



Intervención interdisciplinaria busca mejorar la salud de los bomberos de Punta Arenas mediante innovador protocolo

» Académicos de la Facultad de Ciencias de la Salud tomaron los resultados de una investigación recientemente publicada en una revista indexada internacional, para iniciar una intervención a los cuerpos de Bomberos de Punta Arenas. La intención es mejorar su condición física y alimentaria para reducir los riesgos cardiovasculares.

Viene de la P1

En un esfuerzo por mejorar la salud y la calidad de vida de los bomberos de la región, un equipo de investigación interdisciplinario de la Universidad de Magallanes (Umag), ha iniciado un proyecto que pretende abordar los riesgos cardiovasculares a los que estos voluntarios están expuestos. La iniciativa surge de un estudio previo, en el que se evaluó la salud física de 65 bomberos para determinar los factores de riesgo más prevalentes en este grupo, que enfrenta altos niveles de estrés y exigencia física debido a la naturaleza de su labor.

Uno de los mayores descubrimientos fue que aquellos bomberos con mayor porcentaje de grasa corporal presentaban, en general, una menor capacidad física, lo que en la práctica podría traducirse en un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares e infartos. En esta ocasión, mediante un protocolo de intervención que combina dieta, ejercicio y evaluaciones cardiometabólicas, el equipo académico de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Umag, formado por el kinesiólogo Pedro Quintana y la nutricionista Paola Aravena, busca proporcionar mejoras en su condición física a largo plazo, con una visión más completa e integradora.



La iniciativa surge de un estudio previo, en el que se evaluó la salud física de 65 bomberos para determinar los factores de riesgo más prevalentes en este grupo, que enfrenta altos niveles de estrés y exigencia física debido a la naturaleza de su labor.

» Uno de los mayores descubrimientos fue que aquellos bomberos con mayor porcentaje de grasa corporal presentaban, en general, una menor capacidad física, lo que en la práctica podría traducirse en un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares e infartos.

De hecho, el grupo de trabajo inicial creció en número y disciplinas, pues se sumaron las carreras de Medicina -con el químico-farmacéutico Luis González- y Pedagogía en Edu-

cación Física -con el profesor Carlos González-. También se integró el nutricionista experto en metodologías estadísticas, Juan Carlos Borges, y otro colega de la Universidad de Chile especiali-

zado en dietas.

Un enfoque adaptado a la realidad local

La primera etapa del estudio mostró que la realidad de los bomberos en la región tiene particularidades que requieren un enfoque ajustado a su contexto. Las bajas temperaturas, los largos turnos de trabajo y las características propias del entorno donde se desempeñan, influyen considerablemente en sus hábitos alimentarios y en su estilo de vida. "Aquí en la región, el entorno influye mucho en los hábitos de las personas. Es por eso que pensamos en un protocolo personalizado, que no sólo aborde la alimentación, sino que también incluya el ejercicio y la mejora de los hábitos diarios", comentó Quintana.

En esta nueva fase, la intervención está diseñada para aplicarla a 150 bomberos, en tres áreas clave: alimentación, actividad física y monitoreo cardiometabólico. Una de las innovaciones más destacadas es la incorporación del ayuno intermitente como parte de la estrategia alimentaria. Este método, que ha ganado popularidad en los últimos años, será cuidadosamente adaptado para ajustarse a los exigentes horarios y turnos de los bomberos, quienes muchas veces se ven obligados a comer en horas irregulares o en condiciones poco propicias para mantener una dieta.

Además, la intervención no se limitará únicamente a la reducción del peso corporal, sino también a mejorar los indicadores metabólicos y cardiovasculares más importantes, como los niveles de colesterol, triglicéridos e insulina. "Queremos que los bomberos no sólo se sientan mejor, sino que también mejoren sus resultados en exámenes clínicos, lo que a largo plazo podría reducir el riesgo de enfermedades graves, como los infartos, que hoy son una de las principales causas de muerte en este grupo", explicó Quintana.



En esta nueva fase, la intervención está diseñada en tres áreas clave: alimentación, actividad física y monitoreo cardiometabólico.



Aunque la intervención inicial está planificada para 150 bomberos, los investigadores tienen grandes expectativas de que sea replicable en otras compañías de Bomberos.

Según los especialistas, una reducción mínima del porcentaje de grasa corporal -del orden de un 1% o 2%- ya podría tener un impacto significativo en la salud de los bomberos. Esto no solo mejoraría su rendimiento, sino que también contribuiría a una mayor longevidad física y una reducción del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.



...ñada para aplicarla a 150 bomberos, en tres meses de monitoreo cardiometabólico.



...cada para un período de tres meses, los investigadores esperan que los resultados del estudio puedan ser replicados, tanto a nivel nacional como internacional.

En términos generales, la intervención está diseñada para ser sostenible en el tiempo, promoviendo hábitos saludables que puedan ser mantenidos incluso después.

Apoyo institucional y colaboración de estudiantes universitarios
 Los investigadores celebran

la colaboración con diversas instituciones nacionales e internacionales en esta apuesta, que aportarán recursos y conocimientos técnicos fundamentales para el éxito del proyecto, como, por ejemplo, exámenes especializados para evaluar los resultados de los bomberos antes y después de la intervención. De esta manera, se podrá realizar un seguimiento detallado de los cambios en los parámetros cardiometabólicos, como los niveles de glucosa, colesterol y presión arterial.

"Esta vez tenemos un respaldo más científico, con exámenes de sangre que nos permitirán medir de manera objetiva cuánto mejoran los bomberos en términos de su salud cardiometabólica", explicó el académico. Además, se realizarán evaluaciones periódicas de su condición física, incluyendo pruebas de resistencia, fuerza y flexibilidad.

El equipo de trabajo también cuenta con la participación activa de estudiantes de diversas carreras de la Umag, en calidad de asistentes de investigación. Su tarea principal será realizar un seguimiento cercano a los bomberos durante los tres meses que dura la intervención, efectuando toma de mediciones periódicas; supervisando las sesiones de ejercicio, y entregando recomendaciones nutricionales adaptadas a cada persona. "Creemos que el apoyo de los estudiantes es fundamental, ya que nos permite ampliar el alcance de la intervención y ofrecer un apoyo más cercano", señaló la nutricionista.

Proyecciones y expectativas a largo plazo

Aunque la intervención inicial está planificada para un período de tres meses, los investigadores tienen grandes expectativas de que los resultados del estudio puedan ser replicables en otras compañías de Bomberos, tanto a nivel nacional como internacional. De hecho, ya se están explorando alianzas con otras instituciones interesadas. "Nuestra meta es que este protocolo no sólo beneficie a los bomberos de la región, sino que pueda ser un aporte desde la academia para toda la comunidad de bomberos de Chile. Estamos convencidos de que un bombero saludable es un bombero que podrá servir mejor a la comunidad, y ese es el objetivo final de todo este esfuerzo", concluyó Quintana.

Además, el equipo espera que los resultados de esta investigación puedan ser publicados en revistas científicas especializadas, contribuyendo así al conocimiento global sobre la salud y el bienestar de los bomberos. Este tipo de estudios son particularmente importantes debido a la falta de información sobre los riesgos específicos que enfrentan estos trabajadores y las estrategias más efectivas para mitigar dichos riesgos.

FUENTE: Umag