
	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
---	--	--	--

**DETERMINACIÓN DEL PERFIL DE CONSUMO DE AGUA Y SAL EN  
COLABORADORES UNIVERSITARIOS EN PANAMÁ**

**DETERMINATION OF WATER AND SALT CONSUMPTION PROFILE OF A GROUP  
OF UNIVERSITY COLLABORATORS IN PANAMA**

**RUBÉN ALFONSO BERROCAL TENORIO**

Universidad de Panamá, Facultad de Farmacia, Panamá,  
email: [ruben.berrocal@up.ac.pa](mailto:ruben.berrocal@up.ac.pa); ORCID: 0000-0001-9025-3156

**ANABELSIS MORENO**

Universidad de Panamá, Facultad de Enfermería, Panamá  
e-mail: [anabelsismoreno07@gmail.com](mailto:anabelsismoreno07@gmail.com); ORCID: 0000-0001-6711-852X

**MAGDALA INDIRA VÁSQUEZ GARCÍA**

Universidad de Panamá, Facultad de Comunicación Social, Panamá  
e-mail: [magdalava@gmail.com](mailto:magdalava@gmail.com); ORCID: 0000-0001-7003-4626

**DIZNARDA GLORICELDA CASTRELLÓN MIRANDA**



Universidad de Panamá, Facultad de Comunicación Social, Panamá  
e-mail: [diznarda.castrellon@up.ac.pa](mailto:diznarda.castrellon@up.ac.pa); ORCID: 0000-0002-5981-9884

**CAROLINA EFIGENIA ACEVEDO DOMÍNGUEZ**

Universidad de Panamá, Facultad de Comunicación Social, Panamá  
e-mail: [carolina.acevedo@up.ac.pa](mailto:carolina.acevedo@up.ac.pa); ORCID: 0000-0003-4626-0118

**RESUMEN**

El presente estudio determina los conocimientos, actitudes y prácticas que tienen los colaboradores que laboran en el Sistema de Biblioteca del Campus de la Universidad de Panamá sobre el consumo de sal y la ingesta de agua y el vínculo que presentan con las enfermedades crónicas no transmisibles. Esta investigación se desarrolló sobre la base de un estudio retrospectivo, descriptivo y de corte transversal, en donde la información

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
--	--	--	--

fue procesada en el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences. De un total de 86 colaboradores del SIBIUP encuestados, el 63.0 % considera que el consumo de sal por día debe ser inferior a tres cucharadas; no obstante, un 30.2 % no sabe cuánto sodio ingerir. Mientras que, para la ingesta de agua, el 59.3 % sabe que deben beber entre a siete a diez vasos de agua diarios y un 31.4% señaló que la ingesta de agua debe ser mayor a diez vasos. Los encuestados consideran que lo anterior se relacionan con patologías renales, cardiovasculares y obesidad. Se sugiere establecer estrategias para el mantenimiento de prácticas saludables que promuevan la selección de factores protectores de la salud.



**Palabras Claves:** consumo de sal, ingesta de agua, enfermedades crónicas no transmisibles, accesibilidad al agua.

### ABSTRACT

This study determines the knowledge, attitudes and practices that the officials who work in the University of Panama Campus Library System have on the consuming of salt and water intake and the link they present with chronic non-communicable diseases.

It was developed on the basis of a retrospective, descriptive and cross-sectional study, where the information was processed in the statistical program Statistical Package for the Social Sciences. Of a total of 86 SIBIUP officials surveyed, 63.0% consider that the consuming of salt per day should be less than three tablespoons; however, 30.2% do not know how much sodium to eat.

While, for water intake, 59.3% know that they should drink between seven to ten glasses of water daily and 31.4% indicated that the water intake should be greater than ten glasses. Respondents consider that the above are related to kidney and cardiovascular diseases and obesity. It is suggested to establish strategies for the maintenance of healthy practices that promote selection of health protective factors.

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
---	--	--	--

**Keywords:** salt consuming, water intake, chronic non-communicable diseases, accessibility to water.



## INTRODUCCIÓN

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son padecimientos de larga duración cuya evolución es generalmente lenta. Las principales ECNT son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y la obesidad, las cuales tienen como factores de riesgo la poca ingesta de agua, falta de actividad física y mala alimentación (Ministerio de Salud de Argentina, 2018; OPS, 2020).

Las ECNT están relacionadas altamente con el consumo de sal y el mal hábito de no ingerir agua. El consumo elevado de sal es un factor que eleva la presión arterial y con ello el riesgo a desarrollar accidentes cerebrovasculares, cardiopatías y nefropatías (Campbell N., et al., 2012; González-Toledo R., 2012). Sobre este tema, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) plantea en su Guía de Acción, que el consumo de sal resulta peligroso para la salud y promueve la reducción de la ingesta de sal de toda la población como medida para mitigar enfermedades crónicas prevalentes (OPS/OMS, 2013; Roig I., et al., 2021).

Un estudio realizado en España señala que el consumo de sal es necesario para el buen funcionamiento del organismo; sin embargo, recalca que una ingesta excesiva favorece el incremento de la incidencia de hipertensión arterial, enfermedad que constituye el principal factor de riesgo de muerte a nivel mundial (Argüelles J., Núñez P. & Perillán C., 2018).

En las Américas, una evaluación reciente reveló que el consumo promedio diario de sal es alto: 11,0 g/d en Brasil; 12,0 g/d en Argentina; 9,0 g/d en Chile; 11,9 g/d en Colombia; 8,7 g/d en los Estados Unidos y 8,5 g/d en Canadá (OPS/OMS, 2013; MINSALUD, 2015). En cuanto a la importancia de la ingesta de agua para el organismo, diferentes estudios concuerdan que el agua es el principal componente del cuerpo humano. La ingesta de agua es un elemento esencial para los procesos fisiológicos de la digestión, absorción y

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
--	--	--	--



eliminación de desechos metabólicos no digeribles (Iglesias C., et al., 2011; Salas J., 2020)

En las últimas décadas, las ECNT han sido más concurrentes y su presencia es cada vez más devastadora, debido al envejecimiento de la población, los comportamientos y malos hábitos, que hacen de estas enfermedades que vayan en aumento, representando una verdadera epidemia (WHO, 2014).

A nivel internacional, las ECNT resultan ser un gran problema de salud pública, relacionándose con el 60.0% de las muertes alrededor del mundo. En Panamá, más del 50% de las muertes son causadas por estos padecimientos. Según el Ministerio de Salud (MINSAL), el 10.0% de la población padece de diabetes, el 30.0% de hipertensión (WHO, 2014; C.S.S., 2018).

En el 2012, las enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y enfermedades respiratorias generan 29.9 millones de muerte a nivel global. La carga combinada de estas enfermedades está aumentando sobre todo en países que cuentan con bajos ingresos, en vías de desarrollo, generando altos costos en términos humanos, sociales y económicos (WHO, 2014).

Según la Organización Panamericana de la Salud y (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), en Panamá las ECNT causan la mitad de las disfunciones en el país cada año, situación que conlleva a un aumento de los años de vida perdidos por la discapacidad, altos costos para la atención y provisión de medicamentos para los enfermos, así como la productividad y la calidad de vida para las personas (WHO, 2014). Las ECNT ocupan uno de los primeros lugares entre las causas de morbilidad que aquejan a la República de Panamá. Este hecho exige a las autoridades sanitarias abordar esta problemática, desde un enfoque integral, con el apoyo de empresas privadas y otros actores sociales, desarrollando estrategias y actividades que impulsen la promoción y prevención de estas enfermedades, con la única meta de lograr el bienestar de la ciudadanía.

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
--	--	--	---

En Panamá, según datos estadísticos del MINSA, en el año 2016 la causa número uno de morbilidad es la hipertensión con un total de 94,611 personas enfermas; la segunda causa es la diabetes con 30,006 y la tercera es la obesidad con 66,591 personas que padecen esta enfermedad, siendo uno de los problemas que aquejan la salud de la población y temas de interés para la Salud Pública (MINSA, 2017).

A nivel local, la OPS/OMS lleva junto con el MINSA un Plan Estratégico Nacional para la prevención y control integral de las ECNT (2014 – 2025) para dar respuesta a este importante problema de salud pública en el país. Este plan estratégico refiere que en la ciudad de Panamá aproximadamente el 50% de las defunciones son atribuidas a las enfermedades crónicas no transmisibles (MINSA, CSS, OPS & OMS, 2014).



En ese mismo orden, la Agenda Nacional de Prioridades de Investigación e Innovación para la Salud (2016 – 2025), remarca la importancia de priorizar las estrategias para la promoción control y manejo de las ECNT a través del lanzamiento de campañas destinadas a promover la práctica del consumo de más agua y menos sal. El objetivo de estas estrategias es disminuir la discapacidad, la morbilidad y la mortalidad de estas enfermedades crónicas no transmisibles (MINSA, CSS, OPS & OMS, 2014; Instituto Conmemorativo Gorgas, 2016).

Por lo expuesto anteriormente se planteó la pregunta: ¿Cuál es el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas que tienen los colaboradores del sistema de biblioteca de la Universidad de Panamá en relación a la ingesta de agua y consumo de sodio vinculados a las ECNT y cómo afecta a su salud?

El objetivo de esta investigación se centró en determinar las conocimientos, actitudes y prácticas que tienen los colaboradores el que laboran en el sistema de biblioteca del campus de la Universidad de Panamá sobre el consumo de sal y la ingesta de agua y el vínculo que presentan con las enfermedades crónicas no transmisibles.

## MÉTODOS

Esta investigación es de tipo descriptivo, exploratorio y transversal. Para el logro de los

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
--	--	--	--

objetivos planteados en esta investigación, se diseñó y confeccionó un cuestionario que se validó buscando la comprensión de los encuestados, respecto a la ingesta de agua y consumo de sal.

### **Universo y Muestra de Estudio**

El universo está comprendido de un aproximado de 113 colaboradores que laboran dentro del Sistema de Bibliotecas de la Universidad de Panamá (SIBIUP), los cuales se encuentran distribuidos en las 15 bibliotecas de la Universidad de Panamá.

La muestra está representada por 86 colaboradores que pertenecen a las diferentes bibliotecas, quienes representan el 77% del universo de bibliotecarios activos en la Universidad de Panamá.

### **Recolección de Datos**



Para la recolección de datos se desarrolló un cuestionario diseñado con cuatro partes parte A (Datos Generales), parte B (Conocimientos), Parte C (Actitudes), parte C (Prácticas). La validación del instrumento se desarrolló en conjunto con los estudiantes y profesoras de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Panamá.

### **Plan de Análisis de los Resultados**

Para el procesamiento y análisis de la información obtenida, se empleó el método matemático estadístico, específicamente en lo relativo a la estadística descriptiva. Para dicho análisis se utilizó el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Versión 25.

## **RESULTADOS**

De un total de 86 colaboradores encuestados que laboran en el Sistema de Biblioteca de la Universidad de Panamá (SIBIUP), se pudo observar que un 63.9 % (55) equivale a la población femenina mientras que un 36.1 % (31) representa la población masculina. En ese mismo orden, se observó que el mayor número de los encuestados se ubican dentro

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
--	--	--	---

del rango etario de 50– 59 años 41.9% (36), seguido de 40-49 años 34.9% (30), mientras que un porcentaje muy bajo 18.6% (16) están el rango de 19- 39 años.

En cuanto a la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles en colaboradores del SIBIUB, un 42% (36) indicó que no sufre de patologías, mientras que un 2.3% (2) sufren de Enfermedades Renales y Cardiopatía con el mismo resultado cada uno. (Ver Tabla N° 1).

**Tabla N° 1. Presencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en Colaboradores del SIBIUP**



Condición de Salud	N	%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100.0%</b>
Cardiopatía	2	2.3
Enfermedades Renales	2	2.3
Diabetes	5	5.8
Hipertensión	10	11.6
Obesidad	10	11.6
Otros	21	24.4
No Sufre	36	42.0

Fuente: Encuesta aplicada por estudiantes de la Facultad de Enfermería y Comunicación Social. Universidad de Panamá. Mayo, 2018

Del total de encuestados, 58.1% (50) afirma no haber recibido orientación respecto al tema y el resto de la población encuestada 41.9% (36) afirma que si ha recibido capacitación con respecto a la ingesta de agua y consumo de sal.

En cuanto a la variable medios de comunicación, el 47.7% (41) de los colaboradores del SIBIUP refieren que por ningún medio de comunicación han recibido información sobre la ingesta de agua y consumo de sal, seguidamente de un 20.9 % (18) refieren haber recibido información a través de los medios masivos y un 3.5% (3) mediante las redes sociales.

Los resultados de esta investigación señalan que gran número de colaboradores del SIBIUP tiene el conocimiento de la cantidad de sal que se debe consumir diariamente. (Ver Tabla N° 2).

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberes_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberes_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
---	--	--	--

**Tabla N° 2. Respuesta de Colaboradores del SIBIUP según Consumo de Sal Diaria**

Consumo de sal por día	N	%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100.0</b>
Menos de 3 Cucharaditas	53	61.6
5 cucharitas	5	5.8
10 cucharitas y Más	2	2.3
No sabe	26	30.2

Fuente: Encuesta aplicada por estudiantes de la Facultad de Enfermería y Comunicación Social. Universidad de Panamá. Mayo, 2018

De igual manera, un gran número de colaboradores del SIBIUP tienen el conocimiento de cuantos vasos de agua deben consumir para poder que el organismo funcione adecuadamente manteniendo así estilos de vida saludable. (Ver Tabla N° 3).

**Tabla N° 3. Respuesta de Colaboradores del SIBIUP según Conocimiento del Consumo de Agua Diaria**

Consumo de agua diaria por persona (CONOCIMIENTO)	N°	%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100.0</b>
1-3 vasos	1	1.2
4-6 vasos	6	7.0
7-9 vasos	51	59.3
10 vasos y más	27	31.4
No sabe	1	1.2

Fuente: Encuesta aplicada por estudiantes de la Facultad de Enfermería y Comunicación Social. Universidad de Panamá. Mayo, 2018

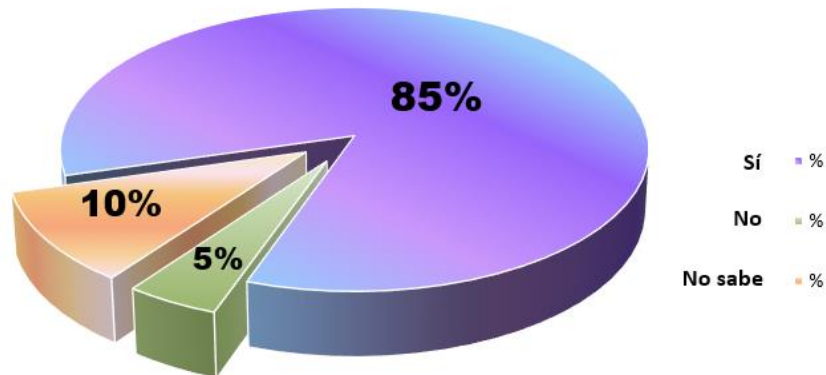
Al analizar la variable de “hipertensión relacionada al consumo de sal” se puede observar que, de un total de 86 colaboradores encuestados, 92.0% (79) de los colaboradores del SIBIUP si relaciona el consumo de sal con la hipertensión.



Del total de encuestados, un 56.9% (49) relaciona la obesidad al consumo de sal; sin embargo, un 25.6% (22) no percibe dicha relación.

Al analizar la variable de enfermedad renal relacionada a la ingesta de agua, se puede observar que un alto porcentaje de los colaboradores del SIBIUP relaciona la ingesta de agua con la enfermedad renal. (Ver Figura N° 1).

### ENFERMEDAD RENAL VS INGESTA DE AGUA





**Figura N° 1. Enfermedad Renal Relacionada a la Ingesta de Agua según Opinión de Colaboradores del SIBIUP**

Fuente: Encuesta aplicada por estudiantes de la Facultad de Enfermería y Comunicación Social. Universidad de Panamá. Mayo, 2018

Respecto a la variable cardiopatía relacionada a la ingesta de agua, un 55.8% (48) de los colaboradores del SIBIUP relaciona la ingesta de agua con la cardiopatía, seguidamente de un 23.0% (20), que no tiene conocimiento de la relación entre ingesta de agua con la cardiopatía.

Al evaluar la variable responsabilidad institucional de la Universidad de Panamá con relación al acceso de agua, los colaboradores del sistema de biblioteca consideran que la institución tiene responsabilidad de ofrecer el acceso a la ingesta de agua en un 98.8% (85) y apenas 1.2% (1 solo colaborador) opina que no.

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
--	--	--	---

Sobre este tema, se puede resaltar que un 84.0% (72) de los colaboradores encuestados indica tener acceso a fuentes de agua funcionales. Solo un 16.0% (14) de los encuestados no tienen acceso estas.

Analizando la variable recomendaciones para aumentar la ingesta de agua, se puede observar que, de un total de 86 encuestas aplicadas, un 26.8% (23) de los colaboradores indicaron necesitar una capacitación con relación a la ingesta de agua; mientras tanto, el 10.5% (9) refieren que se realice un mantenimiento a fuentes de aguas existentes.



Los resultados de esta investigación señalan que un 64.0% (55) de los colaboradores llevan agua consigo; sin embargo, un 36% no lleva agua para su consumo.

### DISCUSIÓN

Es preocupante señalar que un gran porcentaje de los funcionarios del SIBIUP refieren no haber recibido ningún tipo de capacitación sobre ingesta de agua y consumo moderado de sal. Cabe resaltar la importancia que tiene el agua y el consumo de sal moderado para la vida de las personas, teniendo en cuenta que existen enfermedades crónicas como lo es la hipertensión arterial, la cual está cobrando un gasto en salud más alto de lo esperado en los últimos cinco años. Por lo que se deben crear estrategias educativas con fin de impartir el conocimiento sobre el consumo de sal moderado y la ingesta de agua, como un estilo de vida saludable, con el fin de mejorar la calidad de vida de los funcionarios del SIBIUP.

Una población educada es sinónimo de una población empoderada y para lograrlo se debe iniciar con el ofrecimiento de información, orientación y educación en salud. De esta manera se puede hacer partícipe a las instancias que se encargan de la educación continua o capacitaciones donde pueden incluir temas de salud y sobre toda hacer énfasis en este tema.



Llama la atención la pobre intervención del personal de salud (según la información dada por los colaboradores), ya que apenas un 17.4 % (15) de esta educación la reciben por parte del profesional en salud. Es importante poder mencionar que actualmente la ciencia

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
--	--	--	--

y la tecnología avanza a gran velocidad, por lo que el personal de salud debe crear estrategias didácticas de aprendizaje que se adapten a las necesidades de la población como por ejemplo las aplicaciones, y las redes sociales entre otras, con el fin de mantener a la sociedad informada sobre temas de salud.

Cabe resaltar que con el consumo de menos cantidad de sodio se evitan enfermedades cardiovasculares y renales. En alusión a los resultados en la Tabla N° 2, a pesar de que la mayoría tiene la información correcta, un 30.2% (26) de los colaboradores, desconoce qué cantidad de sal deben utilizar. Es pertinente que este grupo reciba una mayor capacitación sobre el tema, para así lograr que tengan estilos de vida saludables y mejoren sus hábitos alimentarios, con el objetivo de una dieta sana, baja en sal. La OMS recomienda que para los adultos mayores deben consumir menor de cinco gramos de sodio al día.

Respecto a los resultados en la Tabla N° 3, en donde se refleja el conocimiento de los colaboradores encuestados en cuanto al consumo de agua diario, cabe señalar que la OMS recomienda tomar de 8 a 12 vasos de agua diariamente, ya que el organismo elimina agua a través de distintos mecanismos, lo que obliga a compensar el desequilibrio con un aporte externo para evitar la deshidratación, al obtener los resultados por parte de la población de estudio, se refleja que la gran mayoría ingiere la cantidad de agua recomendada; sin embargo, lo ideal hubiera sido que el 100.0% hubiese respondido adecuadamente, aunque la minoría no ingiera lo adecuado y algunos desconocen la cantidad, es de gran relevancia ya que de esta manera se puede crear un plan estratégico para reforzar y dar a conocer los beneficios y cantidad de agua que se debe beber diariamente promoviendo hábitos saludables y contribuyendo a una mejor salud pública. Es de gran relevancia poder observar que un gran número de funcionarios del SIBIUP tienen el conocimiento de la relación de consumo de sal con la hipertensión. Una dieta alta en sodio tiene poco efecto a corto plazo sobre la presión arterial en personas no hipertensas, pero, por razones poco claras, su consumo prolongado se asocia con la hipertensión.

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
--	--	--	--



La hipertensión es un problema de todos; genera costos en salud y costos económicos elevados y gran parte del problema está en que desconocemos nuestros. La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo de las principales causas de muerte en Panamá: el infarto al miocardio, los accidentes cerebrovasculares, otras enfermedades del sistema circulatorio. En este sentido, añade que el tratamiento se vuelve cada más complejo y costoso cuando afecta al sistema cardiovascular y coronario.

Sobre la relación entre factores predisponentes como la obesidad con el consumo de sal, cabe resaltar que la sal es un ingrediente potenciador de los sabores, por lo tanto, el consumo de comidas muy saladas hace que el apetito se vea aumentado y por ende se termina comiendo en exceso y sin sentir el efecto de saciedad, ya que se va combinando por lo general comidas muy saladas con bebidas bastante azucaradas.

El MINSA identificó como un problema de salud pública lo que está ocurriendo con el sobrepeso y obesidad entre la población panameña. El MINSA, a través de la Dirección de Promoción de la Salud ha señalado que la población con sobrepeso y obesidad es un grupo poblacional que va en aumento por situaciones como una inadecuada alimentación y hábitos de vida sedentaria. Panamá está entre los países de América con la tasa más alta de obesidad, superado por Estados Unidos y México. De allí que las campañas de promoción de la salud sobre cambio en los estilos de vida saludables para bajar o controlar las tasas de estas condiciones en el país, retoma vital importancia.

Es de gran relevancia poder observar que un número de colaboradores del SIBIUP tienen el conocimiento que existe relación entre la ingesta de agua con la enfermedad renal considerando en población en estudio de un rango de 19 a 60 años y más. El cuerpo humano se compone en más de un 60 % de agua en la edad adulta, por lo que tomar una cantidad suficiente de líquidos es imprescindible para mantener un estado óptimo tanto físico como anímico. Las recomendaciones deben adaptarse a cada persona, sobre todo en casos especiales, como las enfermedades renales.

De acuerdo a los resultados, la gran mayoría de la población encuestada reconoce que es una responsabilidad institucional el proveer fuentes de agua en las unidades de

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
--	--	--	--



trabajo. Cabe señalar que la responsabilidad institucional es el compromiso consciente y congruente de cumplir integralmente por el bienestar de los funcionarios. Por eso es importante realzar que los colaboradores de la Universidad de Panamá estén claros; ya que, cualquier institución o empresa debe apostar a la salud de sus colaboradores, ofreciendo el acceso al agua como líquido vital para la vida en sus jornadas laborales. Es importante hacer énfasis en esta población; ya que, al no hidratarse correctamente en una jornada laboral de ocho horas, puede causar riesgos a largo plazo como problemas de salud.

### CONCLUSIÓN

El presente estudio realizado con los colaboradores del SIBIUP, recoge los conocimientos, actitudes y prácticas en cuanto al consumo de sal y la ingesta de agua y el vínculo que presentan con las enfermedades crónicas no transmisibles, obteniendo las siguientes conclusiones:

Analizando los aspectos de conocimientos adquiridos relacionados a ingesta de agua y consumo moderado de la sal, se demostró que el 58.0% de la población no ha recibido educación al respecto y que aquellos que si la han recibido 42% ha sido través de masivos de comunicación 20.0%: como la radio, televisión y medios impresos e inclusive un 17.4% ha sido a través de personal de salud.

La valoración referente al conocimiento de consumo de sal diaria demostró que el 63.0% considera el consumo inferior a tres cucharadas de sal por día, no obstante, una cantidad significativa 30.2% no sabe cuánto sodio ingerir. Mientras que para la ingesta de agua el 59.3 % sabe que deben beber entre a 7 a 10 vasos de agua y un 31.4% que la ingesta debe ser mayor a 10 vasos. Además, estos mismos consideran que lo anterior se relaciona con patologías renales, cardiovasculares y obesidad.

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
--	--	--	---

De manera que a pesar de que no todos se han capacitado tienen un conocimiento acertado, pero el mismo debe ser reforzado porque no todos tienen los conceptos adecuados en salud.

Se evidencia que las actitudes reforzadas por dicho conocimiento mencionado con anterioridad están primeramente comandadas por la institución educativa al proporcionar fuentes de agua funcionales para cubrir la necesidad de la población; no obstante, los mismos consideran 23.3% que dicha casa de estudio requiere la dotación de más fuentes accesibles además como buena práctica en salud en beneficio de todos los que laboran y estudian.



Evaluando el comportamiento de los encuestados, los mismos opinan que tomar suficiente agua es la práctica principal; no obstante, a pesar de que un porcentaje significativo lleva agua al trabajo y la toma durante su jornada laboral, una tercera parte de la población estudiada no tiene la costumbre de llevar botellas de agua a su lugar de trabajo.

### **AGRADECIMIENTO**

Se agradece a los estudiantes del curso de Salud Pública III de la carrera de Licenciatura en Enfermería, quienes fungieron como aplicadores de las encuestas y a los colaboradores del SIBIUP que participaron completando las encuestas para la realización de este estudio.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Argüelles J., Núñez P. & Perillán C. (2018). Consumo Excesivo de Sal e Hipertensión Arterial: Implicaciones para la Salud Pública. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9(1): 119-128.

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
--	--	--	--

Campbell N., Correa-Rotter R., Legowski B. & Legetic B. (2012). Iniciativas para Reducir la Sal Alimentaria en le Región de las Américas. Panamericana Salud Pública, 32(4): 255-256.

C.S.S. (2018). Hipertensión, Enfermedad Silenciosa que Afecta al 35% de los Panameños. Recuperado el 28 de 7 de 2020, de Caja de Seguro Social: <http://www.css.gob.pa/web/17-mayo-2018ht.html>

González-Toledo R. & Franco M. (2012). ¿Es la hipertensión sensible a sal una enfermedad inflamatoria? Papel de los linfocitos y macrófagos. Archivos de Cardiología de México. 82(4), 312-319.



Iglesias C., Villarino A., Martínez J., Cabrerizo L., Gargallo M., Lorenzo H., Quiles J., Planas M., Polanco I., Romero D., Russolillo J., Farré R., Moreno J., Riobó P. & Salas-Salvado J.. (2011). Importancia del Agua en la Hidratación de la Población Española: Documento FESNAD 2010. Nutrición Hospitalaria, 6(1):27-36. Recuperado en 01 de agosto de 2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000100003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100003&lng=es&tlng=es)

Instituto Conmemorativo Gorgas. (2016). Agenda Nacional de Prioridades de Investigación para la Salud 2016 - 2025. Recuperado el 14 de 3 de 2020, de <http://www.gorgas.gob.pa/wp-content/uploads/2017/03/Agenda-Nacional-de-Prioridades-de-Investigaci%C3%B3n.pdf>

Ministerio de Salud de Argentina. (2018). Factores de Riesgo Cardiovascular. Enfermedades Crónicas no Transmisibles. Ministerio de Salud de Argentina. Recuperado el 14 de 3 de 2020, de <http://186.33.221.24/medicamentos/images/2018/Biblioteca%20Virtual/01.%20Fasciculo%201%20-%20Enfermedades%20Cronicas%20no%20Transmisibles.pdf>

MINSA. (2017). Análisis de Situación de Salud 2000-2016. Recuperado el 14 de 3 de 2020, de Ministerio de Salud Panamá - Región Metropolitana de Salud: [http://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/general/asis\\_de\\_la\\_region\\_metropolitana\\_de\\_salud\\_2000-2016.pdf](http://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/general/asis_de_la_region_metropolitana_de_salud_2000-2016.pdf)

MINSA, CSS, OPS & OMS. (2014). Plan Estratégico Nacional para la Prevención y el Control INtegral de las Enfermedades No Transmisibles y sus Factores de Riesgo. Panamá: Ministerio de Salud - Editora Sibauste S.A.

	<p>REVISTA SABERES APUDEP ISSN L 2644-3805</p> <p>Acceso Abierto. Disponible en: <a href="https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep">https://revistas.up.ac.pa/index.php/saberres_apudep</a></p>	<p>Volumen 5 Número 1 Enero-Junio 2022</p> <p>Recibido: 01/02/21; Aceptado: 12/04/21 pp. 130-145</p>	
--	--	--	---

MINSALUD. (2015). Estrategia Nacional para la Reducción del Consumo de Sal/Sodio en Colombia 2012-2021. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Recuperado el 14 de 3 de 2020, de <https://extranet.who.int/nutrition/gina/sites/default/filesstore/COL%202012%20Estrategia%20Nacional%20para%20la%20Reducci%C3%B3n%20del%20Consumo%20de%20Sal%20Sodio%20en%20Colombia.pdf>

OPS. (2020). Enfermedades no Transmisibles. Recuperado el 28 de 7 de 2020, de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

OPS/OMS. (2013). La Reducción de la Sal en las Américas. Una guía para la acción en los países. Recuperado el 14 de 3 de 2020, de [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51451/9789275317693\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51451/9789275317693_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Roig I., Rodríguez R., Delgado A., González J., Rodríguez D. & Rodríguez I. (2021). Conocimientos y consumo de sal en profesionales sanitarios y población general. *Atención Primaria Práctica*, 3(3):1-6. Recuperado el 14 de 7 de 2021, de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2605073021000122?token=04C0AFFA4D4CC1C85F9262D07EAF5A69024D81188D885BC50A5D23FCB34F6710121BC379E8510908AB616EAC3DA12F2&originRegion=us-east-1&originCreation=20210801152248>

Salas J., Maraver F., Rodríguez-Mañas L., Sáenz M., Vitoria I. & Moreno-Aznar L. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5):1072-1086

WHO. (2014). Global Status Report. Recuperado el 14 de 2 de 2020, de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854\\_eng.pdf;jsessionid=422EC1ACBD7A8D49806953FDADF19FFB?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf;jsessionid=422EC1ACBD7A8D49806953FDADF19FFB?sequence=1)