

Enfermedades No Transmisibles



Visión CEVECE
2022 Semana 27

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



¿qué son?

- Las enfermedades crónicas, no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados por mucho tiempo.
- Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo comunes, tales como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y comer alimentos poco saludables. Muchas otras condiciones importantes también se consideran enfermedades no transmisibles, incluyendo lesiones y trastornos de salud mental.
- Las ENT, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la

diabetes.

- Las ENT afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75% (32 millones) de las muertes por ENT.
- Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo.
- Cada año mueren por ENT 15 millones de personas de entre 30 y 69 años de edad; más del 85% de estas muertes "prematuras" ocurren 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).
- Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras por ENT.
- La detección, el cribado y el tratamiento, igual que los cuidados paliativos, son componentes fundamentales de la respuesta a las ENT.

Las enfermedades crónicas, no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo.

factores de riesgo

- Las ENT afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones y países. Estas enfermedades se suelen asociar a los grupos de edad más avanzada, pero los datos muestran que 15 millones de todas las muertes atribuidas a las ENT se producen entre los 30 y los 69 años de edad. Niños/as, adultos/as y adultos/as mayores son vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las ENT.
- Estas enfermedades se ven fomentadas por factores tales como la urbanización rápida y no planificada, la mundialización de modos de vida poco saludables o el envejecimiento de la población. Las dietas malsanas y la inactividad física pueden manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad. Son los llamados "factores de riesgo metabólicos", que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares, la principal ENT por lo que respecta a las muertes prematuras.
- Los comportamientos modificables como el consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentan el riesgo de ENT.
 - El tabaco se cobra más de 7.2 millones de vidas al año (si se incluyen los efectos de la exposición al humo ajeno), y se prevé que esa cifra

aumente considerablemente en los próximos años.¹

- Unos 4.1 millones de muertes anuales se atribuyen a una ingesta excesiva de sal/sodio.
- Más de la mitad de los 3.3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol se deben a ENT, entre ellas el cáncer.
- Unos 1.6 millones de muertes anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente.
- Los factores de riesgo metabólicos contribuyen a cuatro cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de ENT:
 - Aumento de la tensión arterial.
 - Sobrepeso y la obesidad.
 - Hiper glucemia (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre).
 - Hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre).
- En términos de muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico es el aumento de la presión arterial (al que se atribuyen el 19% de las muertes a nivel mundial), seguido por el sobrepeso y la obesidad y el aumento de la glucosa sanguínea.

Las ENT afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones y países. Estas enfermedades se suelen asociar a los grupos de edad más avanzada.

prevención

- La práctica del estilo de vida saludable favorece de innumerables formas al funcionamiento del cuerpo, de la mente y crea una barrera de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.
- La incorporación y práctica de hábitos saludables pueden mejorar la calidad de vida y prevenir la obesidad, Diabetes, enfermedades cardiovasculares y respiratorias. La suma de prácticas como realizar ejercicios, descansar lo suficiente y mantener una alimentación variada y equilibrada contribuyen al bienestar personal.
- Actividad física. Unos 60 minutos de actividad física o ejercicios al día es lo aconsejable para la prevención de las enfermedades y mejorar la calidad de vida. La práctica puede llevarse a cabo de forma continua o fraccionada. Caminar, bailar, andar en bicicleta, nadar, hacer deportes, pasear al perro, subir y bajar escaleras son algunas opciones para evitar el sedentarismo.
- Alimentación saludable. Para que el sistema inmunológico funcione correctamente se necesita un estado nutricional adecuado con una alimentación equilibrada y variada a base de legumbres, cereales en lo

posible integrales y proteínas de buena calidad. No olvides el consumo de 5 porciones de frutas y verduras al día. Trata de reducir el consumo de alimentos altos en azúcar, ultraprocesados con alto contenido calórico y grasas. Así también, se aconseja disminuir el uso y consumo de la sal en los alimentos.

- Buen descanso. El descanso es una necesidad del organismo, dormir lo suficiente y tener un buen descanso ayuda a pensar con claridad, a mejorar el estado de ánimo y a mantener el sistema inmune fortalecido.
- Hidratarse. Lo recomendable es tomar agua potable cada 15 a 20 minutos, como mínimo, y no esperar a tener sed, condición que se presenta cuando el cuerpo ya está deshidratado. El té y jugo no suplanta el requerimiento de agua que el cuerpo necesita, es decir, pese a que contiene agua no aporta los minerales necesarios como lo hace el vital líquido.
- Evita en lo posible fumar y el consumo de bebidas alcohólicas. El cuidado preventivo es el mejor cuidado.

La práctica de estilos de vida saludables, favorecen de innumerables formas al funcionamiento del cuerpo, de la mente y crea una barrera de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

- Del total de padecimientos reportados al Sistema Único Automatizado para la Vigilancia Epidemiológica (SUAVE), se realizó un análisis descriptivo sobre 29 enfermedades no transmisibles (ENT). Entre las ENT sujetas a vigilancia epidemiológica que se encuentran listadas en el Apéndice informativo B de la Norma Oficial Mexicana NOM-017-SSA2 para la Vigilancia Epidemiológica, se seleccionaron estos 29 padecimientos.
- Las mayores tasas de incidencia respondieron a úlceras, gastritis y duodenitis, con una tasa de 349.2 casos por cada 100 mil habitantes. En segundo lugar se ubicó la hipertensión arterial con una tasa de 256.5 casos por cada 100 mil habitantes; seguida por la diabetes mellitus tipo 2 con una tasa de 186.7 casos por cada 100 mil habitantes y la obesidad con una tasa de 182.7 casos por cada 100 mil habitantes.
- Entre los padecimientos con menor número de casos notificados al SUAVE se encontraron el bocio endémico (318 casos), la enfermedad de Alzheimer (913 casos) y la intoxicación por plaguicidas (986 casos).
- De acuerdo con el Sistema de Información de la Secretaría de Salud, en el 2020 en el Estado de México 463 personas murieron por enfermedades respiratorias, 26,453 por Diabetes Mellitus, 28,437 por enfermedades del

corazón, 4,414 por enfermedades cerebrovasculares, 10,861 por tumores malignos y 3,052 por Enfermedades Pulmonares Obstructivas Crónicas.

- La Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus señala que los factores de riesgo para este tipo de padecimiento son: el sobrepeso y obesidad, sedentarismo, familiares de primer grado con diabetes, >45 años de edad, las mujeres con antecedentes de productos macrosómicos y/o con antecedentes obstétricos de diabetes gestacional, mujeres con antecedente de ovarios poliquísticos; personas con hipertensión arterial, dislipidemias, a pacientes con enfermedades cardiovasculares y con antecedentes de enfermedades psiquiátricas con uso de antipsicóticos.
- En términos semejantes, la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Hace alusión a la necesidad de insistir en la importancia de la moderación en la alimentación considerando la frecuencia en el consumo y el tamaño de las porciones.

en México

En México, de enero a junio del año 2021, un total de 1,596,641 casos de ENT se han notificado a través del SUAVE. El mayor porcentaje de notificación de ENT correspondió a casos de úlceras, gastritis y duodenitis (28.2%) seguidos por los casos de hipertensión arterial (15.4%) y obesidad (14.8%).

descontrol de la enfermedad crónica

- Sin embargo, la cultura del paciente influye en el descontrol de la enfermedad crónica no transmisibles. Es necesario diferenciar entre enfermedad y padecimiento; paciente es la persona cuando se atiende la enfermedad y padeciente cuando se atiende el padecimiento. Atender a la o el padeciente implica considerar preocupaciones, miedos, creencias, expectativas, emociones, sentimientos y repercusiones de la enfermedad. Es imprescindible intervenir en el contexto sociocultural de la o el padeciente.
- Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) matan alrededor del mundo a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes totales. Las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes constituyen las principales causas. El consumo de tabaco, la inactividad física, el consumo de alcohol y las dietas malsanas son los principales factores de riesgo.
- En México, las ECNT son entidades reconocidas, como la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, obesidad, cáncer, entre otras. Sin embargo, a pesar de los conocimientos teóricos y técnicos actuales, son enfermedades que han alcanzado grado de epidemia y generan costos elevados para su atención y la de sus complicaciones, lo que implica un panorama preocupante tanto en el ámbito de la economía como en el de la calidad de vida.

- Particularmente, la diabetes mellitus es de enorme importancia. México ocupa el 6° lugar en diabetes a nivel mundial. Dobra a los países de la OCDE con una prevalencia de 15.8% en la población entre los 20 y 79 años, cuando el promedio es del 7%, y cada año mueren más 98 mil personas a causa de la diabetes.
- Se propone denominar padeciente a quienes tienen una ECNT y conceptualizarlo como: persona con una enfermedad crónica no transmisibles que vive tres condiciones diferentes de su estado de pérdida o desequilibrio del funcionamiento de su organismo: los signos y síntomas que presenta (enfermedad), las características psicológicas (cognitivas, emocionales y comportamentales) y las socio culturales (dónde, cómo y con quién vive).
- Atender el contexto cultural donde emergió y se mantiene la ECNT, implica considerar las creencias, costumbres y patrones de comportamiento, tanto de la y el padeciente como de sus familiares, porque la ECNT, al vivirse en sociedad, demanda atender las condiciones individuales de la persona y su entorno familiar y social: roles, redes de apoyo, ingreso económico, entre otras; esto hace que, además de atender la enfermedad, sea imprescindible atender las condiciones de vida.

El modelo biomédico para enfermedades crónicas no transmisibles considera que las y los enfermos deben responder automáticamente a una prescripción.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

