

Boletín de APS: Salud en Mi barrio



Mayo-Junio /2023

¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.

***Autor:** Diana Pulido Vilaseca*

***Colaboradores:** Maite Pérez, Alicia del Valle, Abel Rodríguez, Noel Hernández.*

***Asesoría:** Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.*

***Temática:** Las enfermedades no transmisibles ¿Sabes cómo prevenirlas?
Remedios caseros
Curiosidades
Salud y bienestar*



Las enfermedades no transmisibles ¿Sabes cómo prevenirlas?

FACTORES DE RIESGO

para el desarrollo de enfermedades no transmisibles



Las enfermedades no transmisibles (ENT) son condiciones que tienen una etiología compleja, multifactorial, con largos períodos de incubación o latencia, extensos períodos subclínicos, prolongado curso clínico y avance progresivo a complicaciones, sin resolución espontánea en el tiempo. A partir de la adopción de estilos de vida saludables en la población se pueden disminuir los riesgos que favorecen su desarrollo.

A causa de las enfermedades no transmisibles mueren cada año 41 millones de personas, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo, de ellas 15 millones entre 30 y 69 años de edad. Más del 85% de estas muertes prematuras ocurre en países de ingresos bajos y medianos.

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones).

Esta situación es más compleja en América Latina, porque alrededor de 40% de las muertes se producen prematuramente, en el momento de mayor productividad de la vida, cuando el impacto económico y social, es mayor. La discapacidad resultante afecta no sólo a los individuos, sino también a las familias, a los sistemas de salud y a las sociedades.

El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol, las dietas no saludables y la contaminación del aire, han estado presentes en el riesgo de enfermar y morir a causa de una de las ENT, por lo que se insiste en la atención integral de estos problemas de salud.

Cuba no está exenta de esta situación. Plantea sus metas como país con el fin de generar las condiciones necesarias para impactar en la salud de la población, amparados en que la salud se concibe como un derecho esencial expresado en la Constitución de la República y en los Lineamientos de la política económica y social del Partido y la Revolución. Se reconocen las capacidades técnicas para desarrollar acciones que modifiquen los estilos de vida no saludables, promuevan la intersectorialidad, que permitan incrementar el estado de salud de la población, objetivo primordial del Ministerio de Salud Pública.

En nuestro país las enfermedades no transmisibles son la principal causa de morbilidad, mortalidad y discapacidad. Hace varios años, 9 de las 10 primeras causas de muerte responden a las enfermedades no transmisibles, representando alrededor del 80% de las defunciones, y de estas las enfermedades cardiovasculares representan el 39%.

Las capacidades nacionales para la prevención y control se han fortalecido. Se establece la estrategia nacional para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo. Contamos con un Departamento Nacional y estructuras homólogas en cada una de las provincias y municipios del país para la atención a este tipo de enfermedades, y un mecanismo de coordinación. El sistema de vigilancia de las enfermedades no transmisibles es robusto con la participación de los sistemas de información estadísticos sistemáticos que permiten el monitoreo y evaluación.

¿Cómo disminuir los riesgos de padecer enfermedades no transmisibles?



- *Realice actividad física periódicamente. La cantidad recomendada es 150 minutos a la semana, es decir 30 minutos 5 veces por semana. Camine.*
- *Reduzca el consumo de sal diario. La cantidad de sal necesaria al día es la mitad de una cucharadita de postre repartida en todas las comidas. No adicione*

sal cruda a las comidas. La OMS recomienda reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 g/día.

- *Disminuya la ingesta de alimentos azucarados e incremente la ingesta de frutas y vegetales. Los alimentos naturales contienen los requerimientos nutricionales necesarios.*
- *No fume ni se exponga al humo de tabaco ajeno.*
- *Evite el consumo nocivo de alcohol.*
- *Evite la ingesta excesiva de alimentos que contengan grasas trans industrialmente procesadas como la margarina, los pasteles etc.*
- *Realice actividades sociales de relajamiento periódicamente.*

Ampliar información...

1. *<http://www.who.int/nmh/events/2015/technical-note-en.pdf?ua=1>, consultado el 4 de septiembre de 2017.*
2. *World Population Prospects 2019, Online Edition. Rev.1. Nueva York, Naciones Unidas, Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, División de Población, 2019.*
3. *Global Health Estimates 2019: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2019. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2020.*
4. *WHO methods and data sources for country-level causes of death 2000-2019. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2020.*



alimentos para el asma





#salud
en tus **Manos**

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA ESTUDIANTES Y DOCENTES

1



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, por al menos 20 segundos.

2 **No escupas.**



3 **No toques tus ojos,** nariz o boca si tus manos no están limpias.



4

Tose o estornuda tapando tu boca y nariz con el ángulo interno del brazo o tápate con un pañuelo y tíralo a la basura. Después, lávate las manos.



5

Mantén sana distancia, al menos 1.5 metros entre las personas.



6

No compartas alimentos, bebidas, trastes ni útiles escolares.



7 **No saludes de beso, mano o abrazo.**



8

Si te sientes mal durante el horario escolar, informa de inmediato a tu maestro o maestra.





¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

CARACTERÍSTICAS DE BUENA SALUD MENTAL

- Facilidad en la comunicación.
- Buen autoestima.
- Seguridad al momento de tomar decisiones.
- Respeto hacia los demás.
- Búsqueda de aprendizaje.
- Motivación y alegría.
- Expresa fácilmente sentimientos y emociones.

IDENTIFICACIÓN DE SIGNOS DE ALARMA

- Sentimiento prolongado de preocupación, sin tener una causa aparente.
- Tristeza permanente que genera despreocupación de sí mismo y de su entorno.
- Cambios súbitos de comportamiento.
- Molestias físicas y emocionales sin causa orgánica que inducen a dolor de cabeza, náuseas, Insomnio, entre otros.
- Bajo rendimiento en las diferentes actividades de la vida diaria.

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

- Mantener una dieta balanceada
- Reconocer los diversos estados de ánimo.
- Disfrutar el tiempo libre.
- Establecer buenas relaciones con los demás.
- Fortalecer el autoestima.
- Realizar actividades deportivas y artísticas



NO

