

ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES



Cuando estamos sanos, damos por hecho que respiramos y nunca valoramos bien que nuestros pulmones son órganos esenciales para la vida. Pero cuando la salud de nuestros pulmones se deteriora, nos hacemos conscientes de la respiración. Ser incapaz de respirar es una de las sensaciones más angustiosas que se pueden tener. Los pulmones son el único órgano interno que se expone constantemente al medio ambiente externo. Todo el mundo que respira es vulnerable a las sustancias presentes en el aire.

Según la OMS Las **enfermedades respiratorias** afectan a los pulmones directamente y pueden surgir por las siguientes causas: pulmonares, cardiovasculares, emocionales y causas graves **que** pueden llegar a ser mortales. La Organización Mundial de la Salud (**OMS**), calcula **que** 235 millones padecen asma y 64 millones padecen EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)

Por otro lado la OMS La **diabetes** es una enfermedad crónica **que** aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina **que** produce. El efecto de la **diabetes** no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre).

Se estima que la **diabetes afecta** al 9,3% de la población **mundial**. El número de personas que sufre de esta condición ha aumentado de manera continuada durante los últimos años, superando los 460 millones en 2019, casi 100 millones de personas más que en 2011.

En 2014, un 8,5% de los mayores de 18 años tenían diabetes y, en 2019, esta enfermedad causó de forma directa 1,5 millones de defunciones. Sin embargo, para calcular con más exactitud la mortalidad ocasionada por la diabetes deberían añadirse las defunciones causadas por las enfermedades cardiovasculares, la insuficiencia renal crónica y la tuberculosis que provoca la glucemia superior a la adecuada. De acuerdo con los datos correspondientes a 2012, año del que se disponen de las estadísticas más recientes, otros 2,2 millones de personas fallecieron como consecuencia de la hiperglucemia.

Entre 2000 y 2016 se registró un incremento del 5% en la mortalidad prematura por diabetes. En los países de ingresos altos, la tasa de mortalidad prematura debida a esta enfermedad descendió entre 2000 y 2010 pero repuntó desde ese año hasta 2016. En los países de ingresos medianos y bajos, dicha tasa se incrementó en ambos periodos.

1.- Enfermedades Respiratorias



Las enfermedades respiratorias no transmisibles, principalmente las crónicas afectan no sólo las vías respiratorias sino a otras estructuras del pulmón; entre las más frecuentes encontramos al asma, a la EPOC, las alergias respiratorias, enfermedades pulmonares de origen laboral y la hipertensión pulmonar. Estos tipos de padecimientos tienen como factores de riesgo: el tabaquismo, la contaminación del aire en espacios cerrados, contaminación exterior, alérgenos y exposición a riesgos ocupacionales como el polvo y productos químicos

Cientos de millones de personas sufren cada día las consecuencias de una enfermedad respiratoria crónica (ERC). Según estimaciones de la OMS (2004), hay más de 235 millones de personas que padecen asma, 64 millones que sufren enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), y muchos millones de personas más que sufren rinitis alérgica y otras ERC que a menudo no llegan a diagnosticarse.

¿CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS?



2.- Diabetes



Esta enfermedad genera que el organismo cuente con demasiada azúcar en la sangre provocando varios trastornos, siendo el principal, la baja producción de la hormona insulina. Además, es más grave si comienza cuando la persona es joven (diabetes juvenil). Sin embargo, es más común en las personas mayores de 40 años, generalmente con sobrepeso. Limite el consumo de alimentos azucarados, grasas y alcohol, incorpora a tu dieta frutas y verduras, alimentos integrales y come porciones más pequeñas.

La diabetes sacarina o diabetes *mellitus* (que aquí denominaremos, para simplificar, «diabetes») es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula la concentración de glucosa en la sangre, es decir, la glucemia. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (es decir, la glucemia elevada), que, con el tiempo, daña gravemente muchos órganos y sistemas, sobre todo los nervios y los vasos sanguíneos.

Según la OMS hay 3 **tipos** principales de **diabetes**: **tipo 1**, **tipo 2** y **diabetes** gestacional.

¿Conoces algunos de los síntomas de la diabetes?



Factores de Riesgo en las Enfermedades No transmisibles



Y Como Prevenir las Enfermedades No transmisibles



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

- www.redcronicas.cl
- <https://www.who.int/>
- <https://www.minsal.cl/enfermedades-no-transmisibles/>
- https://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2016/04/Asma-Bronquial-Adultos.pdf>
- https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/es/
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets>
- <https://diprece.minsal.cl/programas-de-salud/programas-enfermedades-transmisibles/enfermedades-respiratorias/>