hemos apreciado un incremento constante de casos en los últimos años, y es especialmente preocupante la alta prevalencia en el segmento de jóvenes homosexuales de entre 13 y 20 años. El estigma que rodea a las ITS en general y a esta enfermedad en particular sigue siendo el principal motivo del diagnóstico tardío; el miedo sigue estando ahí”, explicó el Dr. Romero.

Para este experto, aparte de lo significativo de estas cifras, lo más preocupante es el diagnóstico tardío que se hace de muchas de estas enfermedades, con las graves consecuencias que ello acarrea. “No hay que olvidar que las personas sin diagnosticar son las principales responsables de las nuevas infecciones, de ahí la necesidad de evitar las altas tasas de retraso en el diagnóstico, algo en lo que influye, en gran medida, el hecho de que muchas de estas enfermedades sean ocultas y asintomáticas, especialmente en las mujeres.” 

NUTRICIÓN

El consumo de nueces en personas ancianas con riesgo cardiovascular se asocia con una mejor función cognitiva

Un estudio publicado en el *Journal of Alzheimer's Disease* muestra que el consumo de alimentos ricos en polifenoles, propios de la dieta mediterránea, se asocia con una mejor función cognitiva en personas ancianas con alto riesgo cardiovascular.

El estudio tiene como autora principal a la Dra. Cinta Valls-Pedret, del equipo del Dr. Emilio Ros, jefe de la Unidad de Lípidos del Hospital Clínic de Barcelona, y forma parte del ensayo PREDIMED, un proyecto pionero de intervención nutricional con dieta mediterránea para la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Los resultados mostraron que el incremento en el consumo de nueces se hallaba asociado con una mejor memoria de trabajo. Asimismo, el consumo de café y de aceite de oliva virgen propiciaban mejores puntuaciones en memoria verbal y la ingesta moderada de vino sugería una mejor función cognitiva global. En opinión de la Dra. Valls-Pedret, “los resultados indican que el consumo de alimentos ricos en antioxidantes típicos de la dieta mediterránea podrían contrarrestar el declive cognitivo asociado a la edad”.

Por su parte, el Dr. Emilio Ros asegura que “el próximo examen de los cerca de 7.500 participantes del estudio PREDIMED, tras un promedio de 5 años de intervención, proporcionará una evidencia más firme sobre el potencial de la dieta mediterránea y sus componentes (entre ellos, las nueces) para reducir la incidencia de enfermedades neurodegenerativas, incluyendo el Alzheimer”.

