



UNA BATALLA CONTRA LAS ENT

Son uno de los mayores retos en el mundo, terminan la vida de 38 millones de personas cada año según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Las ENT o Enfermedades No transmisibles se han convertido en la principal causa de enfermedad y muerte en Colombia, su atención demanda gastos tan altos que amenazan la sostenibilidad de los sistemas de salud.

Las ENT no se transmiten por contacto de persona a persona, son de larga duración, presentan una evolución lenta y afectan todos los grupos de edad. La siguiente imagen muestra los problemas de salud que hacen parte de esta categoría y los daños que está generando en el mundo.

- Enfermedades Cardiovasculares 17.5 Millones de muertes al año
- Cáncer 8.2 Millones de muertes al año
- Enfermedades respiratorias Crónicas 4 Millones de muertes al año
- Diabetes 1.5 Millones de muerte al año

¿QUÉ FAVORECE SU APARICIÓN?

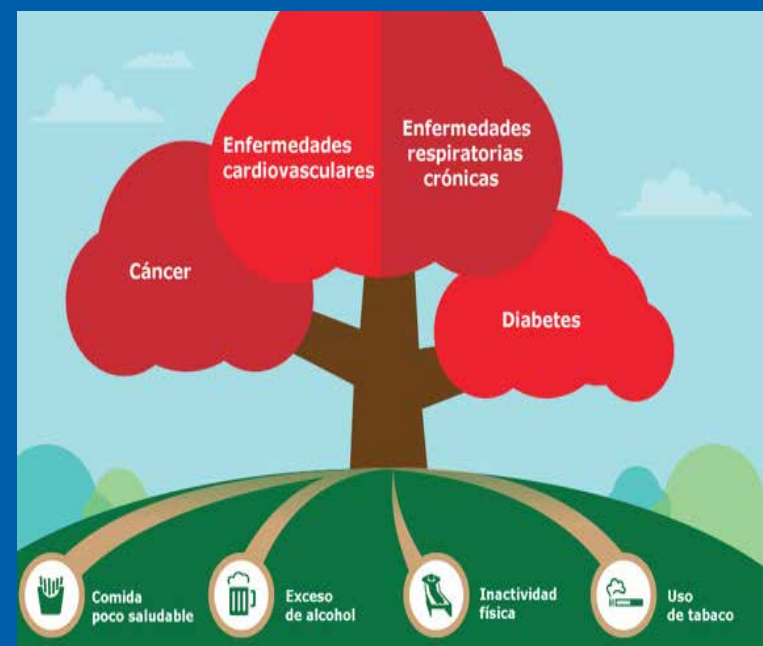
Factores de riesgo como las dietas no saludables, la inactividad física, la exposición al humo de tabaco o el uso nocivo del alcohol, propician la aparición de las Enfermedades No Transmisibles.

Un ejemplo de ello son los estilos de vida determinados por dietas con abundantes alimentos ricos en grasas, sodio y azúcar, pero deficientes en los nutrientes que requiere el organismo, sumadas a un descenso en la actividad física y la naturaleza cada vez más sedentaria de algunas formas de trabajo, que al favorecer la aparición de condiciones como la tensión arterial elevada, el aumento de la glucosa sanguínea, la hiperlipidemia y la obesidad, propician la aparición de las ENT.

PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR

Buscando disminuir el impacto de las ENT y mejorar la calidad de vida de quienes las padecen, El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia elaboró el siguiente Decálogo de Conductas Saludables, su aplicación es fundamental para mantener un buen estado de salud:

1. No fumar. Abandonar el consumo de tabaco y evitar la exposición al humo de segunda mano.
2. Alimentarse sanamente. Reducir al mínimo el consumo de grasas trans, bebidas azucaradas, alimentos salados, comida "chatarra" (paquetes, embutidos, comidas rápidas, etc), conservas o encurtidos con alta proporción de sodio e incrementar el consumo de frutas y verduras, incluyendo en la alimentación cinco porciones diarias de estos alimentos (no menos de 400 gr al día).





Mantenerse en forma. Realizar actividad física con regularidad. 30 minutos de caminata diaria durante 5 días a la semana son suficientes. Debe ejecutarse de forma sostenida y a buen ritmo.

4. Controlar el peso. Lo ideal es mantener un peso constante y una relación entre el peso y la talla dentro de un rango normal. El apropiado es aquel donde el índice de Masa Corporal (IMC) se encuentra entre los 19 y 24 kgs/rnt2.

5. Evitar el uso nocivo del alcohol. Dependiendo del tipo de bebidas alcohólicas y la condición individual de quien las consume, los efectos deletéreos pueden presentarse incluso con pequeñas cantidades. La ingesta de este producto debe ser limitada.

6. Conocer las cifras. Realizarse exámenes médicos periódicos y familiarizarse con los valores de la tensión arterial, la glicemia (el azúcar en la sangre), el colesterol y los triglicéridos, es importante para saber el estado de salud. La tensión arterial por ejemplo, debe estar idealmente por debajo de 120/80, mientras que la glicemia en ayunas no debe ser superior a 100 mg/dl.

7. Adherirse al tratamiento. Si se tiene diagnosticada alguna de las enfermedades no transmisibles, por ningún motivo debe abandonarse su tratamiento.

8. Mantenerse hidratado. Hidratarse desde la mañana, consumiendo mínimo cinco vasos de agua a lo largo del día, incrementando la hidratación antes de iniciar la actividad física.

9. Reducir la carga emocional. Compartir las ideas y emociones, la comunicación es terapéutica. Aprende y utilizar regularmente técnicas de relajación para contrarrestar el estrés y la ansiedad.

10. Mantener una actitud positiva. Ver el futuro con optimismo, no apropiarse de los problemas de los demás y trabajar en tener una buena autoestima.

