

Enfermedad crónica

Y estilos de vida saludable



Enfermedad crónica

Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y progresión generalmente lenta. Son la principal causa de muerte, cobrando 35 millones de vidas al año, incapacidad en el mundo.

OMIPEC, 2021

Enfermedades crónicas más comunes en México

Enfermedades cardiovasculares



Defunciones en el período de enero a agosto de 2020

Diabetes Tipo II



Defunciones en el período de enero a agosto de 2020

Enfermedades renales



Defunciones en el período de enero a agosto de 2020

La mejor estrategia para prevenir una enfermedad crónica es llevando un estilo de vida saludable

Se entiende como un buen *estilo de vida saludable*, es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre), descanso, higiene, paz espiritual, buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras.

OMS, 2017



- Tener alimentación equilibrada
- Aumentar consumo de frutas y verduras.
- Disminuir consumo de grasas.
- Realizas 3 comidas al día
- Tomar 2 litros de agua al día

- Dormir 8 horas al día
- No consumir sustancias tóxicas ni nocivas para la salud
- Realizar actividades recreativas
- Utilizar métodos anticonceptivos que eviten la infección de enfermedades de transmisión sexual.



¿Cómo lograrlo?



- Mínimo 20 minutos de ejercicio o actividad física al día.

Referencias bibliograficas