

Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT)

HOGAR INFANTIL CAPULLOS



Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo.

Las ECNT tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales.

¿Cuáles son?

✓ Enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares).

✓ Diferentes tipos de cáncer.

✓ la diabetes.

✓ las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma).



¿Quiénes tienen riesgo de padecerlas?

Todos los grupos de edad (niños, adultos y ancianos) y todas las regiones y países, son vulnerables a los factores de riesgo que las favorecen.

Factores de riesgo

- ✓ Alimentación poco saludable.
- ✓ Sedentarismo.
- ✓ Exposición al humo de tabaco o el uso nocivo del alcohol.
- ✓ el aumento de la tensión arterial.
- ✓ el sobrepeso y la obesidad.
- ✓ la hiperglucemia (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre).
- ✓ la hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre).

La alimentación poco saludable y la inactividad física pueden manifestarse en forma de elevación de presión arterial, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad. Son los llamados "factores de riesgo metabólicos", que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares.

Cambios metabólicos que aumentan el riesgo de ECNT:



Cambios metabólicos que aumentan el riesgo de ECNT:



Aumento de la **presión arterial** debido a un alto consumo de sodio proveniente de alimentos o sal añadida.

El **sobrepeso y la obesidad** por consumo excesivo de alimentos poco saludables (mecatos, frituras, bebidas azucaradas) y sedentarismo.



La **hiperglucemia** (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre) por consumo elevado de azúcar como dulces o bebidas azucaradas (jugos de botella o caja, gaseosas).

La **hiperlipidemia** (concentraciones elevadas de grasas en la sangre) por consumo excesivo de alimentos fritos, mecatos, comida chatarra, etc.



¿Cómo prevenirlas?

Alimentándose saludablemente



- ✓ Consuma al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.
- ✓ Disminuya el consumo de alimentos fritos como comida chatarra, mecatos.
- ✓ Prefiera grasas de buena calidad (como aguacate, aceite de girasol, aceite de oliva, aceite de canola).
- ✓ **Hidrátese** adecuadamente con al menos 5 vasos de agua al día.
- ✓ **Modere el consumo de sal** (no agregar sal a comidas ya preparadas) → Los alimentos que se consumen normalmente ya contienen una buena cantidad de sodio.

Actividad física



- ✓ Realice constantemente actividades que requieran movimiento.
 - Para niños de 1 a 4 años: mínimo 3 horas al día de juego activo.
 - Para niños de 5 a 17 años: mínimo 1 hora diaria de actividad física moderada y actividades de fuerza muscular mínimo 3 veces por semana.
 - Para adultos: Al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada y 2 veces o más por semana de fortalecimiento muscular.
 - Para adultos mayores: actividad física de adultos + ejercicios de flexibilidad, coordinación y equilibrio.

