



ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES Y AMBIENTES SALUDABLES

Pequeñas acciones hoy, grandes cambios para mañana



PRINCIPALES ENT

Las enfermedades no transmisibles (ENT) no se contagian de persona a persona y suelen desarrollarse lentamente.

Las más comunes son: enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y obesidad.



Enfermedad
cardiovascular



Diabetes



Enfermedades
respiratorias
crónicas



Cáncer



Obesidad

1. FACTORES DE RIESGO COMUNITARIO

Son condiciones del entorno y de los estilos de vida que aumentan el riesgo de desarrollar ENT.



Sedentarismo

Falta de actividad física en la vida cotidiana.



Alimentación poco saludable

Consumo excesivo de sal, azúcar, grasas y ultraprocesados.



Consumo de tabaco y alcohol

Aumentan el riesgo de múltiples enfermedades.



Estrés y salud mental

La tensión constante afecta el cuerpo y la mente.



Contaminación ambiental

Aire, ruido y residuos que dañan nuestra salud.



Factores socioeconómicos

Pobreza, falta de educación y acceso limitado a servicios de salud.

2. ENTORNO FÍSICO SALUDABLE

Un entorno saludable protege nuestra salud y mejora nuestra calidad de vida.



Espacios limpios y seguros

Calles, parques y lugares públicos bien cuidados invitan a la actividad física y al bienestar.



Ambientes libres de contaminación

Reducir humo, polvo, ruido y manejo adecuado de residuos.



Viviendas saludables

Buena ventilación, iluminación, agua segura y saneamiento básico.



Entornos que promueven la convivencia

Relaciones de respeto, apoyo y participación comunitaria.



¡Un entorno saludable es responsabilidad de todos!

3. AUTOCUIDADO PARA UNA VIDA SALUDABLE

Pequeñas decisiones diarias protegen tu salud y previenen las ENT.



Aliméntate balanceado

Prefiere frutas, verduras, granos integrales y alimentos frescos. Reduce sal, azúcar y grasas.



Muévete a diario

Al menos 30 minutos de actividad física al día: caminar, bailar, montar en bicicleta, subir escaleras.



Descansa y duerme bien

Dormir de 7 a 8 horas diarias ayuda a tu cuerpo y mente a recuperarse.



Maneja el estrés

Practica técnicas de relajación, respira profundo, comparte con familia y amigos.



Evita el tabaco y limita el alcohol

Son factores que aumentan el riesgo de enfermedades graves.



Conoce tus números

Controla tu presión arterial, azúcar en sangre, peso y colesterol regularmente.



**¡Tu salud está en tus manos!
Cuidate hoy, vive mejor mañana.**

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR LAS ENT EN NUESTRA COMUNIDAD?



Promueve estilos de vida saludables en familia y comunidad.



Participa en programas de promoción y prevención en salud.



Cuida y protege nuestro ambiente.



Infórmate y comparte información confiable con tu comunidad.



Apoya y cuida a los demás: la salud es responsabilidad colectiva.

RECUERDA



Prevenir hoy es vivir mejor mañana. Pequeños cambios en tu vida y en tu entorno, hacen una gran diferencia.

¡Juntos construimos comunidades más saludables!

MENSAJES CLAVE



Las ENT se pueden prevenir.



Nuestros hábitos y entorno influyen directamente en nuestra salud.



El autocuidado diario es la mejor inversión para el futuro.



Ambientes saludables, comunidades más fuertes y vidas más largas.

¡ACTÚA HOY!

Muévete, aliméntate bien, cuida tu mente y tu entorno. Tu bienestar es el bienestar de todos.



INTOXICACIONES Y BROTES (ETAS)

(Enfermedades Transmitidas por Alimentos)

Identifica, actúa y previene



¿QUÉ SON?

Las intoxicaciones alimentarias son enfermedades causadas por consumir alimentos o agua contaminados con bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas.

Cuando varios casos similares ocurren en un mismo lugar y tiempo, se considera un brote (ETA).



SÍNTOMAS MÁS COMUNES



Náuseas
y vómitos



Dolor
abdominal



Diarrea



Fiebre



Debilidad
y malestar
general



Dolor de
cabeza

Los síntomas pueden aparecer desde minutos hasta 72 horas después de consumir el alimento contaminado.

MEDIDAS INMEDIATAS



1. Suspende el consumo del alimento o agua que pudo causar el problema.



2. Hidrata: toma agua potable en pequeños sorbos o suero oral.



3. No te automediques (antibióticos, antidiarreicos o antieméticos sin indicación médica).



4. Si los síntomas son graves o persisten, acude de inmediato al servicio de salud.

¡Signos de alarma! Busca atención inmediata si hay: sangre en heces o vómito, fiebre alta, deshidratación, somnolencia, convulsiones o dolor abdominal intenso.



¿CÓMO REPORTAR?



1. Identifica el caso y sospecha de ETA.



2. Reporta de inmediato a la institución de salud más cercana.



3. Brinda información clara: síntomas, alimentos consumidos, número de personas afectadas, lugar y fecha.



4. Conserva muestras del alimento o agua (si es posible) para análisis.



5. Sigue las indicaciones del personal de salud y participa en las investigaciones.



El reporte oportuno ayuda a controlar el brote y evitar más casos.

PREVENCIÓN: CLAVES PARA EVITAR INTOXICACIONES Y BROTES

1. Lava tus manos siempre



- Antes de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Después de ir al baño, cambiar pañales o tocar animales.

2. Alimentos seguros



- Lava frutas y verduras con agua potable.
- Cocina completamente los alimentos.
- Evita alimentos crudos de origen animal.

3. Separa alimentos



- Usa utensilios diferentes para crudos y cocidos.
- Evita la contaminación cruzada.

4. Cocina a la temperatura correcta



- Cocina bien los alimentos.
- Mantén los alimentos calientes ($>60^{\circ}\text{C}$) y fríos ($<5^{\circ}\text{C}$).

5. Agua segura



- Bebe agua potable.
- Limpia y desinfecta tanques y recipientes de almacenamiento.

6. Mantén la limpieza



- Limpia y desinfecta superficies y utensilios.
- Mantén la cocina y áreas de preparación limpias.



RECUERDA

Las intoxicaciones alimentarias se pueden prevenir con hábitos sencillos y responsables.
¡Tu salud y la de tu comunidad está en tus manos!



INFORMA, ACTÚA Y PREVIENE

Juntos cuidamos nuestra salud y la de todos.

