

CURSO DE REVISIÓN DE MEDICINA INTERNA GENERAL

NOVIEMBRE DE 2020

DRA. TIFFANY PRIESTER

CARDIÓLOGA DE BASE, VA LOMA LINDA HEALTHCARE SYSTEM

PROFESORA ADJUNTA DE MEDICINA, LOMA LINDA UNIVERSITY

PROFESORA ASOCIADA DE MEDICINA, LOMA LINDA UNIVERSITY

ENFERMEDADES CRÓNICAS COMUNES

- Hipertensión
- Obesidad
- Diabetes o síndrome metabólico
- Hiperlipidemia
- Insuficiencia renal crónica
- Osteoartritis/enfermedad degenerativa de las articulaciones
- Depresión/ansiedad
- Asma/EPOC
- Insuficiencia cardiaca congestiva

Figure 1. WHO estimates of proportions of deaths in Malawi 2002 causes by infectious and non-communicable diseases compared to other countries

Distribution of deaths by major cause group Malawi and region, 2002

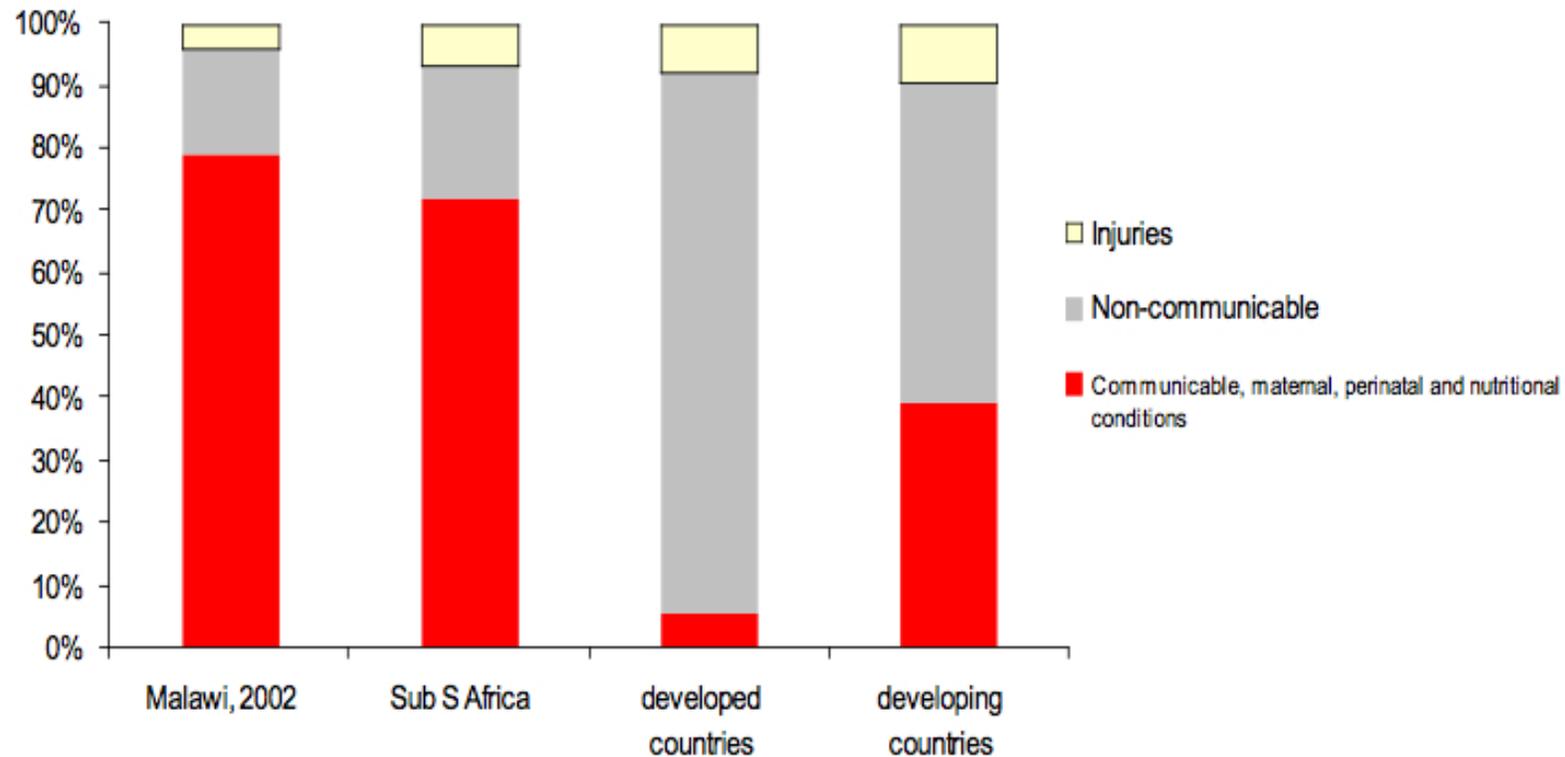


Table 5.9 GBD Estimates of Leading Causes of Death, by Sex, 2000

Cause of death in all persons (10,778,044)	Total deaths (%)	Cause of death in males (5,557,783)
1 HIV/AIDS	20.4	1 HIV/AIDS
2 Malaria	10.1	2 Lower respiratory infections
3 Lower respiratory infections	9.8	3 Malaria
4 Diarrheal diseases	6.5	4 Diarrheal diseases
5 Perinatal conditions	5.1	5 Perinatal conditions
6 Measles	4.1	6 Measles
7 Cerebrovascular disease	3.3	7 Tuberculosis
8 Ischemic heart disease	3.1	8 Ischemic heart disease
9 Tuberculosis	2.8	9 Cerebrovascular disease
10 Road traffic accidents	1.8	10 Road traffic accidents
11 Pertussis	1.6	11 Violence
12 Violence	1.2	12 Pertussis
13 COPD	1.1	13 War
14 Tetanus	1.0	14 COPD
15 Nephritis and nephrosis	0.9	15 Tetanus
16 Malnutrition	0.9	16 Malnutrition
17 War	0.8	17 Drownings
18 Syphilis	0.8	18 Syphilis
19 Diabetes mellitus	0.7	19 Nephritis and nephrosis
20 Drownings	0.6	20 Prostate cancer
21 All other specific causes	23.2	21 All other specific causes

Source: Authors.

Note: COPD = chronic obstructive pulmonary disease.

ENFERMEDADES CRÓNICAS

- Principal causa de morbilidad y mortalidad en el mundo
- Causa importante de morbilidad y mortalidad el África subsahariana
 - 50-60% de enfermedades transmisibles
 - 40-50% de enfermedades no transmisibles
 - Cardiovascular (hipertensión, embolia, insuficiencia cardiaca y enfermedad valvular cardiaca, cardiopatía isquémica)
 - EPOC/Asma
 - Diabetes
 - Enfermedad renal
 - Violencia/traumatismos, accidentes, relacionados con el embarazo

CARDIOVASCULAR

- Hipertensión – Daño en el órgano terminal
 - Insuficiencia cardiaca y fibrilación atrial
 - Embolia
 - Nefropatía
 - Retinopatía
- Diabetes – Daño en el órgano terminal
 - Insuficiencia cardiaca y cardiopatía isquémica
 - Embolia
 - Nefropatía
 - Retinopatía

CARDIOVASCULAR

- Enfermedades crónicas y daño en el órgano terminal
 - Lentamente progresivas
 - Reversibles en etapas tempranas
 - Irreversibles en etapas posteriores
 - A menudo tarda de años a décadas
- Con frecuencia, tanto los pacientes como los médicos se encuentran bajo tratamiento para hipertensión y diabetes.
- Lineamientos
 - Énfasis en la detección
 - Énfasis en el seguimiento periódico y en el logro de las metas de la terapia dirigida

ENFERMEDADES CRÓNICAS COMUNES

- ¿Patofisiología subyacente común?
 - Dieta y estilo de vida >>> genética
 - La capacidad funcional reducida es un indicador independiente de todas las causas de mortalidad
- ¡Polifarmacia!
- Efecto de la condición socioeconómica, las finanzas y la salud mental
- ¿Qué es la MEJOR cosa individual para el paciente?
 - (Además del cumplimiento de la medicación)
 - CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

ENFERMEDAD CRÓNICA — APEGO A LA MEDICACIÓN

- Muchas enfermedades crónicas causan deterioro cognitivo
- “Carga de píldora”
- Estigma/predicción de “remedios naturales”
- Negación/largo periodo asintomático
- Muchas de estas cosas crean un círculo vicioso
 - Obesidad -> Enfermedad degenerativa de las articulaciones -> no puede hacer ejercicio -> más obeso
 - Insuficiencia cardiaca congestiva -> Insuficiencia renal crónica -> retención de líquidos/hipertensión resistente -> más insuficiencia cardiaca congestiva
- Muchas afectan negativamente a otras enfermedades crónicas
 - El ibuprofeno para la enfermedad degenerativa de las articulaciones empeora la insuficiencia cardiaca congestiva y la insuficiencia renal crónica
 - La furosemida para la insuficiencia cardiaca congestiva empeora la gota y la insuficiencia renal crónica
 - Creatinina > 2.5 = no puede usar espironolactona o metformina

ENFERMEDAD CRÓNICA - ENFOQUE

- 1) Hable de la historia natural de las enfermedades.
- 2) Hable de las expectativas de respuesta al tratamiento.
- 3) Hable de los cambios necesarios en el estilo de vida.
- 4) Hable del uso de largo plazo de los medicamentos y por qué ayudan.
- 5) Hable de los resultados potenciales de suspender los medicamentos.
- 6) Anote los medicamentos, para evitar errores.
- 7) Hable de la frecuencia de las visitas, los análisis, las pruebas.
- 8) Plan de acción para ejercicio
- 9) Pasatiempo saludable

FARMACOTERAPIA

- Nuevo estudio de polipíldora que reduce la mortalidad y la morbilidad en áreas rurales.
 - aspirina/estatina/HCTZ/enalapril
- Generalidades
 - Casi todos deben tomar aspirina y estatina (sin aspirina para bajo riesgo).
 - Hacer que estén euvolémicos (use tanto diurético como se necesite).
 - Hacer que estén normotensos (promedio de 3 medicamentos).
 - Manténgalos con metformina, si pueden.
 - Motívelos y haga que se muevan.
 - Atienda los problemas de salud mental y del sueño.
- Siga los lineamientos
- Piense en las INDICACIONES y las CONTRAINDICACIONES

ENFERMEDADES CRÓNICAS COMUNES

- ¿Patofisiología subyacente común?
 - Dieta y estilo de vida >>> genética
 - La capacidad funcional reducida es un indicador independiente de todas las causas de mortalidad.
- ¡Polifarmacia!
- Efecto de la condición socioeconómica, las finanzas y la salud mental
- ¿Qué es la MEJOR cosa individual para el paciente?
 - (Además del cumplimiento de la medicación)
 - CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

ENTREVISTA MOTIVACIONAL

- Las siguientes diapositivas están seleccionadas de presentaciones que se encuentran en línea.



Motivar a los empleados a hacer Cambios en el estilo de vida

Por

Elaine Frank, M.Ed., RD

Vicepresidente

Instituto Americano de Medicina Preventiva





El incentivo puede aumentar

- **Participación**
- **Cumplimiento**
- **Cambio de comportamiento**
- **Productividad**
- **Aprendizaje**
- **Logro**
- **Conciencia**



Modelo de creencias en salud (Becker)

- Reconocer la existencia de riesgos
- Identificar con riesgo
- Pensar que el cambio de comportamiento reduce el riesgo
- Pensar que el cambio de comportamiento vale la pena

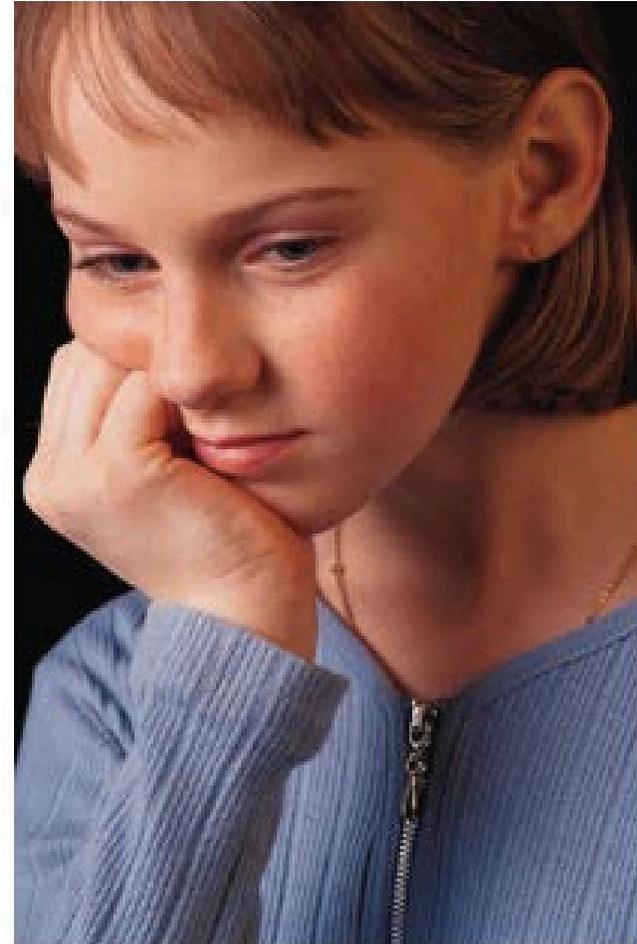
Source: American Journal of Health, 64:205-216, 1974



Modelo de Etapas de Cambio (DiClemente y Prochaska)



- **Pre-contemplación**
- **Contemplación**
- **Preparación**
- **Acción**
- **Mantenimiento**





Métodos para aumentar Motivación/Cumplimient

- Haga que los materiales sean fáciles de usar
- Usar sistema de retroalimentación
- Técnicas de modelo y práctica
- Proporcionar materiales para las técnicas.
- Dramatizar el concepto
- Haga que las actividades sean agradables
- Haga que los materiales sean fáciles de leer

Medicina de estilo de vida: Campaña del American College of Preventive Medicine y El American College of Lifestyle Medicine para Inspirar a Los Campeones Locales a la Acción

Diapositivas adaptadas con permiso de:

Liana Lianov MD, MPH, FACPM

Eleanor Loomis, UC Davis Public Health Program

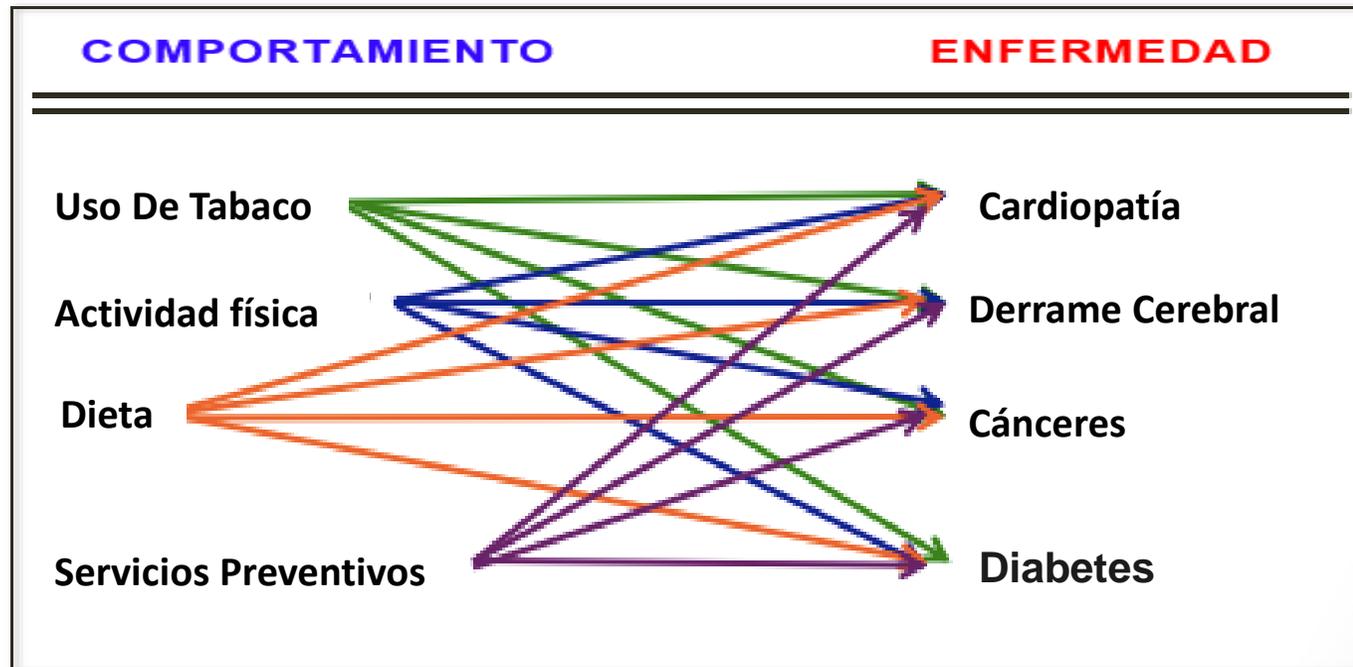
Michael D Parkinson MD, MPH, FACPM

Principales indicadores de salud de personas sanas 2020

- **Actividad física**
- **Sobrepeso y obesidad**
- **Consumo de tabaco**
- **Abuso de sustancias**
- **Comportamiento sexual responsable**
- **Salud mental**
- **Lesión y violencia**
- **Calidad del medio ambiente**
- **Vacunas**
- **Acceso a la atención médica**

Determinantes del comportamiento

- Prácticamente **TODAS** las 10 principales causas de muerte en los adultos de EE. UU. Están moderadamente a **FUERTE** influenciadas por patrones de estilo de vida y factores de comportamiento



Asesoramiento médico

- La evidencia es mixta sobre el impacto del asesoramiento médico en el cambio de comportamiento de salud (Cochrane)
- Puede deberse al diseño del estudio: Variedad de comportamientos de salud, intervenciones, aplicación de enfoques, duración e intensidad, poder estadístico
- Grupo de Trabajo de Servicio Preventivo de EE. UU. (USPSTF)
 - En general, las recomendaciones están a favor de la consejería médica
 - Las recomendaciones varían para comportamientos de salud específicos

Ejemplos del impacto de la consejería médica

- Los pacientes que hacen un cambio de comportamiento a menudo citan que el consejo del médico los influyó (Galuska)
- Los pacientes sedentarios aumentaron los ejercicios semanales de caminata **en 5 veces** cuando son asesorados por el médico y recibieron una llamada de refuerzo para educadores de salud (vs. estándar de atención) (Calfas)
- Pacientes a los que se les aconsejó que bajaran de peso con más probabilidades de (Huang):
 - Comprender los riesgos de la obesidad
 - Comprender los beneficios de la pérdida de peso
 - Etapa más alta de cambio de preparación para bajar de peso

Barreras de los médicos a la consejería

- Falta de tiempo
 - Problemas de reintegro
 - Confianza insuficiente
 - Conocimiento insuficiente
 - Habilidades insuficientes
 - ¿Otros?
-
- Del ejemplo anterior
 - El asesoramiento de notas del paciente tiene un efecto significativo de comprensión y motivación
 - PERO los médicos a menudo brindan orientación insuficiente

Ejemplos de herramientas para médicos

- 5 A's- Evaluar, Aconsejar, Acordar, Ayudar, Organizar
- Americanos en Intervenciones Saludables para el Movimiento (Academia Americana de Médicos de Familia)
- Pasos de vida más saludables (Asociación Médica de Estados Unidos)
- Detección, intervención breve, derivación y tratamiento (Administración de servicios de salud mental y abuso de sustancias)
- Otros

PERO NECESITAMOS AYUDA ADICIONAL...

Recursos web

Michael Parkinson: Healthcare Reform, Preventive Medicine and the Future of Patient Care.
<http://www.acpm.org/MSS-webinars.htm>

Liana Lianov: Lifestyle Medicine Approaches to Effective Employer Health and Wellness Initiatives.

https://live.blueskybroadcast.com/bsb/client/CL_DEFAULT.asp?Client=446569&PCAT=2719&CAT=2719

Liana Lianov: Prescribing Lifestyle Medicine
<http://www.medscape.com/viewarticle/747743>

ENFERMEDADES CRÓNICAS COMUNES

- ¿Patofisiología subyacente común?
 - Dieta y estilo de vida >>> genética
 - La capacidad funcional reducida es un indicador independiente de todas las causas de mortalidad.
- ¡Polifarmacia!
- Efecto de la condición socioeconómica, las finanzas y la salud mental
- ¿Qué es la MEJOR cosa individual para el paciente?
 - (Además del cumplimiento de la medicación)
 - CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

CONTROL DE PESO EXITOSO

Tratamiento conductual de largo plazo, no importa qué forma adopte, anima a los pacientes a practicar cuatro conductas clave.

1. Haga ejercicio regularmente
2. Consumir una dieta baja en calorías
3. Vigilar el peso regularmente
4. Registrar la ingesta de alimentos y la actividad física

The calories are the same. The volume is not!*

You Can Eat

This

or

This

three pounds
of apples



four-ounce
chocolate



five baked potatoes



five-ounce steak



five ears of corn



10.7-ounce
milk shake



25 medium
carrots



a small brownie



Should I check labels for sugar?

Yes, but realize that sugar may also be hidden by giving it a different name. Sucrose, dextrose, lactose, fructose, and maltose, for

FOOD PROCESSING

Concentrates Calories



75 Calories



500 Calories

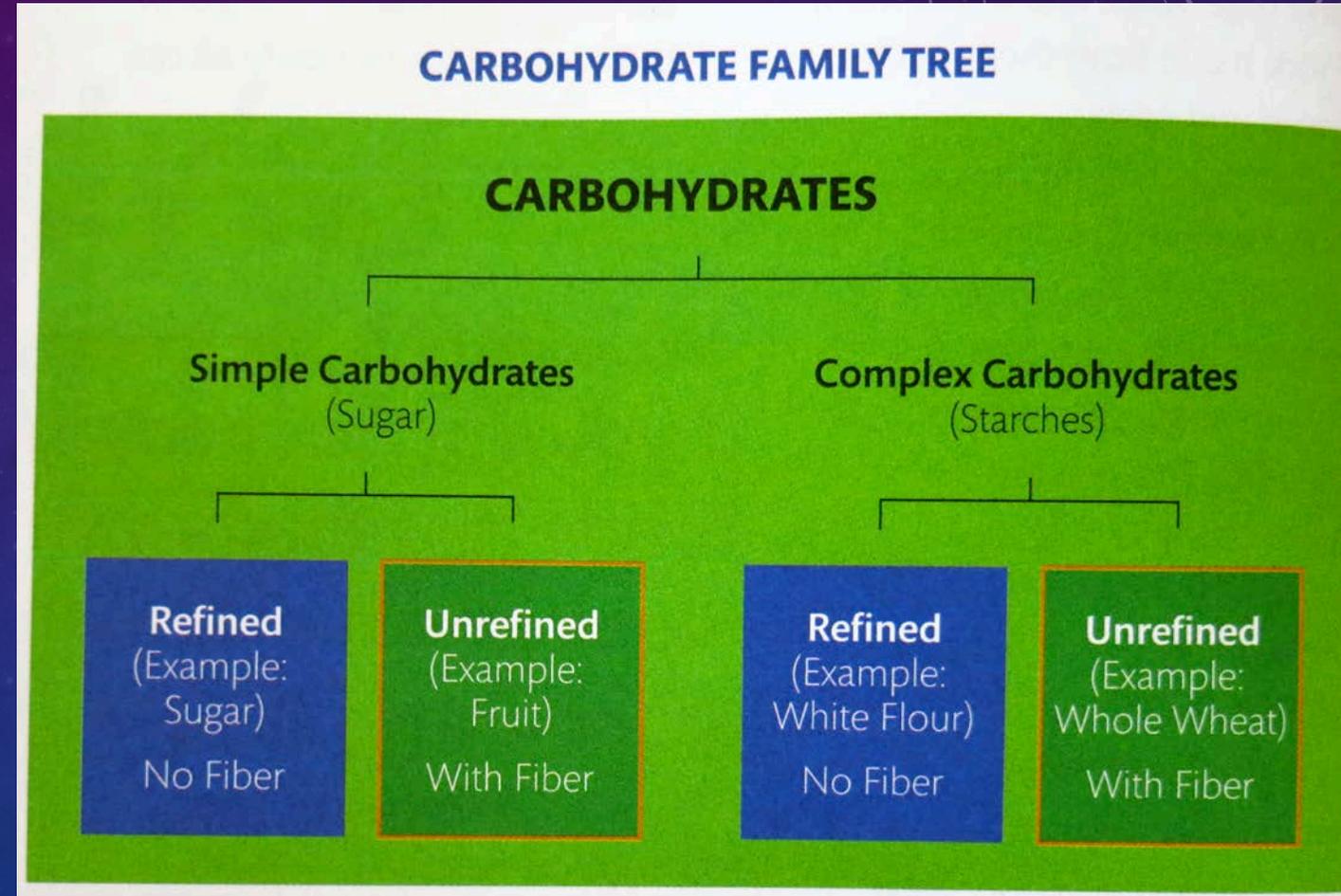
El Poder de la Salud ¡Saludable por elección, no por casualidad! por Diehl & Luddington.

ELEGIR LOS ALIMENTOS SABIAMENTE

¿Cuántos metros de caña de azúcar para hacer una lata de Coca Cola o de Fanta?

¿Cuántas manzanas para hacer 1 taza de jugo de manzana?

¿Cuántos kilos de maíz para hacer 1 kilo de harina nsima?



SIMPLE MATH



=



=



Now Memorize it.

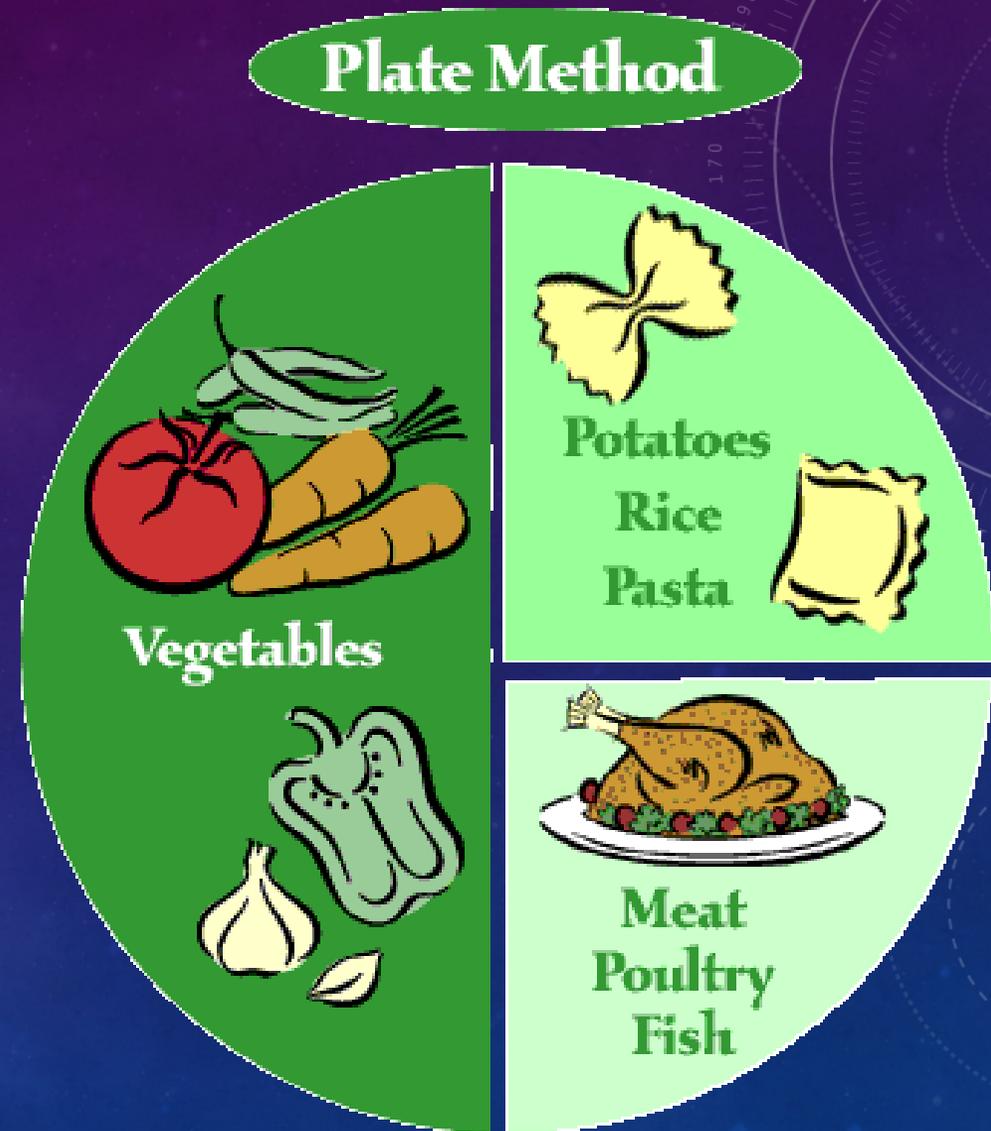
¡HAGA UN NUEVO INICIO HOY!

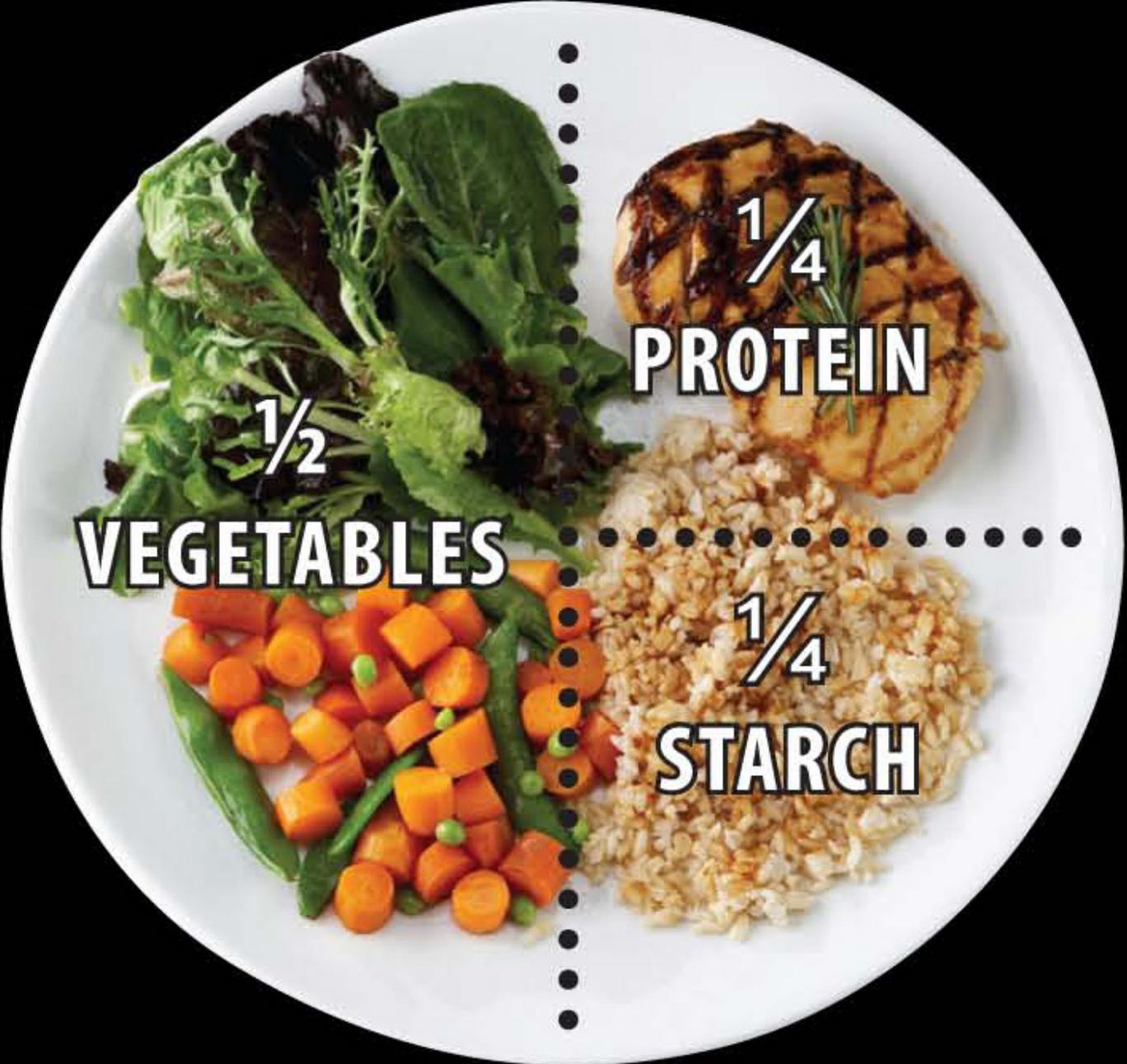


- Nutrición
- Ejercicio
- Agua
- Sol
- Moderación
- Aire
- Descanso
- Confianza en Dios

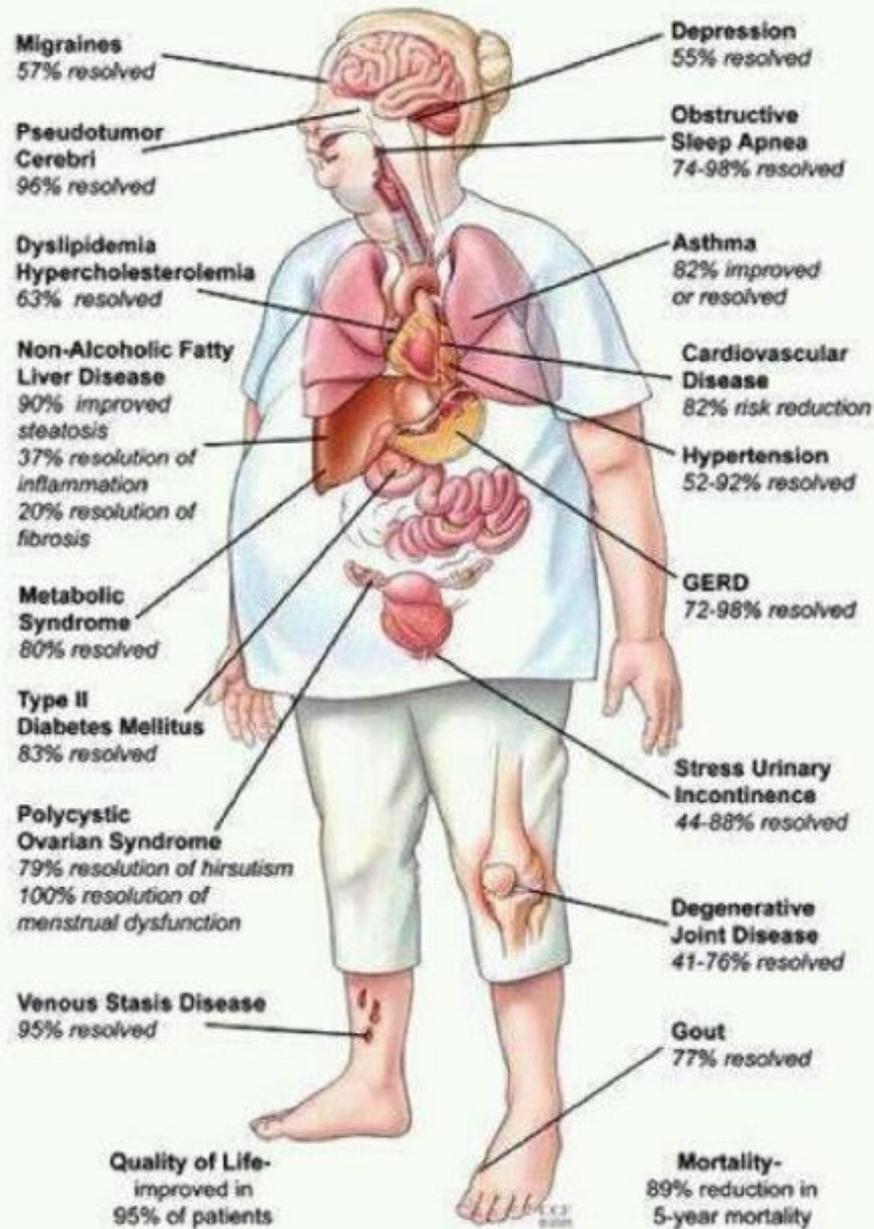
MÉTODO DEL PLATO DEL BUEN COMER

- Fácil de enseñar
- Fácil de comprender
- Se basa en dividir las porciones en un plato de tamaño normal.





When you lose fat...



PÉRDIDA DE PESO

- Una reducción de peso de tan solo 5-10% da como resultado
 - mejores resultados de análisis de sangre (glucosa, colesterol)
 - mejores niveles de presión arterial
 - menor mortalidad cardiovascular
- Establezca metas realistas con el paciente
 - 10% en 3-6 meses
 - De 110 kg a 100 kg o de 100 kg a 90kg



**THIS ONE
RUNS ON MONEY
AND MAKES
YOU FAT**



**THIS ONE
RUNS ON FAT
AND SAVES
YOU MONEY**

No importa lo
lento que vayas,
sigues ganando a
todos en el sofá.

