

## ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES



Las **Enfermedades No Transmisibles (ENT)** (denominación de la Organización Mundial de la Salud, OMS) son enfermedades de larga duración, lenta progresión, que no se resuelven espontáneamente y que rara vez logran una curación total. A nivel mundial, son responsables del 63% de las muertes, equivalente a 36 millones de muertes por año, un 25% de estas en menores de 60 años por lo que la detección precoz y el tratamiento oportuno de estas patologías es prioritario.

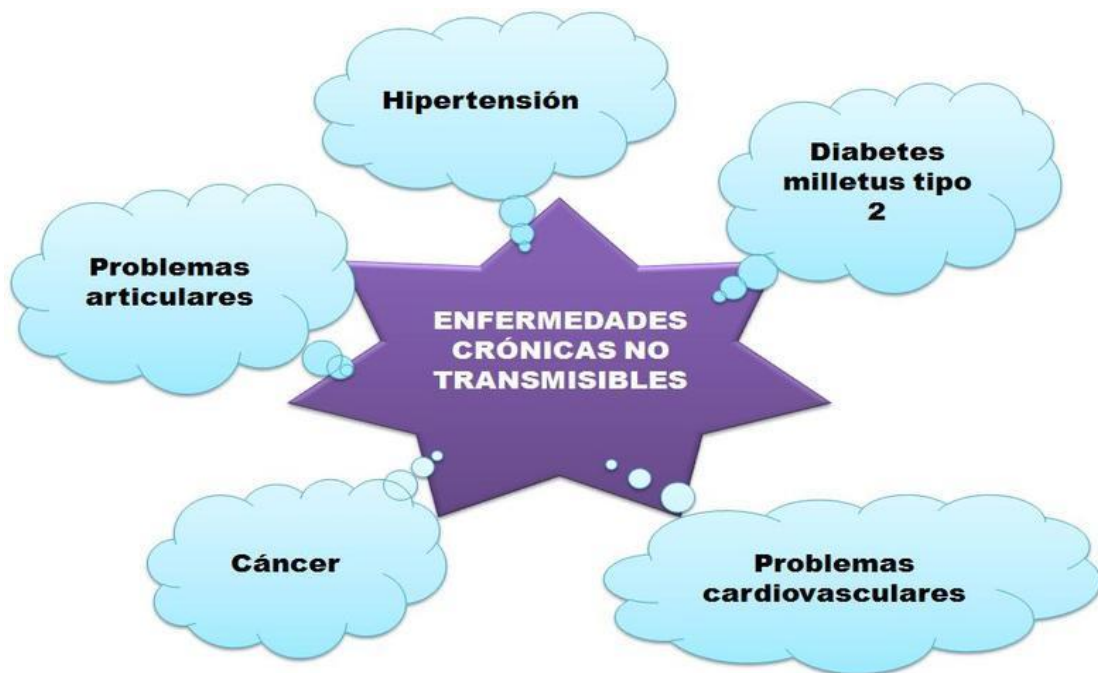
Dentro del grupo de ENT destacan las **Enfermedades Cardiovasculares (ECV)**, **el Cáncer**, **las Enfermedades Respiratorias Crónicas y Diabetes**, patologías prevenibles relacionadas a estilos de vida no saludables como tabaquismo, alimentación no saludable, inactividad física y consumo excesivo de alcohol.

Las ENT y sus factores de riesgo han sido priorizadas en los Objetivos Sanitarios de la Década 2011-2020 con metas específicas para cada patología, así como para los principales factores de riesgo, contribuyendo de esta manera al control de

estas a través de una detección y tratamiento oportuno, previniendo complicaciones, discapacidad y mortalidad prematura.

En Chile, al igual que en la mayoría del mundo, las ENT son la principal causa de muerte. Las **Enfermedades Cardiovasculares (ECV)** y los **Tumores Malignos** dan cuenta de más de la mitad de las muertes con 27.1% y 25.8% respectivamente en el año 2011.

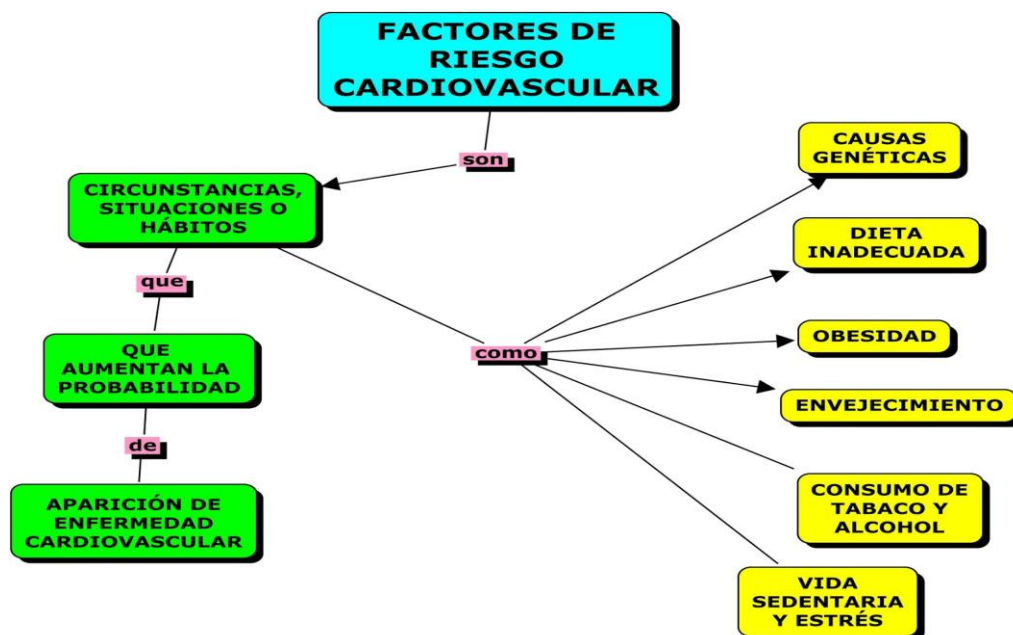
### **Algunas de las principales de enfermedades no transmisibles son:**



# 1. Las Enfermedades Cardiovasculares (Infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares)

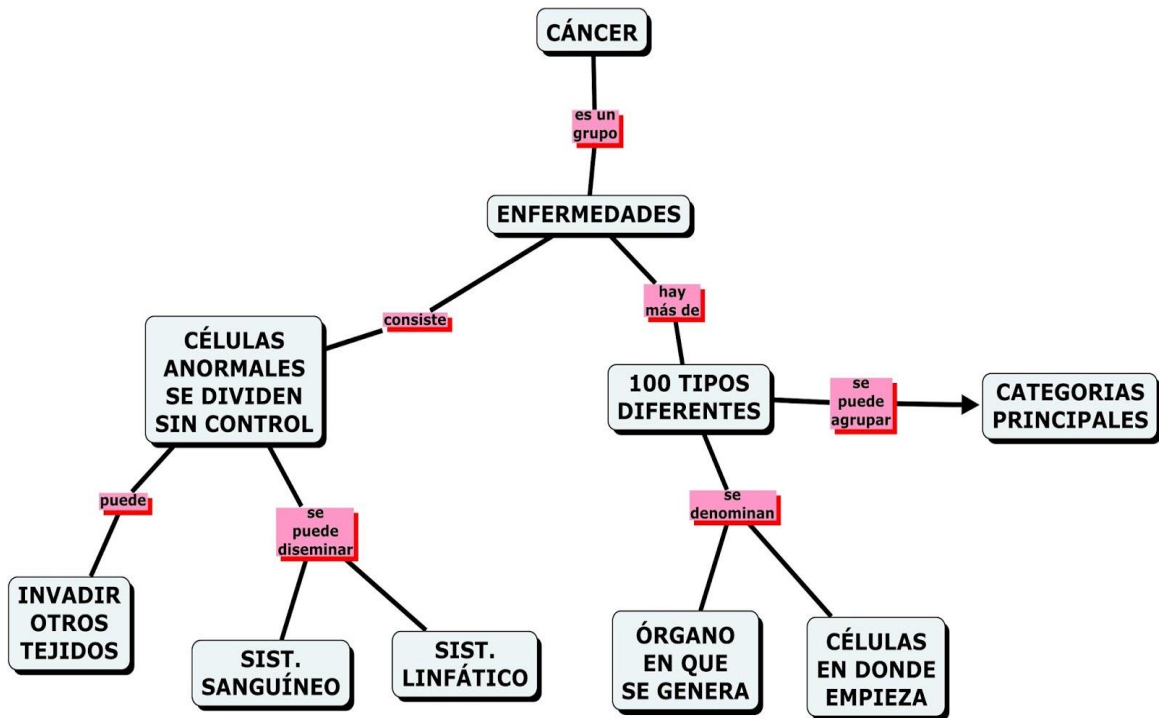


La mala alimentación siempre trae consecuencias a nivel cardiovascular. El exceso de grasas provoca un aumento del colesterol malo, además de una mayor presión arterial. Junto a la obesidad, conforman un grupo de factores de riesgo importante y casi determinante para que se produzca una enfermedad cardíaca o accidentes cerebro vasculares con lamentables consecuencias.



Mapa conceptual creado por A. José Peraita Albadalejo (C)

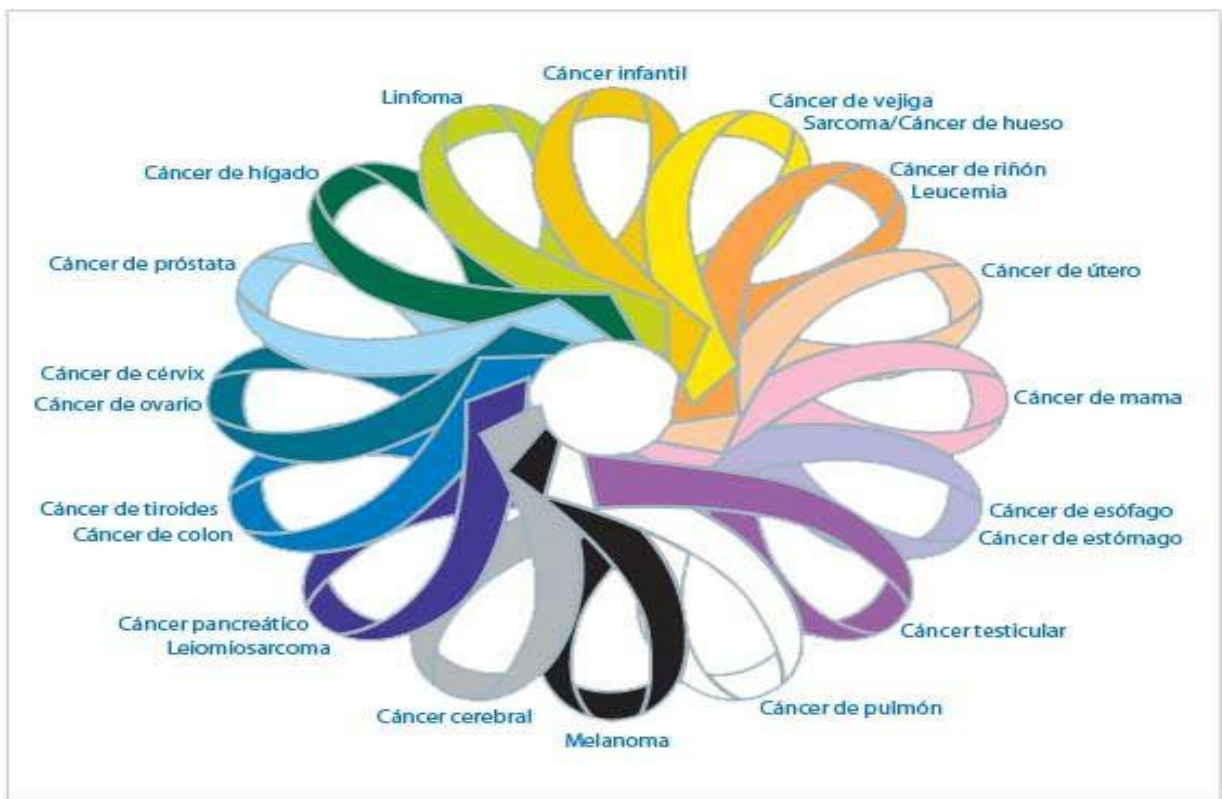
## 2. El Cáncer:



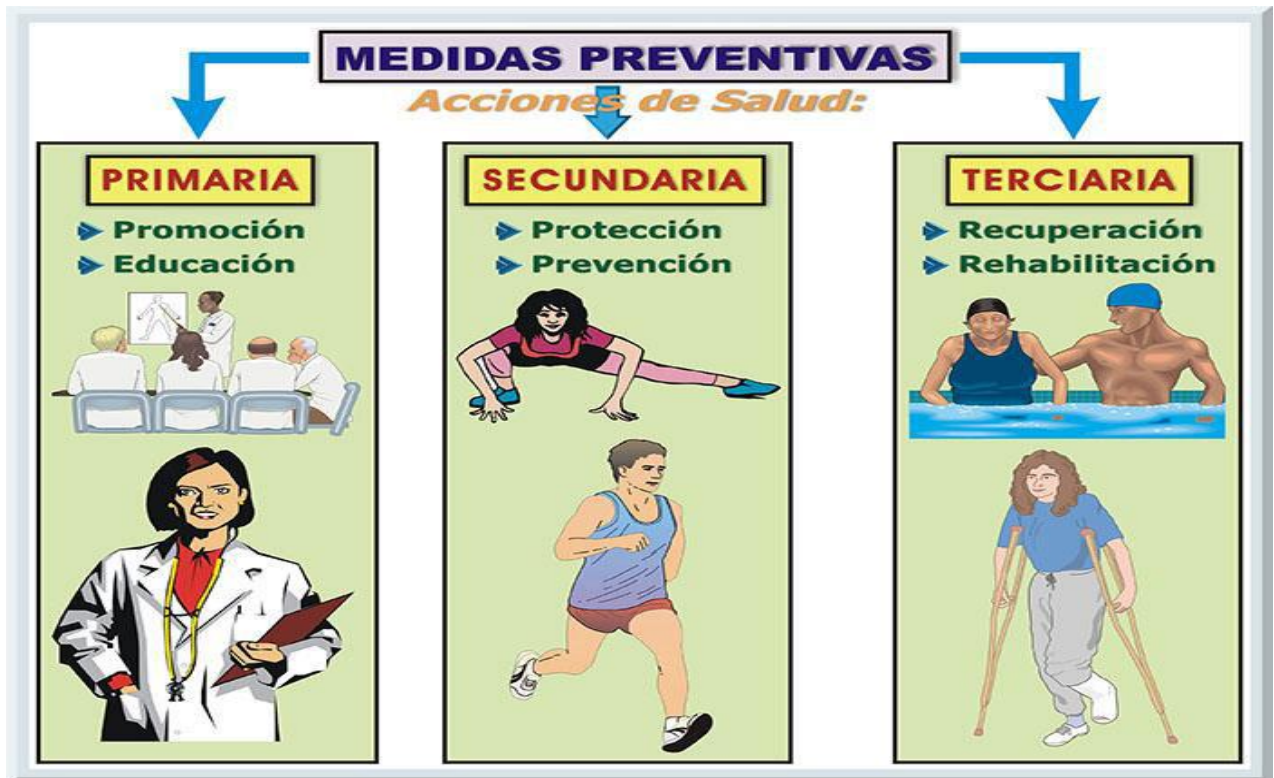
### 3. ¿Qué es el cáncer según la OMS?

El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células. Puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo. El tumor suele invadir el tejido circundante y puede provocar metástasis en puntos distantes del organismo.

Se identifican con un color específico:












## Cómo prevenir las Enfermedades No transmisibles





## ACCIONES GENERALES DE PREVENCIÓN

	A QUIÉN SE DIRIGE	OBJETIVO	EJEMPLO
<b>PRIMARIA</b>	<p>A grandes grupos de población, incluso a la totalidad.</p> 	<p>Actúa sobre la causa del problema, disminuyendo el factor de riesgo o aumentando el factor de protección. Actúa sobre personas sanas, para mantener ese nivel de salud</p> 	<p>Vacunación</p> 
<b>SECUNDARIA</b>	<p>Grupos de riesgo.</p> 	<p>Se centra en el detección del problema de salud y la detención del proceso Busca disminuir la prevalencia</p> 	<p>Mamografía en mujeres mayores de 50 años</p> 
<b>TERCIARIA</b>	<p>Grupos en los que la patología ha sido detectada.</p> 	<p>Ya está instaurada la enfermedad. Buscamos enlentecer el avance de la enfermedad y prevenir las complicaciones</p> 	<p>Prevenir la aparición del "pie diabético" en un paciente con diabetes</p> 

# CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

## La importancia de la salud cardiovascular



## La actividad física tras el ictus: un imprescindible

Cada paciente debe ajustar el nivel de esfuerzo físico, en función de sus capacidades. Estos ejercicios son fácilmente adaptables:



### CAMINAR

- El ejercicio más sencillo y natural
- Ideal para empezar
- Entrenamiento cardiovascular
- Fácilmente adaptable e ideal para cualquier momento del día



### NATACIÓN

- Entrenamiento cardiovascular
- Trabaja un gran número de músculos.
- El agua reduce el impacto en las articulaciones.
- Braza, crol y espalda son los estilos más recomendados



### YOGA

- Combina práctica física, espiritual y mental
- Ayuda a controlar el peso, la presión sanguínea y los niveles de colesterol
- Ayuda a reducir el estrés, factor de riesgo para el ictus.



### ESTIRAMIENTOS

- Ideales para complementar cualquier actividad
- Mantienen el cuerpo flexible
- Mejoran la circulación de la sangre y la recuperación

La actividad física no solo ayuda a prevenir un ictus, sino que es beneficiosa para la recuperación tras haberlo sufrido.



<sup>1</sup>Consulta con tu médico para conocer aquellos ejercicios más adecuados para tu salud  
1. Día Mundial del Ictus. Sociedad Española de Neurología. Sen.es [PDF]. Sala de Prensa. [Actualizado 29 de octubre de 2017]. Disponible en: <http://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link223.pdf>

- El ictus o más comúnmente conocido como infarto cerebral o embolia, es una enfermedad cerebrovascular. Se produce cuando hay una rotura u obstrucción en un vaso sanguíneo reduciéndose el flujo de sangre que llega al cerebro.



# CÓMO PREVENIR EL CÁNCER

## 11 ingredientes para la mejor prevención.

Código Europeo Contra el Cáncer\*

**1** **No fumes.**  
Si fumas, déjalo lo antes posible.  
Si no puedes dejar de fumar, nunca fumes en presencia de no fumadores, especialmente si son niños.

**2** **Evita la obesidad.**

**4** Aumenta el consumo de **frutas, verduras y hortalizas**: come al menos **5 raciones al día**. Limita el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal.

**5** Si bebes alcohol, ya sea vino, cerveza o bebidas de alta graduación, **modera el consumo** a un máximo de dos consumiciones o unidades diarias si eres hombre, o a una si eres mujer.

**3** Realiza alguna **actividad física** de intensidad moderada todos los días.

**6** **Evita la exposición excesiva al sol.** Es especialmente importante proteger a niños y adolescentes. Las personas que tienen tendencia a sufrir quemaduras deben protegerse del sol durante toda la vida.

**7** **Aplica estrictamente la legislación** destinada a prevenir cualquier exposición laboral a sustancias que pueden producir cáncer. Cumple todos los consejos de salud y de seguridad sobre el uso de estas sustancias. Aplica las normas de protección radiológica.

**10** Los hombres y las mujeres **a partir de los 50 años** deberían someterse a pruebas de detección precoz de cáncer de colon.

**8** Las mujeres a partir de los 25 años deberían someterse a **pruebas de detección precoz** de cáncer de cuello de útero.

**9** Las mujeres a partir de los 50 años deberían someterse a una **mamografía** para la detección precoz de cáncer de mama.

**11** Participa en **programas de vacunación** contra el virus de la hepatitis B.



➤ **Para revisar en detalle la información contenida en este documento, puede visitar los siguientes sitios web:**

- [www.redcronicas.cl](http://www.redcronicas.cl)
- <https://www.who.int/>
- <https://www.minsal.cl/enfermedades-no-transmisibles/>
- [https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable\\_diseases/es/](https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/es/)
- <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2016/04/Asma-Bronquial-Adultos.pdf>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets>