



Enfermedades crónicas en el Caribe: Lo que debe saber

Los jefes de gobierno del Caribe, para dar respuesta a la carga que representan las enfermedades no transmisibles sobre los ciudadanos de la región, emitieron la Declaración de Puerto España en septiembre de 2007, "Juntémonos para detener la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles", y acordaron que el segundo sábado de septiembre de cada año se celebre como el Día del Bienestar Caribeño.

Le invitamos a que nos acompañe el 12 de septiembre y que ayude a apoyar esta iniciativa.

Enfermedades crónicas y factores de riesgo

- Hoy en día las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer y la diabetes son la causa principal de enfermedad y de muerte prematura en el Caribe.
- La mayoría de estas enfermedades son causadas por factores de riesgo modificables: el tabaquismo, una dieta no saludable, el sedentarismo y el consumo nocivo del alcohol.
- Los factores de riesgo intermediarios incluyen: el sobrepeso y la obesidad, la presión arterial alta, el colesterol elevado y el azúcar sanguíneo alto.
- El control de estos factores de riesgo podría prevenir un 80 por ciento de todos los ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2, así como un 40 por ciento de los cánceres.

Tabaco

- El tabaquismo es la principal causa de muerte prevenible del mundo.
- El tabaco causa dos de cada diez muertes en el Caribe.
- El tabaco es el único producto de consumo que mata cuando se usa en la forma prevista por el fabricante.
- El tabaco mata el 50 por ciento de sus consumidores regulares, la mitad de los cuales son de la edad de entre 35 y 69 años.

Sal

- El consumo excesivo de la sal eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de los ataques de corazón y accidentes cerebrovasculares.
- Los caribeños consumen más del doble de la cantidad de sal recomendada para la buena salud.
- La reducción del consumo de la sal a la mitad podría prevenir la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades relacionadas en unas 30 millones de personas en las Américas.



Actividad física

- La mitad de los caribeños son 'víctimas del sofá', es decir, no hacen ninguna actividad física.
- Unos 30 minutos de ejercicio cada día puede reducir el riesgo de un ataque cardíaco por la mitad.

Alcohol

- El consumo nocivo del alcohol contribuye a: los accidentes de tránsito, la violencia entre la pareja, los problemas de salud mental y las enfermedades crónicas.

Hipertensión y diabetes

- La hipertensión (la alta presión arterial) es la **causa principal de muerte en el Caribe y en el mundo**.
- **Ocho de cada diez personas** con hipertensión no reciben ni atención para manejar la enfermedad ni tratamiento apropiado.
- **Más de la tercera parte** de las personas con diabetes no saben que tienen la enfermedad.
- **Unos tres cuartas partes** de las personas con diabetes mueren de enfermedades cardiovasculares o de accidentes cerebrovasculares, y un 10–20 por ciento de insuficiencia renal.