

Editorial



Dr. David Orozco Brito
Coordinador Carrera Medicina ESPOCH



Estimados lectores:

La salud es mucho más que la ausencia de enfermedad. Es un equilibrio delicado y dinámico que depende de numerosos factores trabajando en sincronización. Desde la alimentación que elegimos hasta los microorganismos invisibles que habitan en nuestro cuerpo, cada elemento tiene un impacto profundo en cómo nos sentimos, nos movemos y enfrentamos los desafíos de la vida diaria. En este número de la revista CSSN, encontraremos diversos temas de relevante importancia donde convergen el estado nutricional, la actividad física, la cirugía metabólica, el microbioma para generar información científica y evidencia de lo que a diario favorece o afecta nuestra salud.

La nutrición es mucho más que un simple acto de comer; es una conversación constante entre nuestro cuerpo y el entorno. Una dieta equilibrada proporciona los ladrillos esenciales para el desarrollo y la reparación del organismo, pero también es una herramienta poderosa para prevenir enfermedades crónicas. Sin embargo, no siempre es sencillo. En países como Ecuador, la doble carga de la desnutrición (la coexistencia de desnutrición y obesidad) plantea retos importantes para la salud pública. Estas condiciones, lejos de ser opuestas, comparten raíces comunes en desequilibrios alimenticios y un entorno que no siempre favorece las elecciones saludables.

La actividad física no es solo una herramienta para controlar el peso; es una forma de reconectar con nosotros mismos y con nuestro entorno. Desde algo tan simple como un paseo diario hasta actividades más intensas, el ejercicio tiene un efecto transformador en el cuerpo y la mente. Mejora la circulación, regula las hormonas y hasta puede influir en la salud emocional, reduciendo la ansiedad y la depresión. Lo más fascinante es que no se trata de alcanzar metas inalcanzables, sino de encontrar algo que disfrutemos y podamos sostener en el tiempo.

Cuando las soluciones convencionales no son suficientes. La cirugía metabólica, por ejemplo, ha demostrado ser un salvavidas para muchas personas con obesidad mórbida, ayudándoles no solo a perder peso, sino también a revertir condiciones como la diabetes tipo 2. Sin embargo, este enfoque quirúrgico es apenas el principio. Requiere un compromiso a largo plazo con cambios en el estilo de vida, donde la nutrición y la actividad física desempeñan un papel indispensable. La cirugía no es un ataque; es una oportunidad para reiniciar y construir una nueva relación con el propio cuerpo.

En la actualidad el microbioma, este ecosistema de microorganismos no solo ayuda a digerir los alimentos que vienen, sino que también desempeña un papel crucial en la regulación del sistema inmunológico y la producción de compuestos esenciales para la salud. La dieta pobre en fibra, el estrés o el uso excesivo de antibióticos son causa del desequilibrio del microbioma abriendo la puerta a una serie de problemas que van desde la obesidad hasta las enfermedades inflamatorias crónicas.

En este mosaico de factores, cada pieza importa. Cada decisión diaria, cómo te mueves, cómo cuidas tu cuerpo por dentro y por fuera, tiene un efecto acumulativo en tu salud. La ciencia avanza para ayudarnos a entender mejor estas conexiones, pero al final, el verdadero cambio comienza con pequeñas acciones conscientes que se suman para construir una vida más equilibrada y plena.

Atentamente,

Facultad de Salud Pública
Escuela Superior Politécnica de Chimborazo
Riobamba, Ecuador