



# La Batalla de las Enfermedades no Transmisibles Se puede ganar

Lidia Belkis Archbold  
Ministerio de Salud - DIA

- Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, no se transmiten de persona a persona.
- Son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente.



- Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 38 millones de personas cada año.
- Las ENT afectan desproporcionalmente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran casi el 75% de las muertes por ENT.



# Según la OMS

- 16 millones de las muertes atribuidas a las enfermedades no transmisibles se producen en personas menores de 70 años de edad.
- Niños, adolescentes, joven adulto, y envejecientes, son vulnerables a las ENT, debido a un estilo de vida no saludable que ha adoptado la sociedad.



# Según la OMS

- Las proyecciones muestran que las enfermedades no transmisibles aumentará significativamente el número total de muertes en la próxima década.
- Muertes de ENT se prevé que aumenten en un 15% a nivel mundial entre 2010 y 2020 (a 44 millones de muertes).



- Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son:
  1. Las enfermedades cardiovasculares (como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares),
  2. El cáncer,
  3. Las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma)
  4. La diabetes.





# Factores que aumentan el riesgo de las ENT.

- **Factores de riesgo modificables**
  - El consumo de tabaco
  - La inactividad física
  - Las dietas malsanas
  - El alcohol
- ❖ Cuando decimos modificables, es porque nosotros tenemos control, podemos cambiar los factores de riesgo.

# 1. TABAQUISMO

- El tabaco se cobra casi 6 millones de vidas cada año (por la exposición al humo ajeno), y se prevé que esa cifra aumentará hasta 8 millones en 2030.





- En la Región de las Américas hay aproximadamente 145 millones de fumadores de más de 15 años de edad.
- La mayoría de los fumadores de la región son hombres, el tabaquismo está aumentando en las mujeres, especialmente en las más jóvenes.



- “RESPIRE LIBREMENTE”

- El programa Respire Librementemente puede ser de gran ayuda para aquellos que deseen dejar de fumar.

Puedes ofrecerlo en tu iglesia, como enlace en la comunidad.



## 2. Inactividad física

- Aproximadamente 3,2 millones de defunciones anuales pueden atribuirse a una insuficiente actividad física.




- Un estudio hecho a egresados de la universidad de Harvard, mostró, que “cada hora de ejercicio que se haga, prolonga dos horas de vida”.
- El ejercicio puede predecir la longevidad, mientras más pongas a mover tu cuerpo, más retardas el desgaste de tus células
- “MUEVETE PARA VIVIR”
  - Anima a tu iglesia y comunidad a caminar.



### 3. Las dietas malsanas:

- Las enfermedades no transmisibles (crónicas) directa o indirectamente provienen de lo que se come.
- Las comidas rápidas, han sido la mayor destrucción para la dieta del individuo.




- 
- En general, 2,7 millones de muertes anuales son atribuibles a una ingesta insuficiente de frutas y verduras.
  - *“Las dietas malsanas y la inactividad física son dos de los principales factores de riesgo de hipertensión, hiperglucemia, hiperlipidemia, sobrepeso u obesidad y de las principales enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes”. OMS*


## 4. Alcohol

- El alcohol es una sustancia psicoactiva con propiedades de dependencia que ha sido ampliamente utilizado en muchas culturas durante siglos.
- El uso nocivo del alcohol es una carga social y económica de las sociedades.



- 
- El alcohol cobra 3,3 millones de muertes anuales.
  - Hay mas de 60 tipos diferentes de enfermedades en las que el alcohol tiene un papel causal significativa. También causa daño al bienestar y la salud de las personas en todo el bebedor.



- 
- *En 2010, el consumo total en todo el mundo era igual a 6,2 litros de alcohol puro por persona de 15 años o mayores.*

– OMS

A vertical strip on the left side of the slide shows a sunset over a dark horizon. The sky is filled with soft, golden light and wispy clouds, transitioning from a bright yellow near the sun to a darker orange and brown at the top.


# Pasos para Prevenir y Controlar las ENT:

1. NO FUMAR
2. HACER EJERCICIO
3. BUENOS HÁBITOS DE COMIDA
4. NO TOMAR BEBIDAS ALCOHOLICAS

# Algunas otras sugerencias...

- 1. Perder peso, incluso una pequeña pérdida del exceso de peso puede reducir su riesgo.
- 2. Hacer ejercicio regularmente, unos 30 minutos diarios sería suficiente, si puede hacer más, mucho menor será el riesgo.
- 3. Concéntrese en comer muchas frutas, verduras, granos enteros, nueces, además tomar agua y reducir el consumo de azúcar, sal y harinas refinadas



- 
- No se puede cambiar la genética, pero se puede cambiar los hábitos y estilo de vida que aumentan sus posibilidades para el desarrollo de las enfermedades no transmisibles (ENT)

- Recuerde:
- PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDEN HACER UNA GRAN DIFERENCIA



# Conclusión:

- Los cambios deben hacerse con gran cuidado; y debemos obrar cautelosa y sabiamente .

CSI 146

