

LAS ENFERMEDADES, UNA AMENAZA CRECIENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA PREVENIRLAS?

• XVII SEMANA DE LA SALUD CUC 2017

Por Dr. Guillermo Monge
Unidad Médica, CUC

La frecuencia de la mayoría de las enfermedades aumenta cada día, lo cual origina como primera consecuencia, una **disminución significativa en la calidad de vida de la población**, así como el riesgo de serias complicaciones que podrían ser mortales.

En las actividades programadas de la **Semana de la Salud**, hay temas relevantes, donde la prevención juega un papel fundamental. A continuación, los siguientes cuidados:

- Alimentación balanceada para contrarrestar obesidad
- No fumar
- Evitar abuso del alcohol
- No consumo de drogas recreacionales adictivas
- Hacer ejercicio
- Aprender a evitar los efectos negativos del estrés
- Sexualidad saludable
- Cuido y autocuido
- Técnicas de mejoramiento de la memoria
- Mejoramiento de la microbiota personal

Si aplicamos las anteriores recomendaciones, vamos a prevenir muchas enfermedades, diversos tipos de cáncer, así promovemos un estilo de vida.

Algunos datos que debemos pensar:

El 60% de la población mundial es **sedentaria**, y el sedentarismo es un **factor de riesgo** para el desarrollo de enfermedades crónicas.

El estrés se intensifica con el sedentarismo.

La Diabetes Mellitus, está emergiendo más rápidamente que cualquier otra catástrofe que mundo haya visto.

Para el año 2025, 350 millones de personas serán diabéticas en el mundo.

Tres millones de personas mueren anualmente por causas atribuibles a la diabetes.

El Virus del Papiloma Humano (VPH) se transmite por contacto sexual, y la mayoría de las personas se infectan poco después de iniciar su actividad sexual.

El cáncer cervicouterino, es causado por VPH. 367 millones de personas viven con VIH.

47 millones de personas padecen de demencia.

Cada año se registran 9.9 millones de casos nuevos de demencia.

Varias condiciones médicas causan falla del corazón.

El mejor mensaje, pese a estos datos preocupantes: La adopción de un **estilo de vida saludable**, va a prevenir la aparición de todos estos trastornos de salud y nos va a permitir **vivir con calidad de vida**, y disfrutar de nuestra familia, el trabajo, el estudio, el deporte, la música, la naturaleza y más...