

## LA OMS ESTIMA QUE AL MENOS 2 MILLONES DE MUERTES AL AÑO SE DEBEN A LA INACTIVIDAD FÍSICA

Consejo para incrementar su actividad física

- Camine diario, al menos 30 minutos
- Haga ejercicio más fuerte, al menos 2 horas por semana
- Haga ejercicios de estiramiento y relajación
- Disminuya el tiempo de TV y entretenimiento sentado
- Procure jugar con sus hijos, hacer actividades domésticas, o de mantenimiento en la casa, bailar

**Muevase más y coma sano**



## ES IMPORTANTE

Que hagamos más esfuerzos para prevenir y luchar contra las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, ya que es una responsabilidad de todos; desde la familia, las instancias rectoras y población en general.

### FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

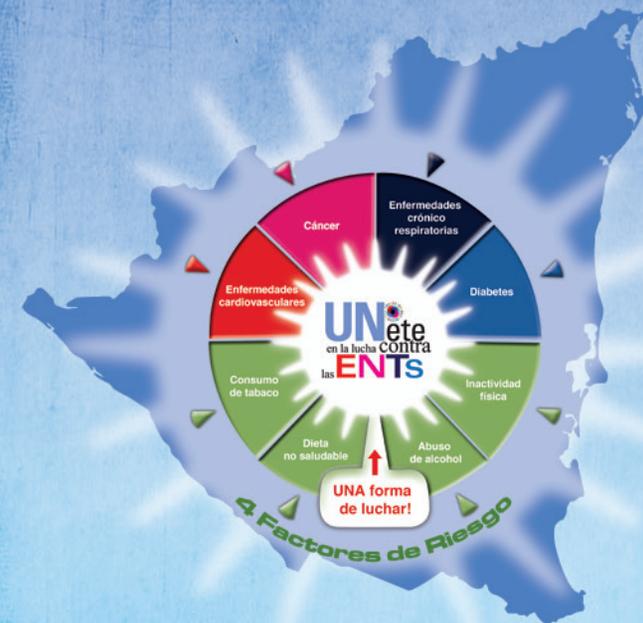
- Sobre peso
- Obesidad
- Colesterol
- Triglicéridos
- Hiperglucemia
- Presión alta

### NO MODIFICABLES

- Edad
- Sexo
- Factores genéticos
- Raza

*¿Qué estamos dispuestos a hacer?*

## NICARAGUA UNIDA CONTRA LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES



**Las Enfermedades Crónicas no Transmisibles se pueden prevenir**

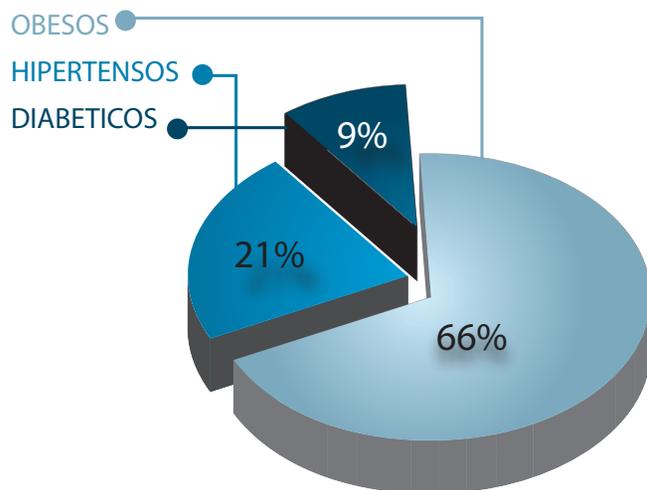
*¿Qué estamos haciendo?*

**Es mucho más fácil y más barato prevenir y controlar las ECNT**

Las enfermedades crónicas, también conocidas como Enfermedades No Transmisibles (ECNT) principalmente las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, son la mayor causa de muerte prematura y de discapacidad en la mayoría de los países. Estas enfermedades comparten factores de riesgo comunes como el tabaquismo, la inactividad física, el sobre peso, la obesidad, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable. Las ECNT se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida, políticas públicas e intervenciones de salud, y requieren un abordaje intersectorial e integrado.

Cada día personas más jóvenes están siendo afectadas por estas enfermedades.

En Nicaragua estas enfermedades son responsables de las 5 primeras causas de muerte y 2 de cada 3 muertes son debidas a las ECNT.



## LOS COSTOS

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles causan el mayor porcentaje de morbilidad y mortalidad en el mundo y en el país; los pacientes con múltiples ECNT utilizan más recursos que otros tipos de pacientes, afectando la economía global y el mercado laboral, debido a los días perdidos de trabajo, un deficiente desempeño en el trabajo por enfermedad y la pérdida de la productividad económica.

Los gastos en los factores de riesgo de comportamiento que ocasionan las ECNT (cigarros, alcohol, etc.) compiten con el tratamiento que puede ser prolongado y por lo tanto muy costoso, con repercusiones graves a nivel familiar, pues se traducen en menos dinero para las necesidades básicas como alimentos y vivienda.

## EN NICARAGUA

La diabetes tiene un costo anual de \$ 129 millones de dólares, siendo \$ 85 millones costos indirectos (muerte prematura o discapacidad) y \$ 44 millones costos directos de atención médica.

## CÓMO PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES?

La buena noticia es que son prevenibles con un estilo de vida saludable:

- Alimentación balanceada
- Actividad física regular
- Control del estrés laboral, familiar o emocional
- Descanso y recreación
- No tabaco y No alcohol

## CÓMO ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE ?

- **Limitar** el consumo de azúcares: jugos, refrescos embotellados, gaseosas, golosinas, reposterías, galletas, entre otros.
- **Cuidar** el consumo de grasas tanto en cantidad como en calidad: **Evitar** grasa trans contenida en galletas, reposterías, tajadas de plátano fritas, papas fritas, margarinas y mantecas entre otros. **Disminuir grasas saturadas:** mantequilla, crema, chicharrón, carnes gordas, alas de pollo, quesos grasosos, etc. Preferir pequeñas cantidades de aceite, que se puede añadir en crudo sobre vegetales o pasta. Y grasa saludable como aguacate, nueces y semillas.
- **Aumentar** el consumo de frutas en su forma natural, sin sal y sin azúcar.
- **Incrementar** la ingesta de vegetales, de preferencia en ensaladas sin aderezos grasosos, al vapor o en guisos preparados sin cremas. Las frutas y vegetales son fuentes de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- **Comer más fibras** también a través de cereales integrales como avena, pan integral, arroz integral.
- **Controlar el consumo de sodio.** Evitar los alimentos procesados, embutidos, ahumados, enlatados, sopas deshidratadas, salsa industrializadas. Añadir poca sal a los alimentos.
- **Tomar mucha agua,** no refrescos.

