

MIRAR AL FUTURO

Cómo prevenir las enfermedades no transmisibles



MIRAR AL FUTURO

Cómo prevenir las enfermedades no transmisibles

La Habana, 2026

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Región de las Américas

Mirar al futuro: Cómo prevenir las enfermedades no transmisibles. Actualización 2026

OPS/CUB/25-0002

© **Organización Panamericana de la Salud, 2026**

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales ([CCBY-NC-SA3.0IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)).

Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) respalda una organización, producto o servicio específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS.

La OPS ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación. No obstante, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la OPS podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

Agradecimientos

Esta edición de *Mirar al futuro: cómo prevenir las enfermedades no transmisibles*, fue redactada por Yamilé Valdés González, coordinadora técnica de HEARTS en Cuba; Beatriz Irene Stusser Iglesias, coordinadora técnica de HEARTS-D y punto focal para Diabetes, Elba Lorenzo Vázquez, jefa del Programa de Prevención y Control del Tabaquismo del Ministerio de Salud Pública (MINSAP) de Cuba.

Se agradece al grupo creativo de HNN Comunicación que apoyó la ilustración de la historieta, e igualmente hizo aportes a su redacción, en especial a Annelis Socarrás Urquijo, Hanssel Raiden Pérez Bruno y Andrés Ajoy Reyes.

De la preparación del material también participó un equipo de la Representación de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Cuba, conformado por el Representante Mario Cruz Peñate, el asesor para enfermedades no transmisibles (ENT) Miguel González, y las consultoras Tania del Pino Más y Roxana González López.

La revisión técnica del documento contó con el acompañamiento de Salvador Tamayo Muñiz, director de Enfermedades No Transmisibles del MINSAP; Pablo Feal Cañizares, director de la Unidad Nacional de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades (Prosalud); Yisel Torres Rojo, jefa del Departamento de Comunicación de Prosalud, y Silvia Josefina Venero Fernández, profesora e investigadora del Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología (INHEM) de Cuba.



Abreviaciones

INHEM
Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología

MINSAP
Ministerio de Salud Pública

OMS
Organización Mundial de la Salud

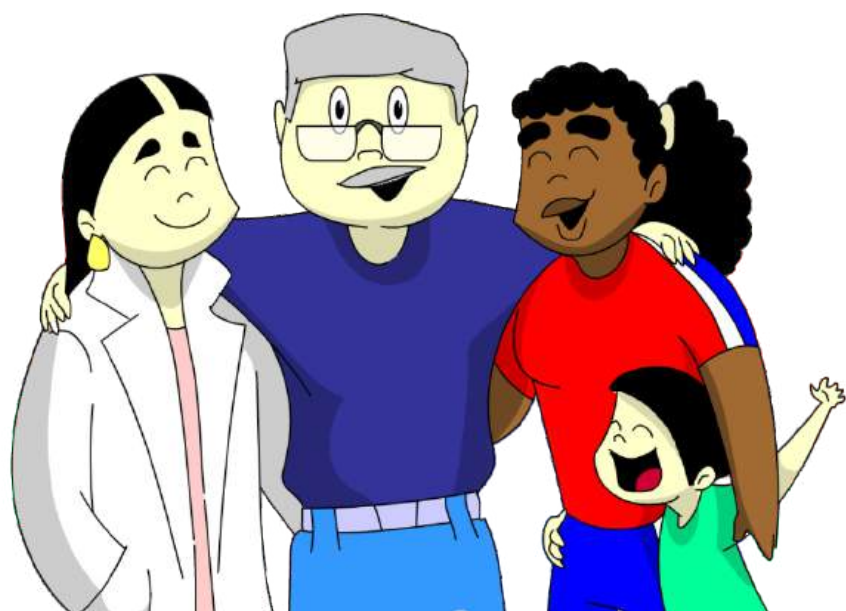
OPS
Organización Panamericana de la Salud

Prosalud
Unidad Nacional de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades

UHC-P
Universal Health Coverage Partnership

Resumen

Esta historieta se incluye entre los productos de comunicación elaborados como parte de la campaña "Mirar al futuro", una iniciativa conjunta del INHEM, el MINSAP, la OPS y Prosalud, enfocada en la prevención y el control de las ENT, con énfasis en la hipertensión y la diabetes. Su preparación, como la del resto de los productos de la campaña, ha contado con el apoyo de Universal Health Coverage Partnership (UHC-P).



Introducción

Esta historieta, dedicada a compartir consejos para prevenir y controlar las ENT en diferentes etapas de la vida, se realiza como parte de una campaña de comunicación impulsada entre el MINSAP, Prosalud, INHEM y OPS/OMS, que además ha contado con el apoyo de UHC-P.

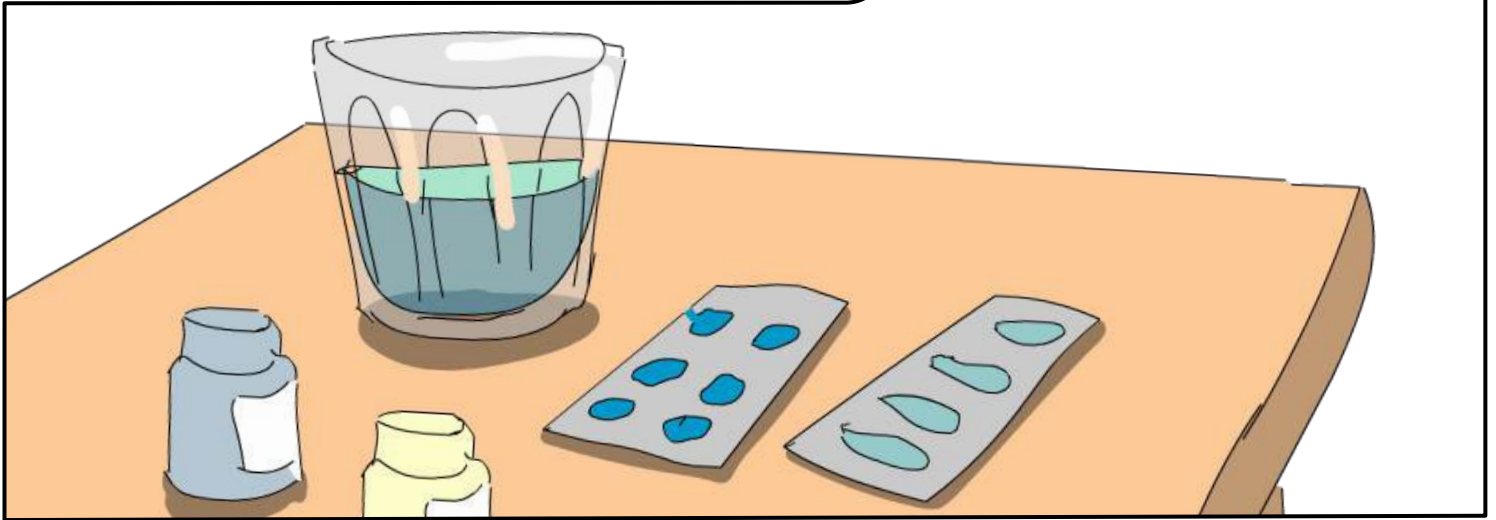
La conducción de todo el proceso de elaboración estuvo a cargo de un grupo multidisciplinario, conformado por especialistas de las instituciones nacionales mencionadas, así como del personal de la Representación de la OPS en Cuba. Además, se contó con el apoyo de un grupo creativo que garantizó la labor de ilustración.

Se trata de un producto dirigido especialmente a los públicos infantil y juvenil. Esa es la razón del lenguaje sencillo con el que está escrito y la visualidad que lo distingue. A través de sus páginas, es posible reflexionar sobre la importancia de la actividad física y de una alimentación saludable, y conocer algunos consejos que ayudan a la salud mental y al control de enfermedades como la diabetes e hipertensión. Asimismo, se hace un llamado para evitar el tabaquismo y el consumo de bebidas alcohólicas.

Por último, el material resume de una manera didáctica y fácil de comprender un grupo de recomendaciones de salud que resultan muy útiles para las familias, y cuenta con un juego para niñas y niños.

Se espera que la audiencia a la cual se dirige esta historieta se amplíe aún más, y que este recurso editorial sea útil para expandir el alcance de la campaña y la labor de promoción de la salud en las comunidades.

No sé qué tengo. Siempre me siento enfermo.
Creo que necesitaré consejos urgentes
para poder estar bien lo antes posible.



Pondré el televisor
para distraerme
un poco.



¿Cómo cuidarnos
para estar saludables?



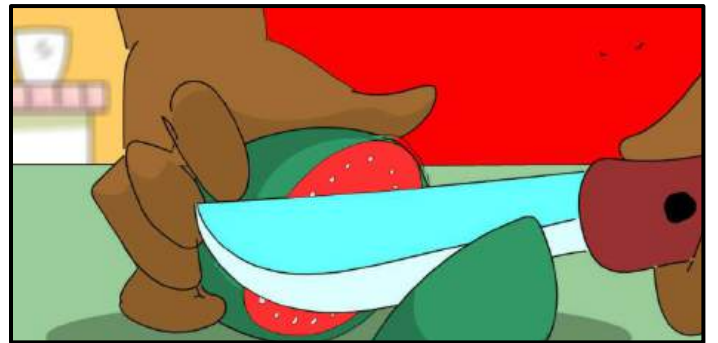
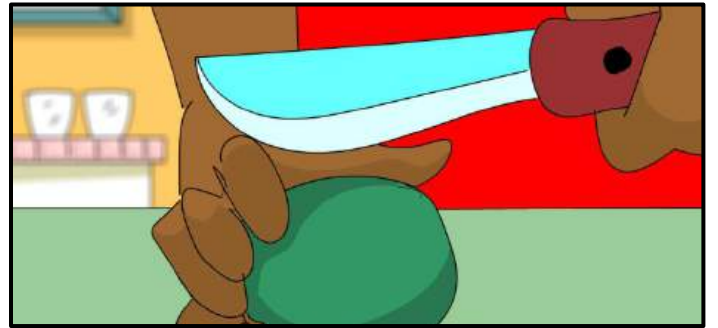
¡EXCELENTE!
Justo lo que necesitaba.

¡A continuación veremos algunos consejos
para mejorar su CALIDAD DE VIDA!



Ciudad deportiva

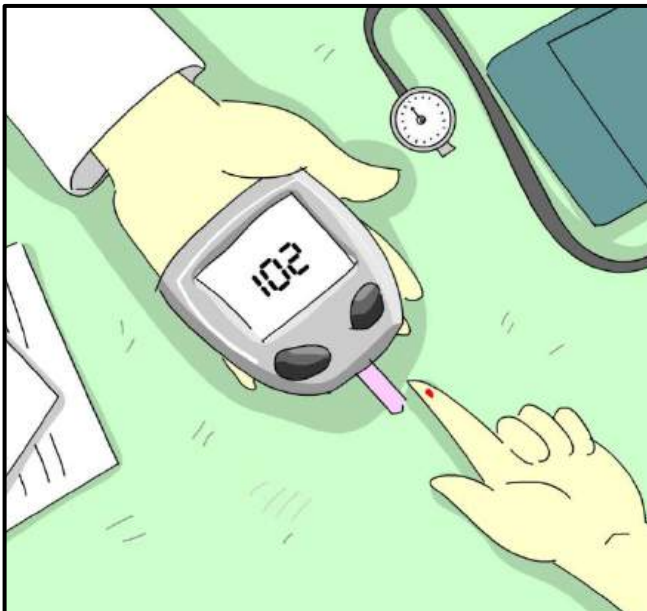
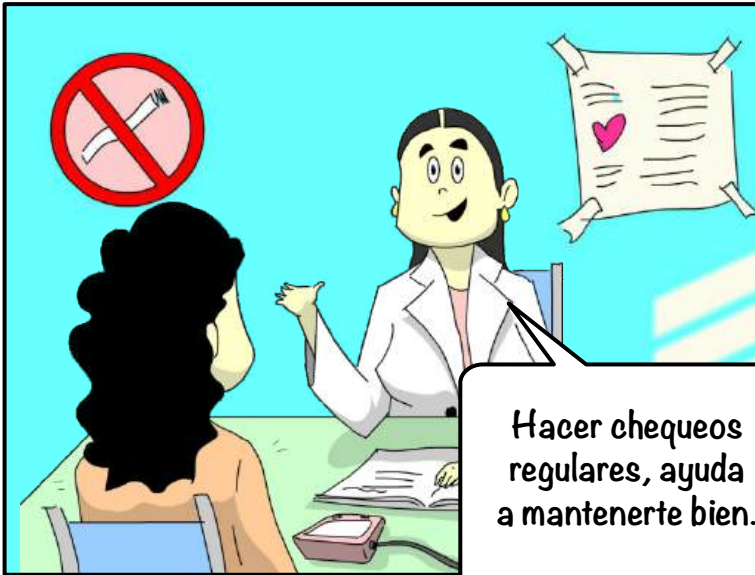






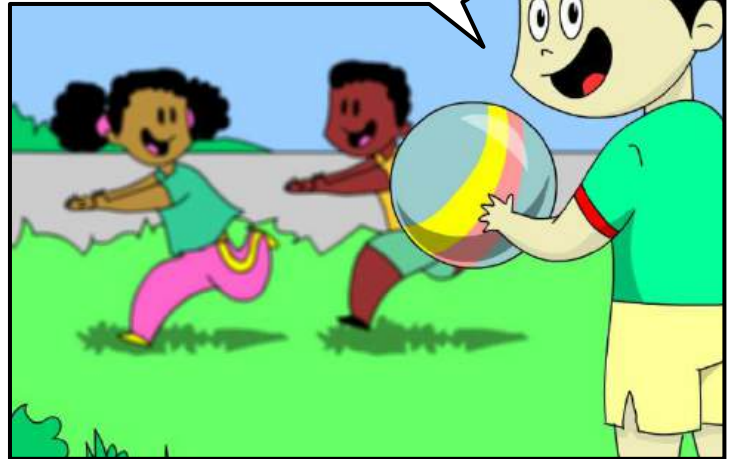
Disfrutar de la vida es esencial.
¡Las risas y la compañía
son el mejor **REMEDIO!**







¡Correr y jugar con mis amigas y amigos también me hace SENTIR BIEN!

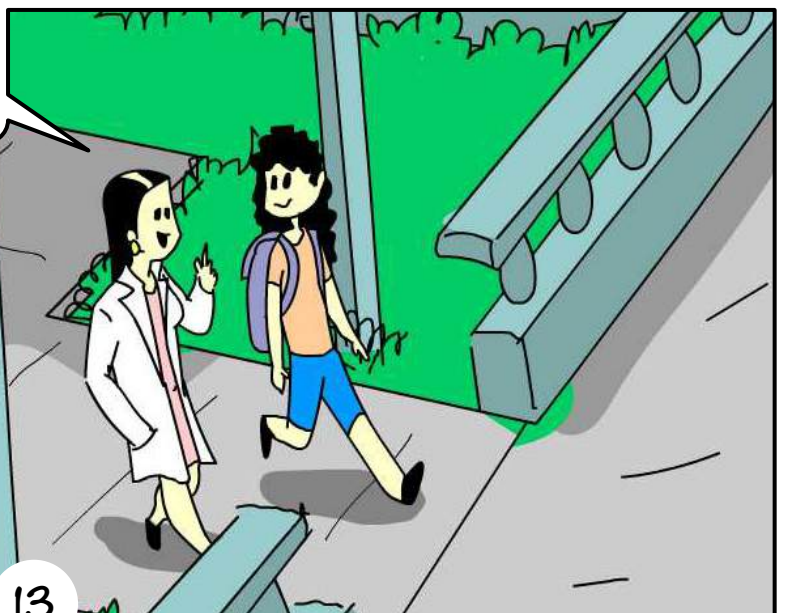


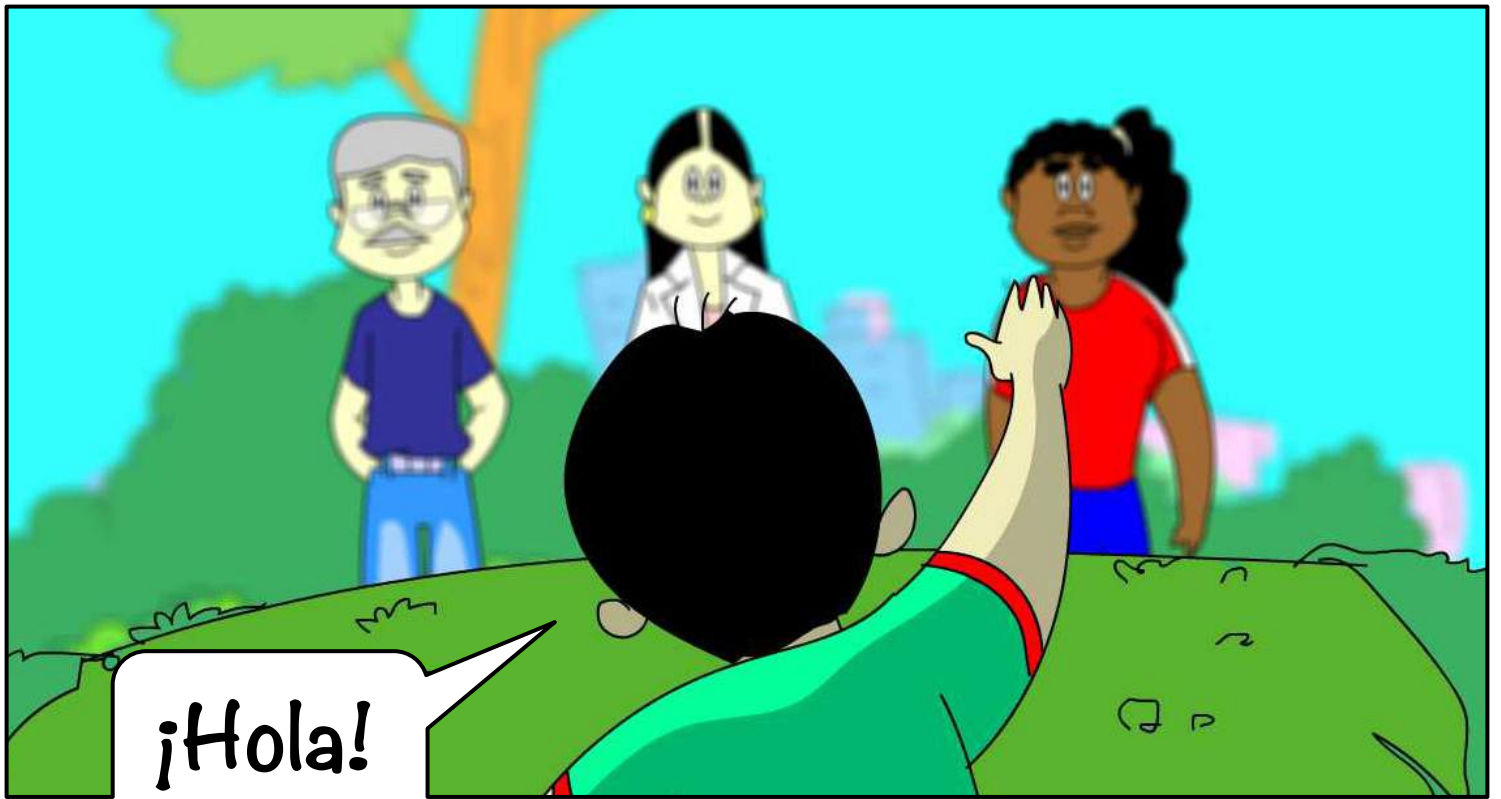
¡Delicioso! Esto me mantendrá fuerte y lista para más entrenamiento.

Para compartir y pasarla bien NO necesitamos bebidas alcohólicas.



Y recuerda, ¡NADA DE FUMAR!

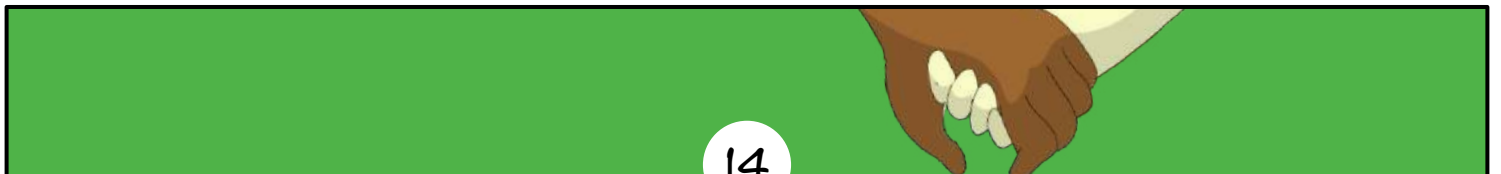


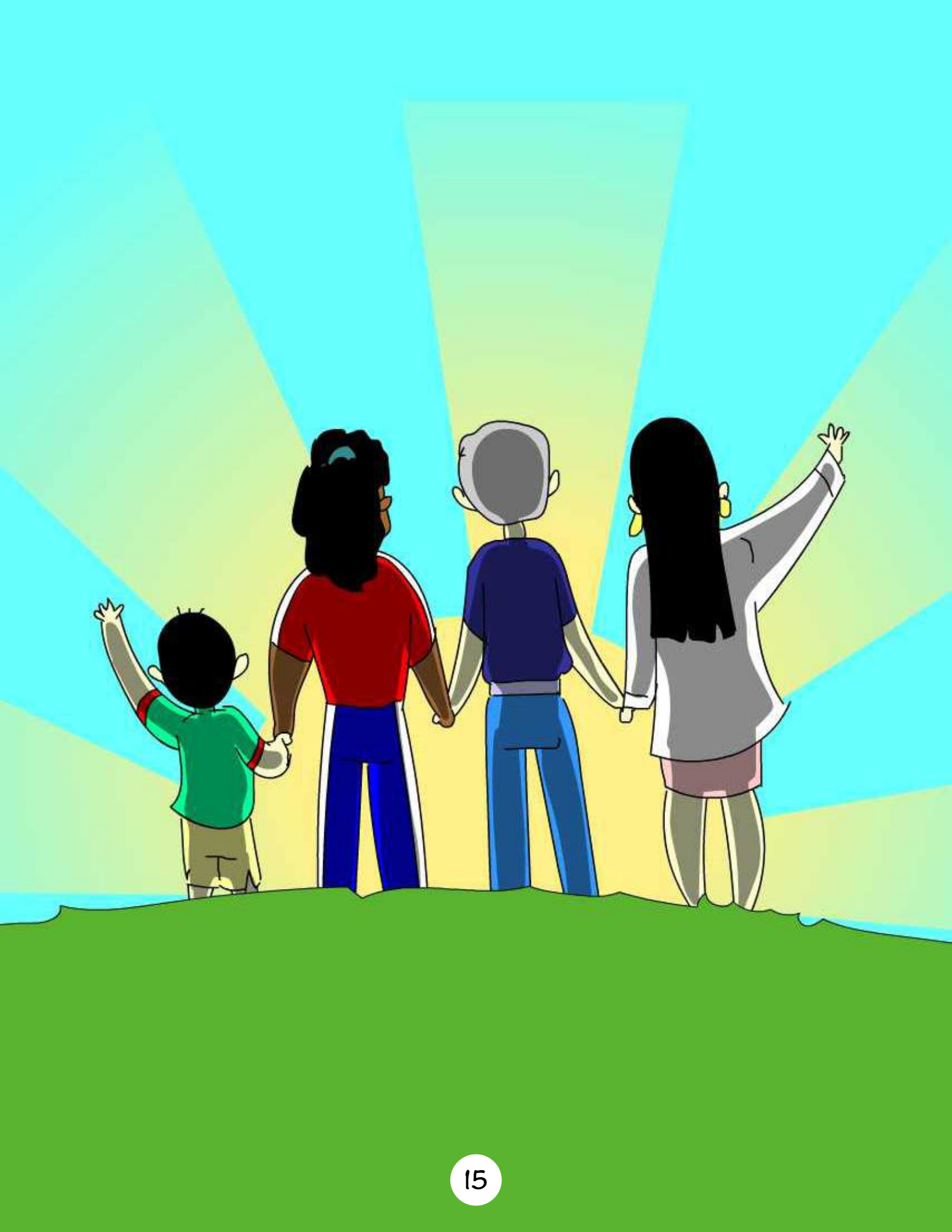


¡Hola!

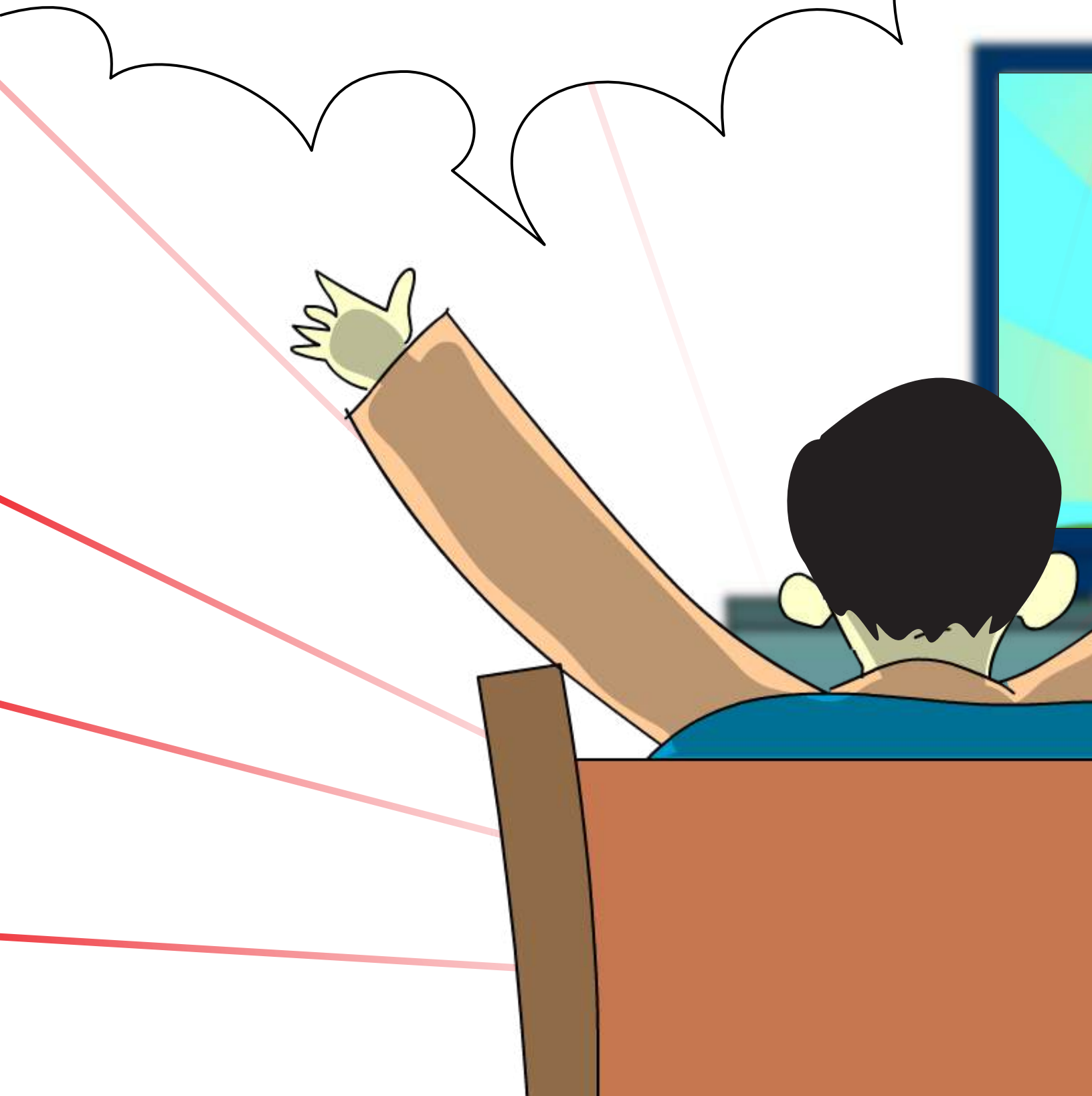


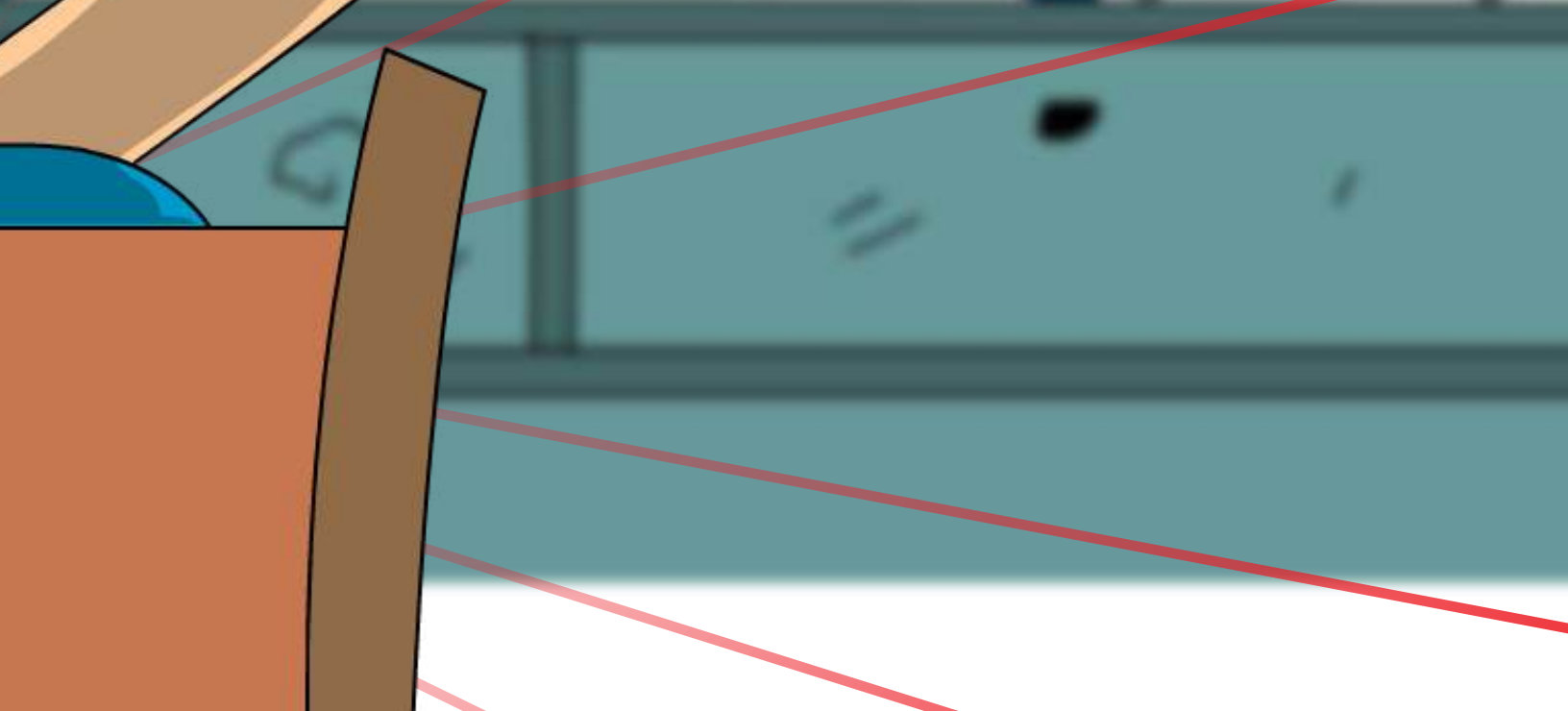
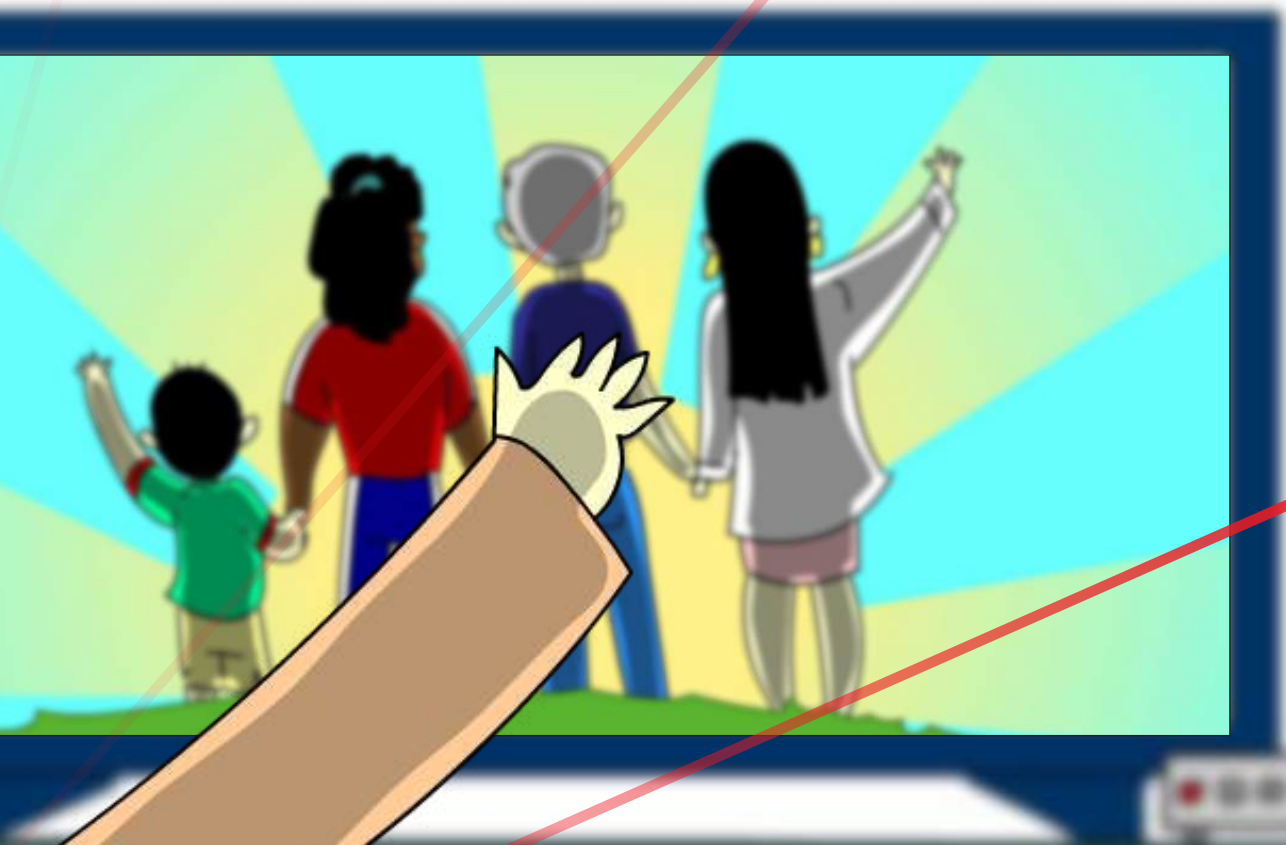
¡Cuidar nuestra SALUD
es la mejor INVERSIÓN!





¡Muy bien, ya sé qué hacer
por mi FUTURO!





Mantén una alimentación balanceada, come más vegetales.



Disminuye los azúcares, la sal y los alimentos muy procesados.

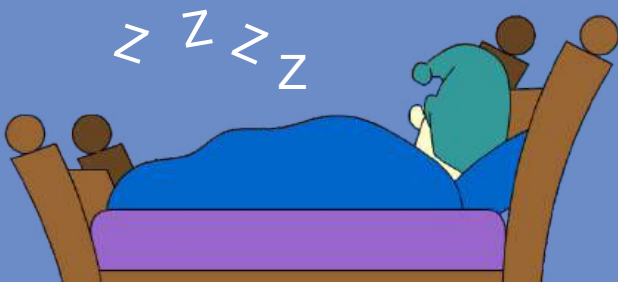


Toma al menos dos litros de agua al día.
¡El agua es VIDA!

Camina diariamente.
Practicar algún deporte garantiza un peso adecuado y más bienestar.



Duerme 8 horas diarias.
Un sueño reparador permite comenzar el día con energía.



Disminuye el uso de pantallas y videojuegos, juega al aire libre.
Respirar aire puro aumenta tu bienestar y felicidad.



Apóyate en tu familia y amigos para cuidar tu salud, pueden ayudarte mucho.

Cepilla tus dientes
después de cada comida.
Cuida siempre tu salud bucal.



Controla tu presión
y evitarás otras
enfermedades.



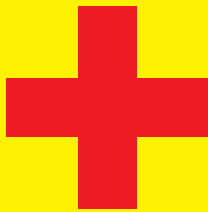
Revisa a diario tus pies
y tus zapatos para detectar
heridas, callos y puntos
de apoyo inadecuados.



Recuerda
que los cuidados
y la educación en las
personas con diabetes
son muy importantes
para prevenir
complicaciones.



Cumple el tratamiento para
todas las enfermedades crónicas.
¡Eso es FUNDAMENTAL!



Dí NO a las drogas, el cigarro
y el alcohol. No fumar es el mejor
regalo para ti y tu familia.

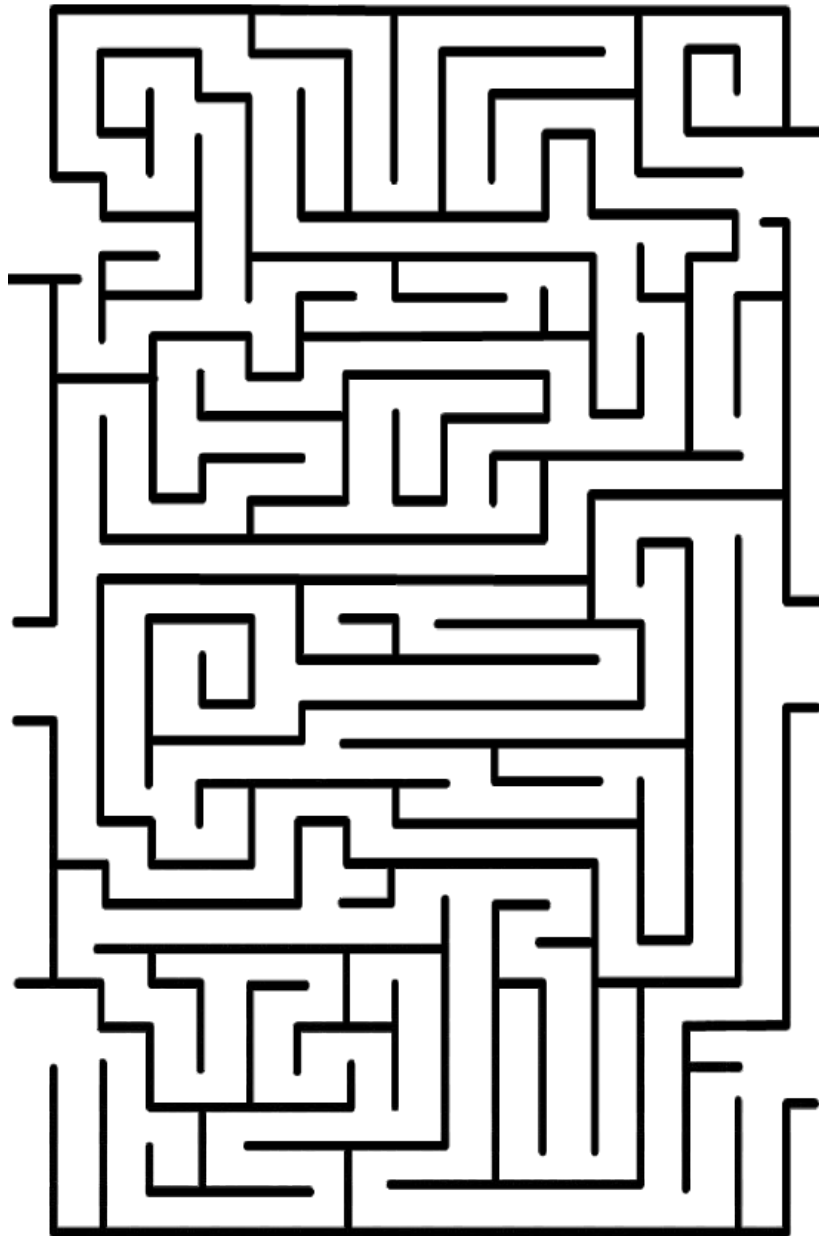
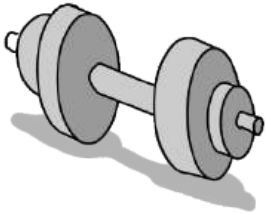


Fomenta hábitos saludables
en casa para prevenir
enfermedades.
¡Cuida a tu familia
y cuida de ti!



LABERINTO

Haga coincidir cada implemento con su personaje.



MIRAR AL FUTURO

Cómo prevenir las enfermedades
no transmisibles

La historieta *Mirar al futuro: cómo prevenir las enfermedades no transmisibles* es una publicación producida por la Organización Panamericana de la Salud que se dirige, fundamentalmente, a los públicos infantil y juvenil.

Esta atractiva narración visual tiene como propósito compartir de una forma amena consejos para el manejo de las enfermedades no transmisibles (ENT) en diferentes etapas de la vida.

La historieta se incluye entre los productos de comunicación elaborados como parte de la campaña "Mirar al futuro", una iniciativa impulsada en Cuba, que se enfoca en la prevención y control de las ENT, con énfasis en la hipertensión y la diabetes.

A través de sus páginas, es posible reflexionar sobre la importancia de la actividad física y de una alimentación saludable, y conocer algunas sugerencias que ayudan a la salud mental y al control de enfermedades crónicas. Asimismo, se hace un llamado para evitar el tabaquismo y el consumo de bebidas alcohólicas.

Por último, el material resume, de forma didáctica y fácil de comprender, un conjunto de recomendaciones de salud que resultan muy útiles para las familias, y cuenta con un juego para niñas y niños.

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Región de las Américas

www.paho.org