Factores de riesgo en la salud y la enfermedad

Introducción

La salud y el bienestar se ven afectados por múltiples factores; aquellos relacionados con la mala salud, la discapacidad, la enfermedad o la muerte se conocen como factores de riesgo. Un factor de riesgo es una característica, condición o comportamiento que aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad o sufrir una lesión. Los factores de riesgo a menudo se presentan individualmente. Sin embargo, en la práctica, no suelen darse de forma aislada. A menudo coexisten e interactúan entre sí. Por ejemplo, la inactividad física, con el tiempo, acaba causando aumento de peso, presión arterial elevada y un alto nivel de colesterol. Esta combinación aumenta significativamente la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiacas crónicas y otros problemas relacionados con la salud. El envejecimiento de la población y la mayor expectativa de vida han conllevado un aumento en las enfermedades y discapacidades a largo plazo (crónicas), que resultan caras de tratar.

Cada vez hay más demanda de atención sanitaria, lo que supone una mayor presión presupuestaria en el sector que no siempre se satisface. Es importante que, como sociedad y usuarios de sistemas de atención sanitaria, comprendamos las causas y los factores de riesgo de las enfermedades, de forma que podamos participar activamente en los programas disponibles y rentables de prevención y tratamiento.

Por lo general, los factores de riesgo pueden dividirse en los siguientes grupos:

- de conducta;

- fisiológicos;
- demográficos;
- medioambientales y
- genéticos.

Estos se describen en mayor detalle a continuación.

Tipos de factores de riesgo

Factores de riesgo de tipo conductual

Los factores de riesgo de tipo conductual suelen estar relacionados con «acciones» que el sujeto ha elegido realizar. Por lo tanto, pueden eliminarse o reducirse mediante elecciones de estilo de vida o de conducta. Son, por ejemplo:

- el tabaquismo;
- un consumo excesivo de alcohol;
- las elecciones nutricionales;
- la inactividad física;
- pasar mucho tiempo al sol sin la protección adecuada;
- no haberse vacunado contra determinadas enfermedades y
- mantener relaciones sexuales sin protección.

Factores de riesgo de tipo fisiológico

Los factores de riesgo de tipo fisiológico son aquellos relacionados con el organismo o la biología del sujeto. Pueden verse influidos por una combinación de factores genéticos, de estilo de vida o de tipo más general. Son, por ejemplo:

- el sobrepeso u obesidad;
- una presión arterial elevada;
- el colesterol alto y
- un alto nivel de azúcar en sangre (glucosa).

Factores de riesgo de tipo demográfico

Los factores de riesgo de tipo demográfico son los que están relacionados con la población en general. Son, por ejemplo:

- la edad;
- el género y
- los subgrupos de población como el trabajo que se desempeña, la religión o el sueldo.

Factores de riesgo de tipo medioambiental

Los factores de riesgo de tipo medioambiental abarcan un amplio abanico de temas como factores sociales, económicos, culturales y políticos; así como factores físicos, químicos y biológicos. Son, por ejemplo:

- el acceso a agua limpia e instalaciones sanitarias;
- los riesgos laborales;
- la polución del aire y
- el entorno social.

Factores de riesgo de tipo genético

Los factores de riesgo de tipo genético se basan en los genes del sujeto. Algunas enfermedades como la fibrosis quística y la distrofia muscular se originan totalmente en función de la «composición genética» del individuo. Muchas otras como el asma y la diabetes reflejan la interacción entre los genes del individuo y factores medioambientales. Algunas enfermedades como la anemia falciforme son más prevalentes en determinados subgrupos poblacionales.

Riesgos globales de mortandad y factores demográficos

El número total de muertes globales por cualquier causa fue en

2004 de 59 millones de personas.

La siguiente tabla muestra los diez factores de riesgo más comunes que causaron una gran parte del total de las muertes globales en 2004 conforme a la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los seis factores de riesgo principales están relacionados con el desarrollo potencial de enfermedades a largo plazo como las enfermedades cardiacas, la diabetes y el cáncer.

Tabla: Cifras de la OMS acerca de los 10 principales riesgos globales de mortandad (muerte), 2004

Nivel	**Factor de riesgo**	**% del total de muertes**
1	Presión arterial elevada	12.8
2	Tabaquismo	8.7
3	Nivel alto de glucosa en sangre	5.8
4	Inactividad física	5.5
5	Sobrepeso u obesidad	4.8
6	Colesterol alto	4.5
7	Mantener relaciones sexuales sin protección	4.0
8	Ingesta de alcohol	3.8
9	Peso insuficiente durante la infancia	3.8
10	Humo procedente de combustibles sólidos en el interior	3.0

La clasificación que aparece en la tabla anterior variará si

se tienen en cuenta el salario y otros factores demográficos.

Sueldo

En el caso de países con rentas elevadas y medias, los factores de riesgo más importantes son los relacionados con enfermedades a largo plazo; mientras que en los países de renta baja, los factores como la desnutrición infantil y las relaciones sexuales sin protección están mucho más extendidos.

Edad

Los factores de riesgo también cambian con la edad. Algunos factores de riesgo afectan casi exclusivamente a niños, como la desnutrición y el humo de combustibles sólidos en interiores. En cuanto a los adultos, existen diferencias considerables dependiendo de la edad:

- Las relaciones sexuales sin protección y las sustancias adictivas (p. ej. tabaco y alcohol) son responsables de la mayoría de los problemas de salud de los jóvenes
- Los factores de riesgo de enfermedades a largo plazo y cáncer afectan principalmente a adultos de mayor edad.

Género

También existen diferencias de género. Por ejemplo, los hombres tienen una probabilidad mucho mayor de riesgo debido a factores asociados con sustancias adictivas. Las mujeres tienen tendencia a sufrir déficit de hierro durante el embarazo.

Reducción de la exposición a factores de riesgo

La reducción del contacto (exposición) a factores de riesgo mejoraría enormemente la salud en general y la expectativa de

vida en muchos años. De esa forma se reducirían costes sanitarios. Véase también la ficha de datos del proyecto SCORE como ejemplo de que los factores de riesgo influirían en gran medida en la salud y la expectativa de vida.

Referencias

1. World Health Organisation (2009). *Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization.Retrieved 12 July, 2021, from: https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf
2. Australian Institute of Health and Welfare (2015). *Risk factors to health*. Retrieved June 23, 2015, from http://www.aihw.gov.au/risk-factors/

Anexos

A2-1.01-V1.2