

# PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES

En la historia de la medicina se pueden identificar varias etapas de prevención y control de las enfermedades. La primera fue paliativa, la segunda higiénico sanitaria, la tercera curativa, todas exitosas en lograr sus fines. Actualmente, se suma el énfasis en la prevención, evitando que llegue la enfermedad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) la prevención se define como las “medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”.

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Está relacionada con la protección y promoción de la salud, denominada también **protección primaria**. Va dirigida a la población sana en general. Estas acciones incluyen:

- La práctica de un estilo de vida saludable, considerando los 8 remedios naturales.
- Higiene de los alimentos y del cuerpo.
- Vacunas.
- Indicación de ácido fólico a las mujeres embarazadas.
- Educación sanitaria.
- Medidas de seguridad vial.
- Saneamiento cloacal.
- Medidas de control sobre el ambiente (de mosquitos, piojos, contaminación de aguas, etc.).
- Uso de métodos de barrera en las relaciones sexuales.

## DIAGNÓSTICO PRECOZ

También se lo conoce como **prevención secundaria**. Va dirigido a grupos de riesgo (según edad, sexo y factores pre-disponentes). Su propósito es la detección y tratamiento de la enfermedad en estadios muy precoces, cuando aún no aparecen los síntomas. El diagnóstico se realiza por medio de un **screening** o cribado. Las pruebas que se realizan en una detección precoz son las mismas que se aplican para diagnosticar a personas enfermas, con síntomas manifiestos; sin embargo, en el primer caso, el diagnóstico es de presunción o probabilidad, y en el segundo caso es de confirmación diagnóstica.

- Son ejemplos de diagnóstico precoz:
- Mamografía para rastreo de cáncer de mama
- Papanicolau para rastreo de cáncer de cuello de útero
- Sangre oculta en materia fecal o colonoscopia para rastreo de cáncer de colon
- Densitometría ósea para rastreo de osteoporosis

## TRATAMIENTO ESPECÍFICO

Conocido también como **prevención terciaria**, va dirigido a personas que han sufrido la enfermedad y apuntan al tratamiento o rehabilitación de la enfermedad ya diagnosticada. Algunas medidas son:

- Uso de fármacos.
- Dejar de fumar.

- Uso de métodos de barrera en las relaciones sexuales.
- Consumo de aspirina o estatinas en pacientes que tuvieron infarto o accidente cerebro vascular.

En cuanto a los costos, siempre es más económico ejecutar medidas direccionadas a la prevención primaria que a la secundaria o la terciaria.

Texto adaptado de los siguientes documentos en línea:

- Prevención de enfermedades y medicina preventiva
- Prevención de las enfermedades