

## INTRODUCCIÓN

El acceso a una educación de calidad es la base del bienestar y la salud, la UNESCO (2015) considera la educación como “(...) un elemento catalizador del desarrollo y de la acción sanitaria. La cual desarrolla las competencias, los valores y las actitudes para que los ciudadanos gocen de una vida saludable, tomen decisiones bien fundamentadas y afronten los problemas a escala local y mundial”. Destacando la importancia que tiene la educación en la salud física y mental a lo largo del desarrollo del individuo.

El ser humano en el curso de su vida aprenderá diferentes comportamientos que se convertirán en hábitos que impactarán directamente en su estilo de vida; la adolescencia y la adultez joven son momentos particularmente decisivos en el afianzamiento de éstos, los cuales serán determinantes para el desarrollo o no de enfermedades no transmisibles en su adultez y vejez.

La preocupación por estas alteraciones en el estilo de vida ha llevado a los entes responsables del bienestar biopsicosocial de la población, a generar estrategias en los diferentes campos del desarrollo humano, siendo una de las prioridades las instituciones educativas, como las universidades. Para esto, los lineamientos nacionales dados por el Ministerio de Salud buscan promover entornos saludables, debido a que los estudiantes universitarios son considerados la población adulto joven clave, para la promoción y prevención de la salud para las futuras generaciones.

El ingreso a la educación superior trae consigo diferentes cambios a nivel social, cultural, económico y psicológico, que dificultan mantener el equilibrio, generando una serie de retos, tanto para el individuo como para los entes reguladores educativos y en salud. En este sentido, las investigaciones demuestran que los estudiantes universitarios son vulnerables a tener una nutrición desbalanceada, rica en grasas y carbohidratos, al sedentarismo, el elevado consumo

de sustancias psicoactivas, particularmente alcohol y tabaco, siendo estos factores críticos detonantes de múltiples enfermedades crónicas como son las cardiovasculares, diabetes, hiperlipidemias y síndrome metabólico, entre otras.

Dentro de los estilos de vida poco saludables se evidencian factores de riesgo que convergen en el desarrollo de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ENT), donde se resaltan las dislipidemias, siendo ésta condición desencadenante de complicaciones multisistémicas en el individuo, factor que, en lo que respecta a la población joven, en la literatura ha tenido poco abordaje. Por lo tanto, el presente libro surge como un aporte que integra los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de las dislipidemias en los jóvenes, profundizando en cada uno de éstos, permitiendo así, motivar la adquisición de nuevos estilos de vida que favorezcan la salud de los estudiantes universitarios. Así mismo, se constituye en una herramienta efectiva de consulta para la comunidad en general, fortaleciendo sus conocimientos sobre promoción y prevención de la salud cardiovascular, que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida mediante la implementación de conductas promotoras de salud y autocuidado.

Este libro, en cada uno de los capítulos, busca presentar los principales factores que conllevan al desarrollo de las dislipidemias y sus consecuencias, así como pautas prácticas que fomenten hábitos saludables; frente al efecto nocivo de los lípidos en la salud cardiovascular.

Para iniciar, en el primer capítulo se encuentran las generalidades de los lípidos, haciendo énfasis en su estructura, clasificación y funciones; así mismo, se presentará su importancia metabólica como fuente secundaria de energía que requiere el organismo para sus procesos vitales. Finalmente, se mencionarán algunas propiedades fundamentales de estos compuestos.

El segundo capítulo, abordará los conceptos generales y básicos acerca de las hiperlipidemias, consideradas como la alteración en los niveles normales de los lípidos en sangre. Así mismo, se contemplan aspectos epidemiológicos relacionados con la prevalencia de esta patología; igualmente, se plantean los factores de riesgo asociados y los mecanismos de prevención en salud específicos para el control de estos trastornos metabólicos. Por último, se presenta la fisiopatogenia de la enfermedad arterioesclerótica.

Por su parte, el tercer capítulo, pone de manifiesto la relación entre el estrés académico y sus principales consecuencias en la salud; se realizará un recorrido desde las generalidades del estrés, su fisiología, conociendo la relación con el incremento de los valores de lípidos en el cuerpo; posteriormente, se profundizará en los principales conceptos del estrés académico y su impacto en el rendimiento académico, el estado de ánimo y la salud. El estrés es un factor que se encuentra en aumento en la población estudiantil, particularmente, en los primeros semestres, donde la adaptación a la universidad hace que los niveles de este se incrementen de manera alarmante, desencadenando múltiples consecuencias en los estudios y la salud del estudiante.

El cuarto capítulo, describe una de las principales estrategias para la prevención y tratamiento de la dislipidemia, como lo es la nutrición, para lo cual se abordan los diferentes alimentos y sus beneficios para el sistema cardiovascular. La nutrición es un componente esencial, ya que la población universitaria presenta hábitos alimentarios inadecuados caracterizados por omisión de comidas, desórdenes en los horarios de la alimentación, consumo excesivo de comidas rápidas, ingesta de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sodio, que constituyen factores detonantes de múltiples enfermedades crónicas no transmisibles.

El quinto capítulo, hace referencia al ejercicio como uno de los pilares en la promoción y prevención de la salud y sus numerosos beneficios que tiene en los aspectos físicos, psicológicos, sociales y

académicos del individuo. En este se abordan los aspectos generales de la actividad física, su conceptualización, fisiología, beneficios, tipos de ejercicios aeróbicos, anaeróbicos y mixtos. También se aborda la relación entre el ejercicio y el metabolismo de las grasas.

Finalmente el capítulo seis, busca promover la adecuada toma de decisiones en los jóvenes que lleven a estilos de vida saludables por medio de pautas frente a cada uno de los factores abordados en los capítulos previos, como lo son el manejo del estrés, la nutrición balanceada y la actividad física. Esto con el fin de llevar a la práctica cada uno de los conceptos aprendidos, buscando el desarrollo de hábitos saludables que promuevan y preserven la salud tanto física como mental.

Por último, pensando en los lectores más jóvenes y con el fin de fortalecer la comprensión de los principales conceptos de este libro, al final encontrará un comic denominado “EMLIP” el cual presenta de manera didáctica el efecto nocivo de los lípidos en la salud cardiovascular, mediante una historia que simula las arterias de nuestro cuerpo con los ductos taponados de una ciudad.