



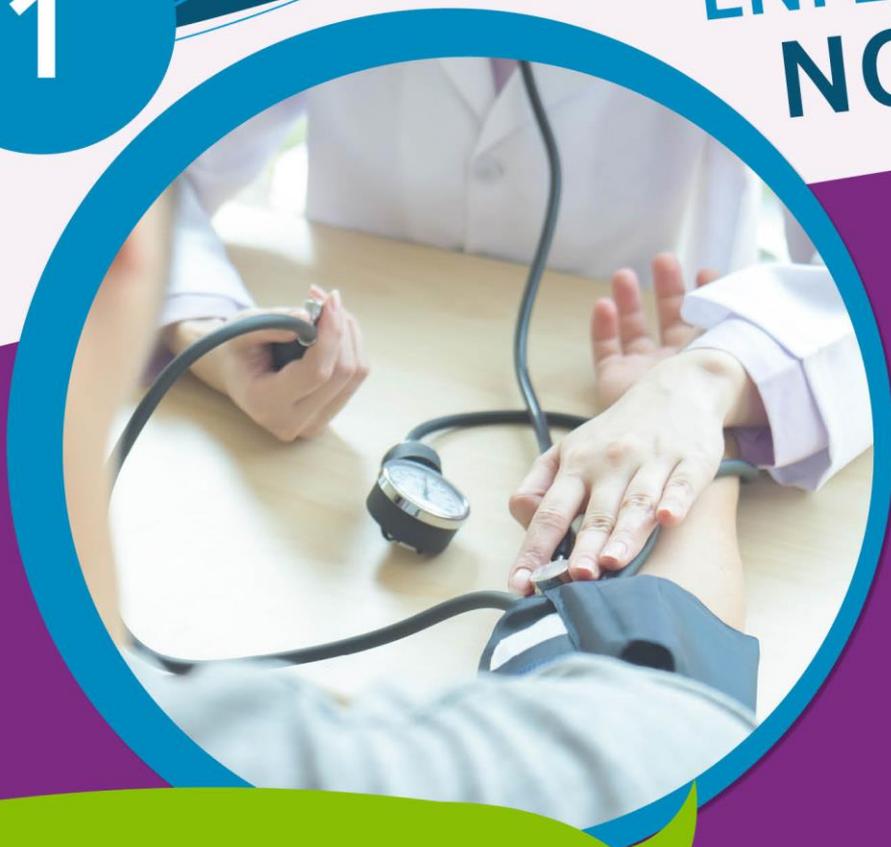
Enfermedades
crónicas

no transmisibles



1

ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES



Causan **60-70%** de
las **defunciones**
en todo el **mundo.**

- diabetes
- hipertensión arterial
- Infarto, accidente cerebral
- cáncer
- enfermedades respiratorias crónicas

2

FACTORES DE RIESGO

- Bajo consumo de frutas y verdura y consumo de productos ultraprocesados
- Consumo de alcohol
- Consumo de tabaco
- Actividad física insuficiente



3

SITUACIÓN NUTRICIONAL

- **3 de cada 10** niños en edad escolar presentan sobrepeso u obesidad.
- **1 de cada 4** niños en edad preescolar tiene desnutrición crónica.
- **6 de cada 10** adultos de El Recreo-Durán tienen sobrepeso u obesidad.



4

RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN 1

Comienza el día con un **buen desayuno** y no te saltes las comidas principales.



- **Prefiere siempre el agua** sobre otras bebidas. Evita el consumo de gaseosas, jugos artificiales y aguas saborizadas.
- **Incorpora verduras y frutas** en todas tus comidas. Las de temporada son más ricas, más nutritivas y ¡más baratas!
- **Evita frituras.** Que la fritura sea la excepción.

RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN 2



Para prevenir el exceso de peso, reduzca los dulces y no añada azúcar a alimentos y bebidas.



- **Disminuye la sal y el azúcar** para cocinar. Pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.
- **Limita** el consumo de azúcares, grasas y sal.
- **Modera** el tamaño de las porciones.

6

ACTIVIDAD FÍSICA

- **1 de cada 4 adultos** de El Recreo-Durán realiza actividad física insuficiente.
- **7 de cada 10 adolescentes** realizan poca actividad física.



7

ACTIVIDAD FÍSICA

Recomendación: **30 minutos** por día de actividad física acumulativa

Es cualquier movimiento realizado que produce un gasto de energía, como los juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios.



10 minutos



10 minutos



10 minutos

RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA 1

En el hogar

- Limpie la casa.
- Sube las escaleras.
- Pasee al perro.
- Barra la acera.
- Realice tareas de jardinería.



9

RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA 2

En el transporte



- Use bicicleta o camina.
- Baje 1 o 2 paradas antes de tu destino.
- Lleve a los niños a la escuela caminando o en bicicleta.

10

RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA 3

En el tiempo libre

- Use parques y plazas.
- Aproveche las ciclovías.
- Realice caminatas
- Practique deporte.



11

CONSUMO DE TABACO

El humo del tabaco contiene más de 4 000 productos químicos, de los cuales, por lo menos 250 son tóxicos y más de 50 causan cáncer.



9 de cada **10 adultos**
fumadores consumen diariamente
un promedio de 5 cigarrillos.

12

CONSUMO DE TABACO

El tabaco causa:

- **12%** de las muertes en adultos en el mundo.
- **14%** de las muertes por enfermedades no transmisibles, incluidos el cáncer, la diabetes y la hipertensión arterial.
- **5%** de los fallecimientos por enfermedades transmisibles como tuberculosis e infecciones respiratorias.



1 de cada **4 adultos** ha tenido un episodio de consumo excesivo de alcohol el último mes (6 bebidas o más en una ocasión).



El consumo excesivo de alcohol:

- Produce daño en órganos como el hígado, el páncreas, el cerebro y el corazón.
- Constituye un factor de riesgo de hipertensión arterial.
- Está asociado al desarrollo de varios tipos de cáncer.
- Se relaciona con violencia y accidentes de tránsito.

RECUERDE:



Si toma alcohol,
hágalo de forma responsable. Está en
usted mantener su buena salud y
calidad de vida.

**LOS NIÑOS Y LAS MUJERES EMBARAZADAS
NO DEBEN CONSUMIR ALCOHOL**