¿porque es importante conocer de este tema?

Las ENT (cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares) son la principal causa de muerte a nivel mundial, pero sus factores de riesgo son prevenibles

importante:

además de cuidar los estilos de vida es necesario acudir a consulta de promoción y prevención periódicamente con el fin de realizar exámenes complementarios y conocer el estado de salud

SI CAMBIAS TUS HABITOS CAMBIAS TU VIDA





Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)

Gobernación de Cundinamarca
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO REGIÓN DE SALUD CENTRO ORIENTE ALMEIDAS
HOSPITAL San Martín de Porres Chocontá

Principales ECNT

- Enfermedades cardiovasculares: Incluyen cardiopatía isquémica, accidentes cerebrovasculares (ACV), insuficiencia cardíaca, etc.
- Cáncer: Diversos tipos de cáncer.
- Diabetes: Diabetes mellitus tipo 1 y 2.
- Enfermedades respiratorias crónicas: Asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Enfermedad renal crónica: A menudo vinculada a la diabetes y la hipertensión.
- Trastornos mentales y neurológicos: Depresión, ansiedad, Alzheimer, demencia,

La prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) se centra en adoptar un estilo de vida saludable, controlando factores de riesgo clave como:

- Tabaquismo (consumo de tabaco).
- Dieta no saludable (poca fruta y verdura, exceso de sal, grasas).
- Inactividad física (sedentarismo).
- Consumo nocivo de alcohol.
- Contaminación del aire y ambiental.

Acciones a nivel individual y comunitario

- **Educación:**

Informarse y generar una cultura de prevención en la comunidad y lugares de trabajo.

- **Entornos Saludables:**

Gobiernos deben asegurar agua potable, promover espacios para el ejercicio y regular alimentos poco saludables.

- **Detección Temprana:**

Fomentar el diagnóstico y tratamiento temprano, ya que reduce costos y mejora pronósticos.

- **Apoyo Social:**

Usar grupos de apoyo y redes sociales para compartir experiencias y obtener soporte emocional.

