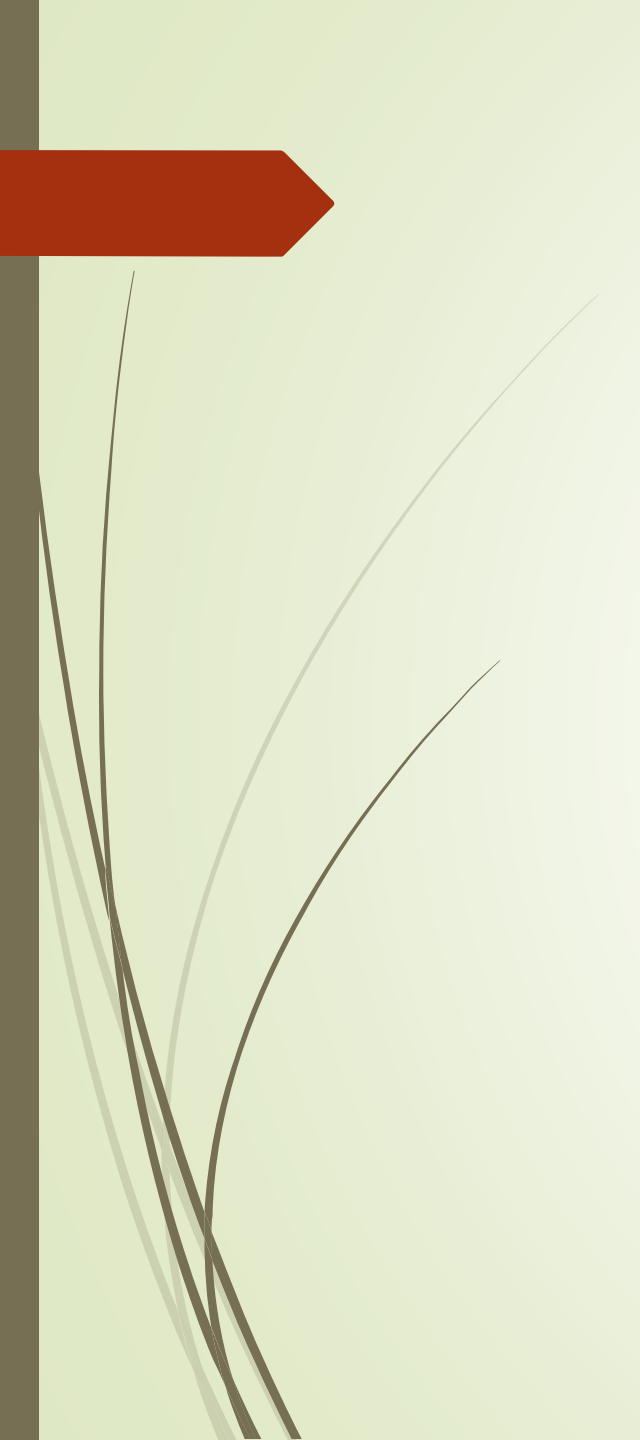


¿Qué son las ECNT?
Enfermedades cardíacas,
hipertensión arterial, cáncer,
enfermedades respiratorias
crónicas, obesidad y
diabetes mellitus.

Dra Helen M. Barreto Quintana



Las enfermedades crónicas, también conocidas como enfermedades no transmisibles (ECNT), (denominación de la Organización Mundial de la Salud, OMS) son enfermedades de larga duración, lenta progresión, que no se resuelven espontáneamente y que rara vez logran una curación total. Resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales, hoy por hoy, son las causantes de la mayoría de muertes y de discapacidades mundiales.



Cáncer

Enfermedades cardiovasculares

Diabetes

Enfermedades pulmonares

mueren de ECNTs
¡Es hora de prestarle atención!




Organización
Mundial de la Salud



Organización
Panamericana
de la Salud

Miembro de la
Organización Mundial de la Salud



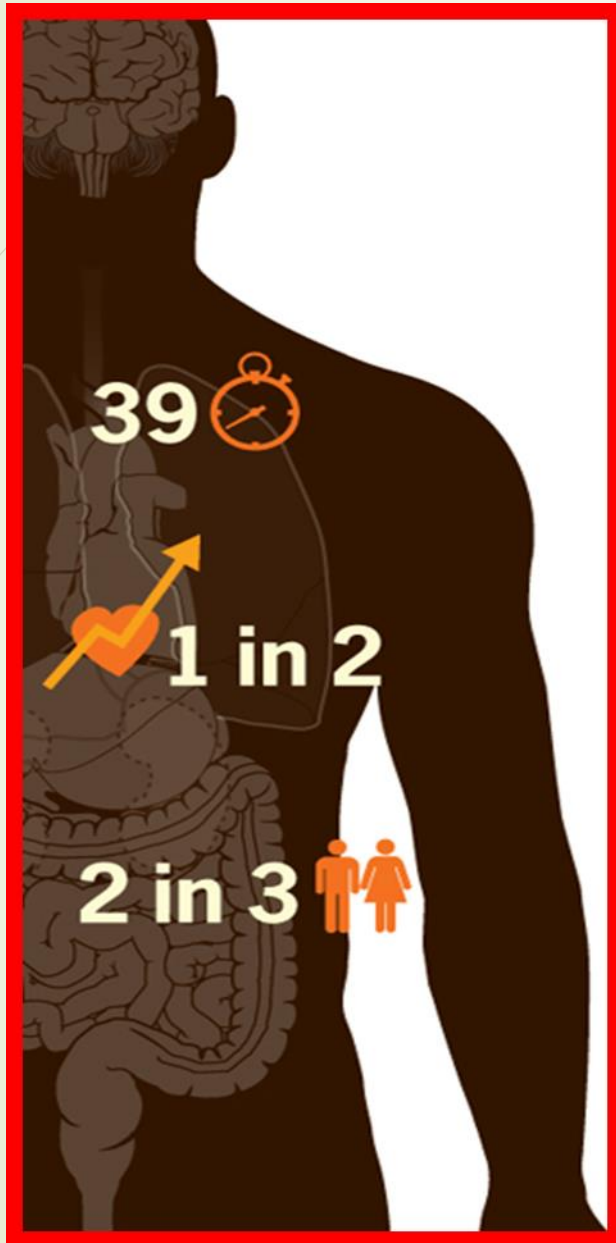
Las enfermedades no transmisibles, representan con diferencia la causa de defunción más importante en el mundo, pues acaparan un **63% del número total de muertes anuales.**

Las enfermedades no transmisibles **matan a más de 36 millones de personas cada año.** Cerca del 80% de las muertes por ENT se concentran en los países de ingresos bajos y medios.

ENFERMEDADES CRONICAS NO TRASMISIBLES EN COLOMBIA

- ✓ Enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares)
- ✓ Cáncer
- ✓ Enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica o el asma)
- ✓ Diabetes Mellitus.





Cada 39 segundos un adulto muere por un ataque cardiaco, stroke u otra enfermedad cardiovascular.

Mas de 68 millones de personas son hipertensos pero 1 de cada 2 esta sin control de su enfermedad.

71 millones de adultos tienen un colesterol elevado pero 2 de cada 3 esta sin control de su enfermedad.

Prevención primaria cardiovascular

Factores de Riego

- Dieta
- Fumar
- Inactividad física
- Obesidad
- Hipertensión
- Disliproteinemia
- Diabetes

Eventos Cardiovasculares

- Angina
- IMA
- ICC
- PCR
- Otros

Muerte Cardiovascular

Prevención Secundaria

Prevención Primaria



Metas de la prevención

Motivar y ayudar a los individuos en alto riesgo a disminuir su riesgo cardiovascular global para disminuir la morbi-mortalidad por enfermedades cardiovasculares.



Acciones más efectivas a tener en cuenta para prevenir ECV:

Dieta saludable.

Dejar de fumar.

Control de la PA.

Control del colesterol.

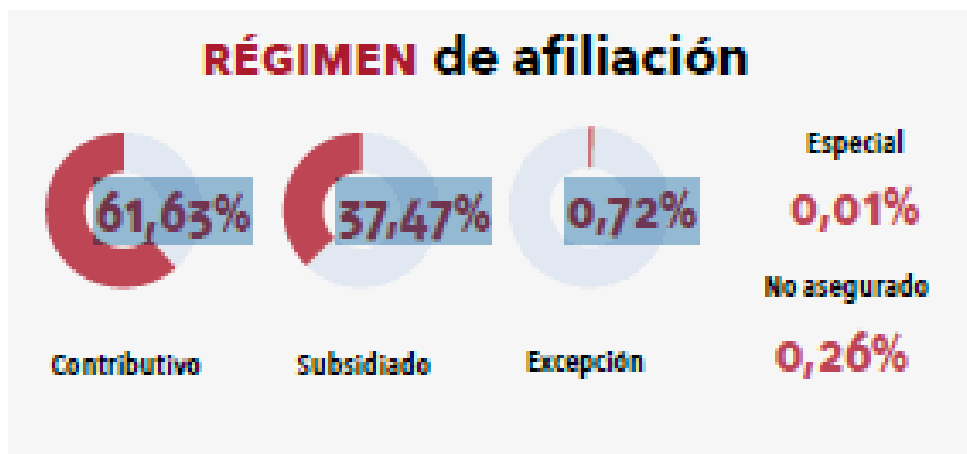
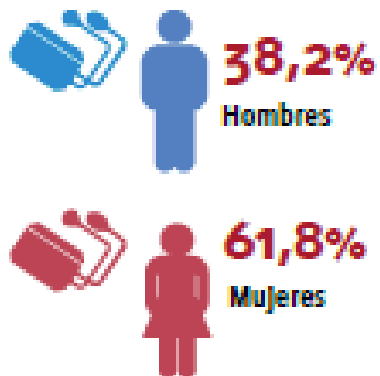
Control del peso corporal.

Control de la glicemia en ayunas.

Disminución de la inactividad física.



personas con diagnóstico de hipertensión arterial



Casos incidentes de hipertensión arterial

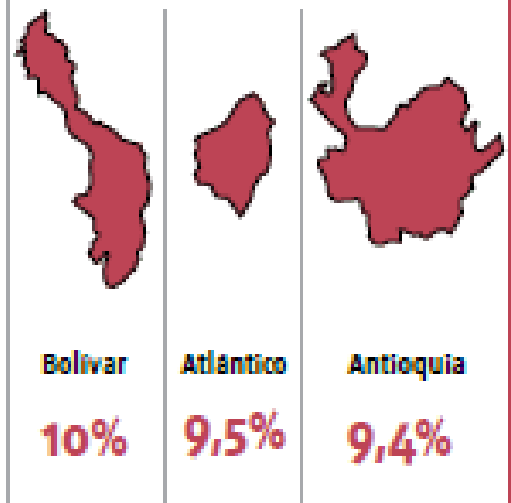
317.938

Promedio de la edad de los casos incidentes HTA

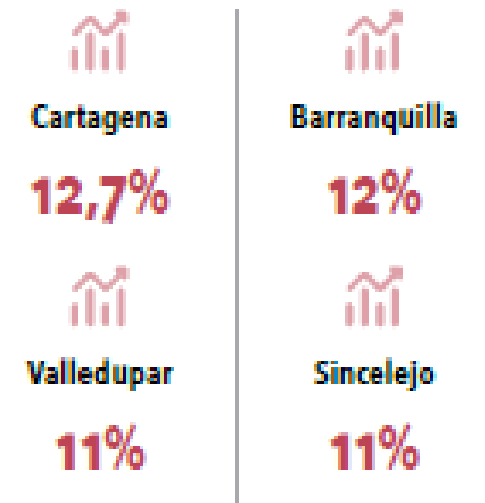
61 años
(DE 14,2)

- El 61,9% de los casos nuevos con hipertensión tenían entre 50 y 75 años
- El 3,6% del total de los casos incidentes son menores de 35 años

DEPARTAMENTOS con las mayores prevalencias de HTA



CIUDADES con las mayores prevalencias de HTA



EPIDEMIOLOGIA

PREVALENCIA

- En Colombia, el estudio nacional de factores de riesgo de enfermedades crónicas -ENFREC II- realizado en 2014, arrojó una prevalencia de hipertensión arterial de 12,3%

INCIDENCIA

- hombres entre los 30 y los 39 años, es de 3,3% y aumenta a 6,2% entre los 70 y los 79 años
- mujeres para estos mismos grupos etéreos, es de 1,5% y 8,6%.

RIESGO

- Está presente en el 35% de todos los eventos cardiovasculares ateroscleróticos y en el 49% de todos los casos de falla cardíaca e incrementan el riesgo de eventos cerebrovasculares.
- El riesgo de hipertensión arterial para enfermedad coronaria, es de 70% en mujeres y de 60% en hombres.

Cómo prevenir la hipertensión arterial

Estilo de vida saludable → Presión arterial saludable



Control de peso
IMC Recomendable
>18 y <25



Reducción del consumo de sal
No exceder los 5 g. al día



Actividad física regular
Realizar ejercicio aeróbico durante 30 minutos al día



Alimentación saludable
Adecuado consumo de frutas y verduras. Proteínas magras y lácteos descremados.



Reducción del consumo de alcohol.
No consumir más de 30 ml de etanol al día.



Evitar el tabaquismo

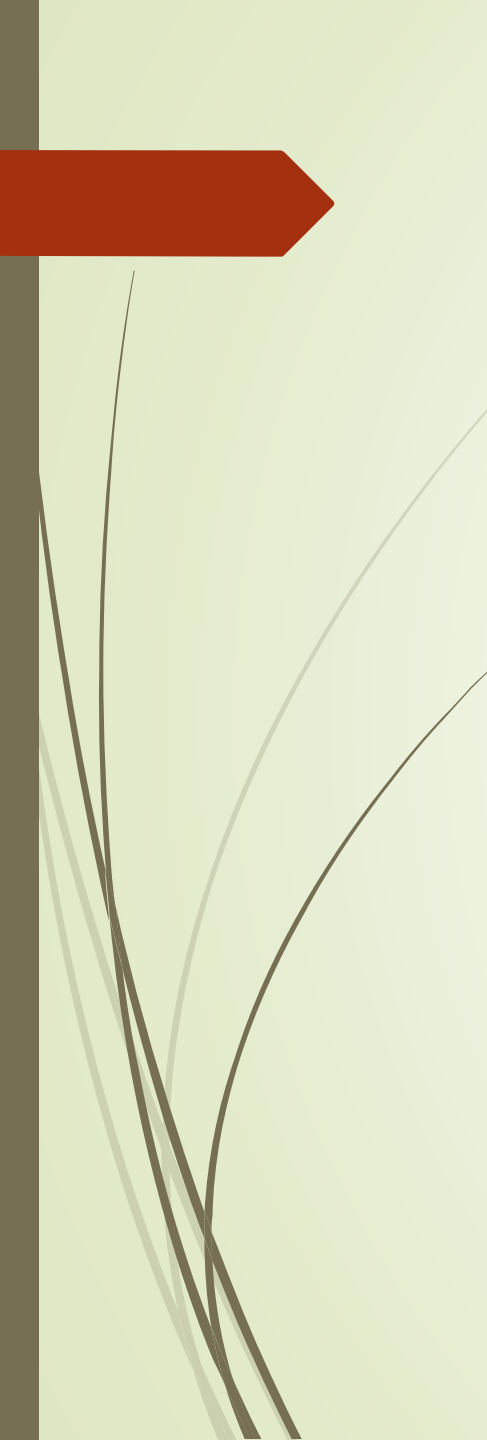


CANCER:

Conjunto de enfermedades relacionadas

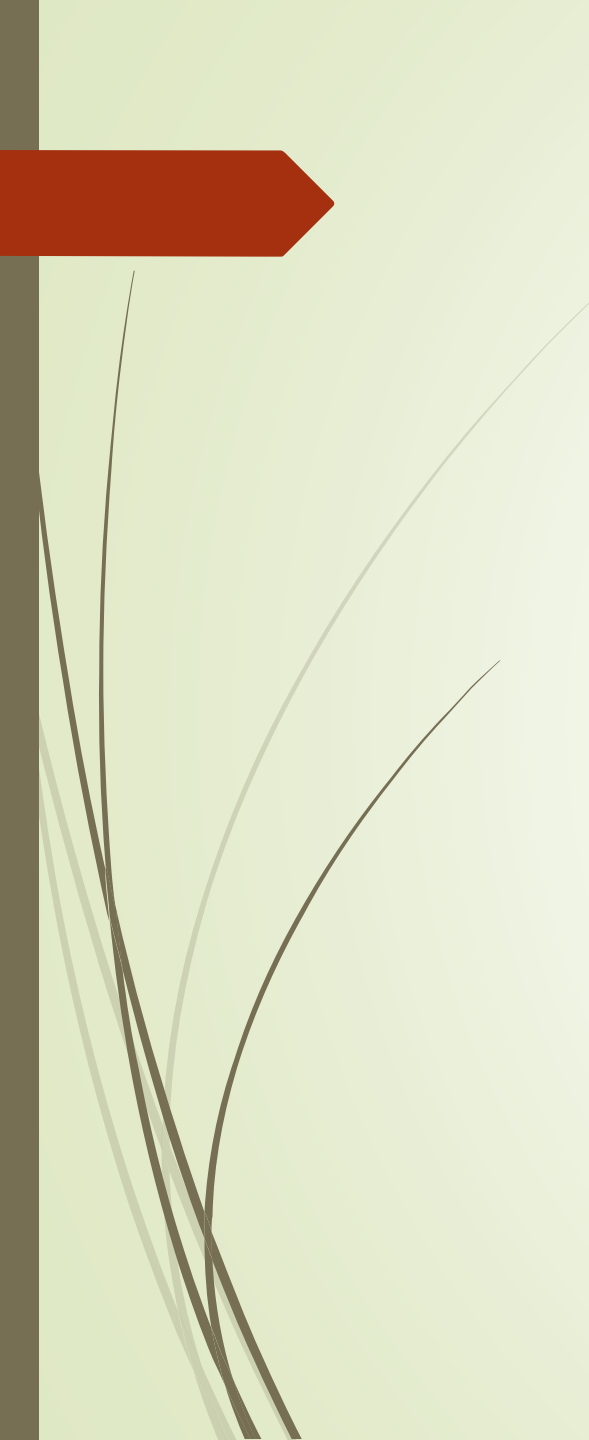
En todos los tipos de cáncer, algunas de las células del cuerpo empiezan a dividirse sin detenerse y se diseminan a los tejidos del alrededor.

El cáncer puede empezar casi en cualquier lugar del cuerpo humano, el cual está formado de trillones de células.



Normalmente, las células humanas crecen y se dividen para formar nuevas células a medida que el cuerpo las necesita. En el cáncer, este proceso ordenado se descontrola. A medida que las células se hacen más y más anormales, las células viejas o dañadas sobreviven cuando deberían morir, y células nuevas se forman cuando no son necesarias.

Estas células adicionales pueden dividirse sin interrupción y pueden formar masas que se llaman tumores.

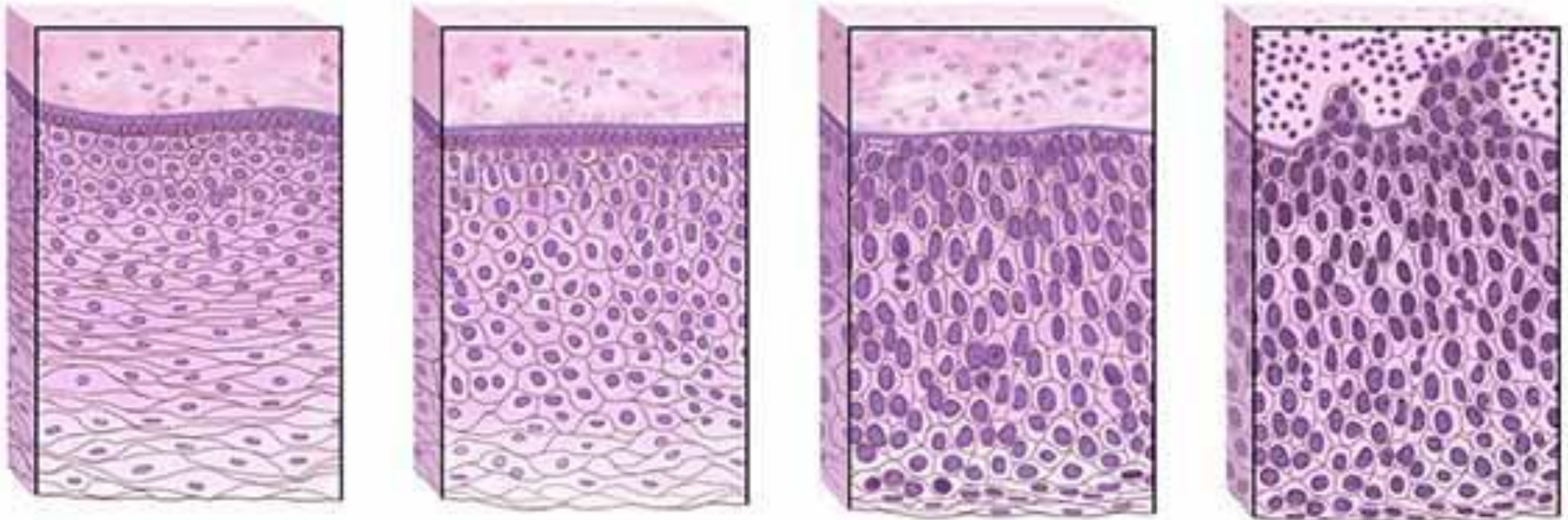


Al contrario de los tumores malignos, los tumores benignos no se extienden a los tejidos cercanos y no los invaden. Sin embargo, a veces los tumores benignos pueden ser bastante grandes. Al extirparse, generalmente no vuelven a crecer, mientras que los tumores malignos sí vuelven a crecer algunas veces.

Al contrario de la mayoría de los tumores benignos en otras partes del cuerpo, los tumores benignos de cerebro pueden poner la vida en peligro.

Las células normales se pueden convertir en células cancerosas

Normal → **Hiperplasia** → **Displasia** → **Cáncer**



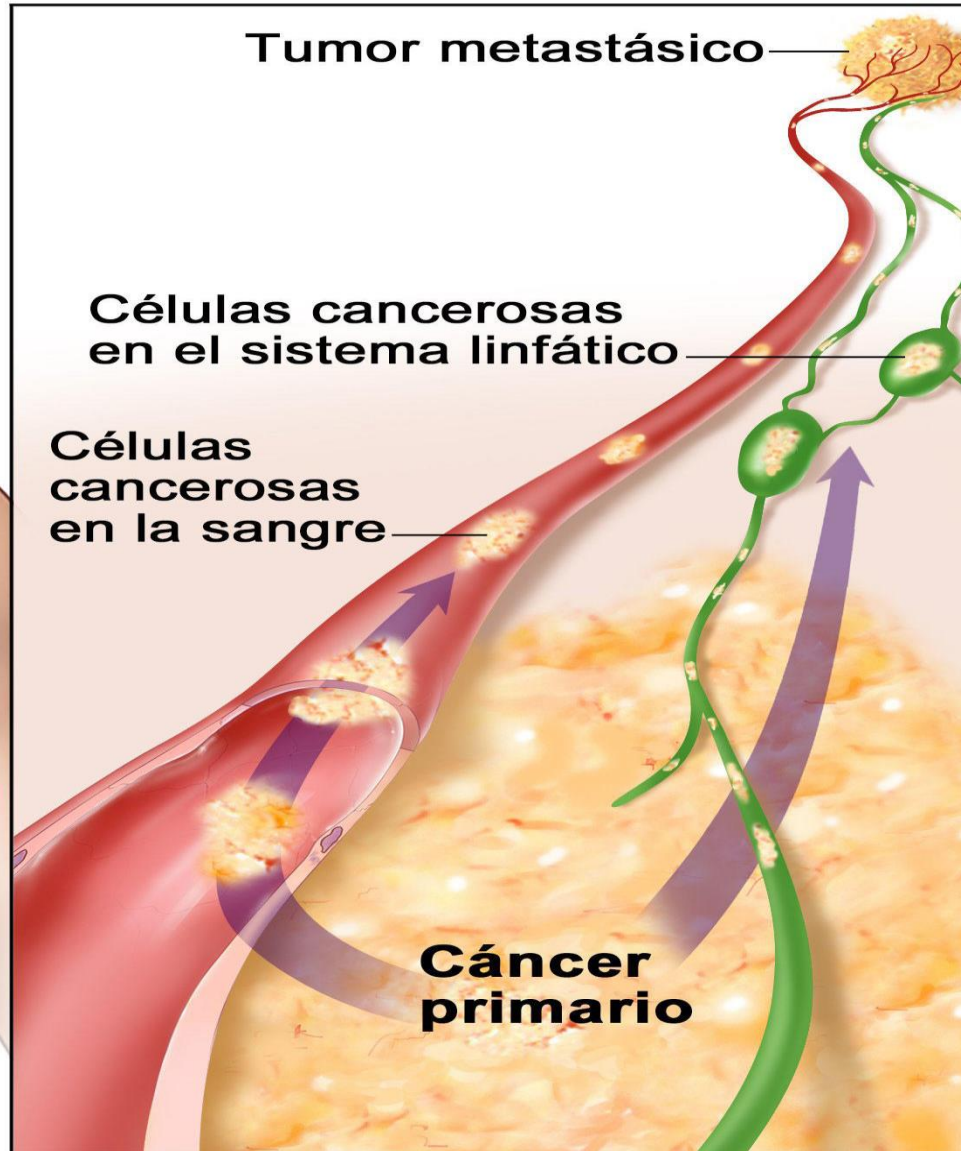
Metástasis

El cáncer se disemina a otras partes del cuerpo

Cáncer primario

Metástasis en el hígado

Metástasis en el pulmón



Tejido	Benigno	Maligno (cáncer)
<u>Piel</u>	<u>Papiloma</u>	<u>Carcinoma espinocelular</u> <u>Carcinoma basocelular</u>
Tejido glandular	Adenoma Cistoadenoma	<u>Adenocarcinoma</u> <u>Cistoadenocarcinoma</u>
<u>Melanocitos</u>	Nevus	<u>Melanoma</u>
Tejido fibroso	Fibroma	<u>Fibrosarcoma</u>
<u>Tejido adiposo</u>	Lipoma	<u>Liposarcoma</u>
<u>Cartílago</u>	Condroma	<u>Condrosarcoma</u>
<u>Hueso</u>	Osteoma	<u>Osteosarcoma</u>
<u>Músculo liso</u>	Leiomioma	<u>Leiomiomasarcoma</u>
<u>Músculo estriado</u>	Rabdomioma	<u>Rabdomiosarcoma</u>
Endotelio <u>vasos sanguíneos</u>	Hemangioma	<u>Hemangiosarcoma</u>
Endotelio <u>vasos linfáticos</u>	Linfangioma	<u>Linfangiosarcoma</u>
<u>Células precursoras de la sangre y afines</u>		<u>Leucemia</u> , <u>Linfoma</u> <u>Mieloma múltiple</u>

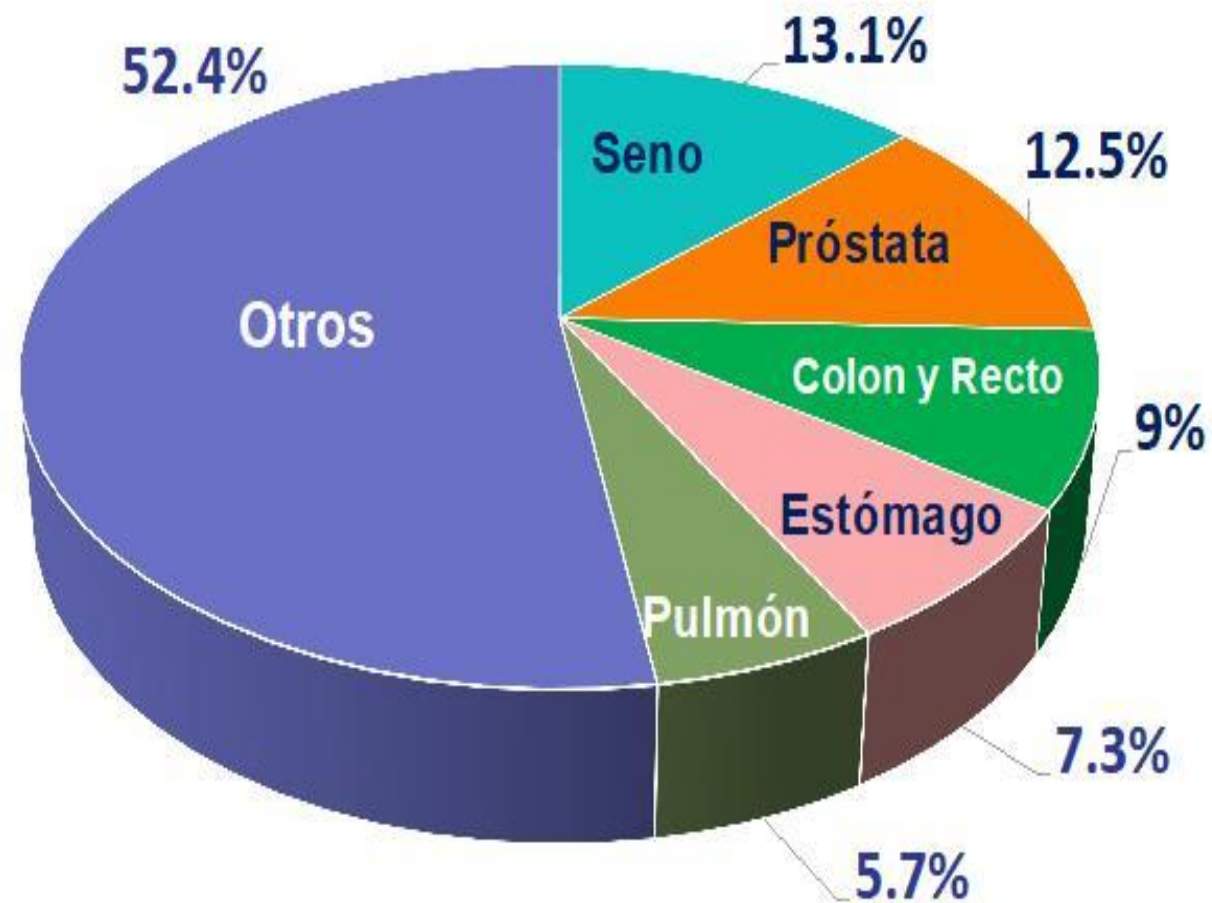
Porcentaje de Casos Nuevos de Cáncer en Colombia todas las Edades 2018



Población Total
49'464 687

Número Casos Nuevos
101 893

Número Muertes
46 057





Prevención y control

¿Cómo puedo reducir el riesgo de tener cáncer?

¿Cómo se puede detectar tempranamente el cáncer?

La diabetes mellitus es la alteración en la producción o función de la insulina, que se traduce en niveles elevados de azúcar en la sangre por periodos prolongados de tiempo.



Diabetes Mellitus Tipo 1

Puede ser de origen genético y afecta principalmente a niños y adolescentes, por lo general la población con esta condición presenta muy buenas condiciones de salud y peso saludable.

Diabetes Mellitus Tipo 2

Afecta principalmente a la población adulta aunque durante las últimas décadas se ha visto un incremento en los casos en niños y adolescentes y está estrechamente relacionada con el sobrepeso, la obesidad, la inactividad física, el bajo consumo de frutas y verduras y el consumo de alimentos ricos en

Diabetes Gestacional

Se presenta durante el embarazo y puede persistir o desaparecer una vez este termina. Las mujeres con sobrepeso y obesidad tienen mayor probabilidad de desarrollar dicha

CÓMO PREVENIR LA DIABETES



DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Una alimentación sana, baja en calorías, sodio y azúcares te ayudará a mantener un peso estable y a disminuir tus niveles de grasa.



ACTIVIDAD FÍSICA CONSTANTE

La diabetes es más frecuente en personas sedentarias. El deporte ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre y a disminuir la grasa corporal.



PESO ADECUADO

Se estima que el 80% de las personas con diabetes padece sobrepeso, por eso es fundamental llevar un control constante y evitar subidas importantes.



ANTECEDENTES FAMILIARES

Quienes tienen familiares diabéticos tienen más riesgos de padecer esta enfermedad.



ENFERMEDADES DE RIESGO

Es común que otras enfermedades como la hipertensión, estén asociadas a la diabetes. Para detectarlas a tiempo, realízate un chequeo periódicamente.

TEST DE FINDRISK

1 QUE EDAD TIENES?

- Menos de 35 años → 0 puntos
- De 35-44 años → 1 puntos
- De 45-54 años → 2 puntos
- De 55-64 años → 3 puntos
- Mayor de 64 años → 4 puntos

REALIZAS ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE AL

MENOS 30 MINUTOS AL DÍA?? 2

- SI → 0 puntos
- NO → 2 puntos

3 QUÉ PERÍMETRO DE CINTURA TIENES?? (MEDIDO A LA ALTURA DEL OMBLIGO)

- | | | |
|---------------------------|---|-----------------|
| Mujeres | | Hombres |
| Menos de 80 cm → 0 puntos | ← | Menos de 94 cm |
| 80 hasta 88 cm → 3 puntos | ← | 94 hasta 102 cm |
| Más de 88 cm → 4 puntos | ← | Más de 102 cm |

LE HAN RECETADO ALGUNA VEZ MEDICAMENTOS

4 CONTRA LA HIPERTENSIÓN?

- SI → 2 puntos
- NO → 0 puntos

5 CON QUÉ FRECUENCIA COME FRUTA,

VERDURAS?

- Diarío → 0 puntos
- No Diarío → 1 puntos

LE HAN DETECTADO ALGUNA VEZ, EN UN CONTROL MÉDICO,

6 UN NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN SANGRE?

- SI → 5 puntos
- NO → 0 puntos

7 ÍNDICE DE MASA CORPORAL:

- Menor de 25 kg/m² → 0 puntos
- Entre 25-30 kg/m² → 1 puntos
- Mayor de 30 kg/m² → 3 puntos

8 HA HABIDO UN DIAGNÓSTICO DE DIABETES EN

ALGÚN MIEMBRO DE SU FAMILIA?

- NO → 0 puntos
- Sí: abuelos,tíos,primos → 3 puntos
- Sí: padres,hermanos o hijos → 5 puntos

+ de 15 puntos: Riesgo muy alto
12-14 puntos: Riesgo moderado
7-11 puntos: Riesgo bajo

Población de riesgo



DECIMA SEGUNDA FERIA DE DIABETES DEL CARIBE

TOMA EL CONTROL YA !

- Exámenes Gratuitos
- Médicos Especialistas en Diabetes
- Rifas y Degustaciones

17 DE NOVIEMBRE DEL 2018
COMBARRANQUILLA - BOSTON
CARRERA 43 CALLE 63B

Venir en Ayunas

DE 7:00 A.M. A 3:00 P.M. Contribución \$10

Informes: Tel: 356 0466 - 300 69255
Carrera 48 No. 70-191

E-mail: latiendadeldiabetico@hotmail.com




DÉCIMA TERCERA FERIA DE DIABETES DEL CARIBE



“FAMILIA Y DIABETES”

- Exámenes Gratuitos  **Combarranquilla Boston**
Carrera 43 Con Calle 63B
- Médicos Especialistas  **23 DE NOVIEMBRE 2019**
- Rifas y Degustaciones  **7:00 AM. A 3:00 PM.**

Venir en Ayunas

 **Donación \$10.000**

 **Infomación:**
La Tienda Del Diabético
 Carrera 48 # 70 - 191
 Tel: 356 0466 - 300 692 5511

 latiendadeldiabetico@hotmail.com
www.latiendadeldiabetico.com
 Barranquilla - Colombia

Refrigerio

AUTOCUIDADOS DEL PIE DIABÉTICO



Crema Hidratante y Dermatológica

- Ligerio Masaje.
- Evitando Los Espacios Interdigitales.



Calzado para Pie Diabético



La Tienda del Diabético

Carrera 48 No 70 - 191 Tels 356 0466 - 358 3091 - Cel 323 3223189
 E-mail: latiendadeldiabetico@hotmail.com - www.latiendadeldiabetico.com
 Barranquilla - Colombia

1. Guía de práctica clínica de síndrome metabólico
2. Consenso ALAD. Tratamiento del paciente con diabetes mellitus tipo 2 y obesidad
3. Guías ALAD basadas en evidencias para el diagnóstico y el tratamiento de la polineuropatía sensitivomotora diabética 2019 (Grupo NeuroALAD)
4. Manual de automonitoreo glucémico: Documento de posición de la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD)
5. Guías ALAD sobre el diagnóstico, control y tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2 con medicina basada en evidencia. Edición 2019

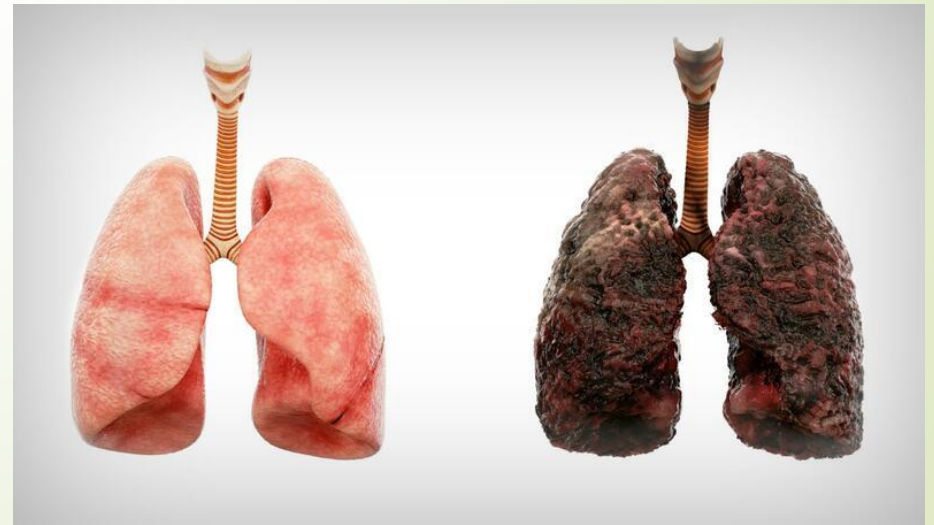
Las enfermedades respiratorias a menudo no son diagnosticadas

Cientos de millones de personas sufren cada día las consecuencias de una enfermedad respiratoria crónica (ERC). Según estimaciones de la OMS, hay unos 235 millones de personas que padecen asma, 64 millones que sufren enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), y muchos millones de personas más que sufren rinitis alérgica y otras ERC que **a menudo no llegan a diagnosticarse.**

Las enfermedades respiratorias crónicas (ERC) son enfermedades crónicas de las vías respiratorias y otras estructuras del pulmón.

Algunas de las más frecuentes son:

- ✓ el asma;
- ✓ la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC);
- ✓ las alergias respiratorias;
- ✓ las enfermedades pulmonares de origen laboral;
- ✓ la hipertensión pulmonar.





235 millones
de personas padecen asma en el mundo.

90%
de las muertes por EPOC se producen en
países de bajos y medianos ingresos.

3 millones
de personas fallecieron por causa de Epoc.

Factores de riesgo

- ✓ tabaquismo;
- ✓ contaminación del aire en espacios cerrados;
- ✓ contaminación exterior;
- ✓ alérgenos;
- ✓ exposición a riesgos ocupacionales como el polvo y productos químicos.



¿Quieres conocer cuánto le cuesta al país atender a pacientes con enfermedades crónicas con EPOC y diabetes, que además no están vacunados contra la influenza?



Obesidad

Trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal.

La obesidad suele ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales.


Se caracteriza por un índice de masa corporal igual o superior a treinta.

El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida, por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer ejercicio.

IMC Y RIESGO CARDIOVASCULAR

IMC (kg/m ²)	OBESIDAD	Riesgo de enfermedad cardiovascular
<18,5	No	Muy bajo(riesgo aumentado por otras enfermedades no c.vasc)
18,5-24,9	No	Bajo (muy bajo en ausencia de factores de riesgo)
25-29,9	Sobrepeso	Moderado(bajo en ausencia de factores de riesgo)
30-34,9	Obesidad G I	Alto(moderado en ausencia de factores de riesgo)
35-39,9	Obesidad G II	Muy alto(alto en ausencia de factores de riesgo)
40 y +	Obesidad G III	Muy alto

WHO, Consultation on Obesity, Geneva, 1997



Consideraciones a tener presente al medir exposición dietética

- ☒ **Los alimentos no solo son nutrientes**
- ☒ **Si un componente se estudia aislado el efecto es diferente a cuando se estudia en conjunto con otros componentes naturales del mismo**
- ☒ **Un nutriente puede tener más de una función y estas funciones pueden tener diferentes efectos en el resultado de interés**
- ☒ **Los requerimientos de nutrientes varían según diferentes estados**
- ☒ **La ingesta de alimentos no es equivalente a la biodisponibilidad**
- ☒ **Algunos nutrientes tienen bioequivalencias**
- ☒ **Hay periodos críticos en el desarrollo de un resultado donde el nivel de la ingesta de un nutriente es vital**
- ☒ **El nivel de un nutriente en un medio biológico puede no reflejar el balance o estado de ese nutriente y puede ser por tanto una medida inadecuada de exposición**

AMBIENTE OBESOGÉNICO





