

Enfermedades CRÓNICAS

Enfermedades crónicas no transmisibles - ECNT:

Cardiovasculares:
afecciones del aparato
circulatorio

Cáncer

Diabetes

Enfermedades
respiratorias crónicas



Factores de riesgo para las ECNT:

Consumo elevado de
alimentos poco nutritivos,
con alto contenido de
grasa, azúcar y sal

Inactividad física

Consumo de cigarrillos

Abuso en el consumo
de alcohol



1 de cada 10 ecuatorianos
entre los **50 y 59 años**
padece de diabetes

En el 2011:

La **diabetes**, la **enfermedad cardiovascular**, el **cáncer** y la **enfermedad pulmonar crónica**, representaron el

47,8%
de las **muer**tes
entre personas de
30 a 70 años



La **presión alta** afecta al
22,7%
de la población de
50 a 59 años

Enfermedades **CRÓNICAS**

PARTE 2

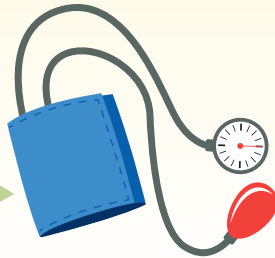


Más de la mitad de la población entre **50 y 59 años** presenta el **colesterol alto**

La mitad de los ecuatorianos entre **10 y 59 años** tienen una cintura **más grande** de lo que deberían tener

3 de cada 10 adolescentes presenta niveles inferiores de **“colesterol bueno”**

La medición de la presión arterial, el colesterol, la glucosa en la sangre, el sobrepeso y la obesidad y la circunferencia de la cintura, entre otros factores, ayudan a establecer el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles



Para reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles **debemos tener una adecuada alimentación** (fomento de la lactancia materna, consumo diario de frutas y verduras, evitar el consumo de productos procesados con alto contenido de sal, azúcar y grasas), **realizar actividad física continua de acuerdo a la edad; eliminación del consumo de tabaco y evitar el consumo de alcohol**

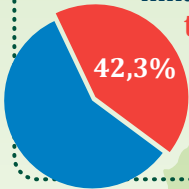


La malnutrición

- **Ingesta alimentaria deficiente:** desnutrición
- **Consumo excesivo** y no balanceado de alimentos, sobrepeso y la obesidad

En el Ecuador coexisten los problemas de **déficit y exceso**. Se habla de la **dobles carga de la malnutrición**

El **42,3%** de los niños y niñas indígenas (0 - 5 años) **tiene retardo en talla** (desnutrición crónica) y un **30%** de riesgo de sobrepeso



El **19,9%** de los niños y niñas de 6 a 11 meses de edad, y el **32,6%** de los niños de 12-23 meses de edad **son pequeños para su edad** (desnutrición crónica)



3 de cada 10 niños en edad escolar presenta **sobrepeso y obesidad**



1 de cada 4 niños en edad preescolar **es pequeño para su edad** y se duplica la **proporción del sobrepeso**



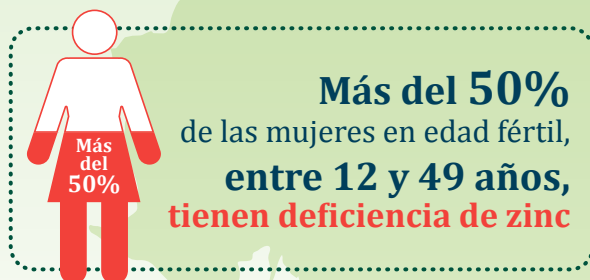
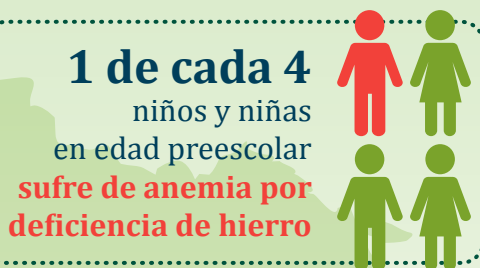
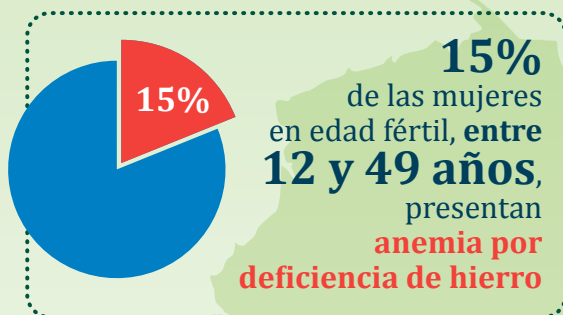
2 de cada 3 ecuatorianos entre los **19 y 59 años** presenta **sobrepeso y obesidad**, lo que constituye un serio problema de salud pública



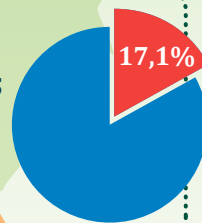
Las adolescentes y las mujeres mal nutridas traen niños al mundo, **con bajo peso y a menudo desnutridos**, pues ya sufrieron un **retardo del crecimiento en su vida intrauterina**

Deficiencia de micronutrientes: hierro, zinc, vitamina A

Se origina por el **consumo de productos con baja calidad nutricional** y puede evidenciarse en personas sin afectación en su peso o incluso en personas obesas.



17,1% de preescolares presenta **deficiencia de vitamina A**



La deficiencia de **zinc** provoca el **retardo en el crecimiento** de los **infantes** y **altera la respuesta inmune**

La deficiencia de **hierro** **disminuye la capacidad de aprendizaje**, el **cociente intelectual** y el **desarrollo psicosocial**

La **desnutrición, el sobrepeso y la obesidad** están asociados a la mala calidad de la dieta, un alto consumo de productos procesados y bajo consumo de frutas, verduras, leguminosas, cereales complejos como la quinoa y la cebada, fibra vegetal y cárnicos (aves, vacuno, pescado, entre otros)

Patrón alimentario

Durante los 6 primeros meses de vida, la leche materna debe ser el alimento que el niño consuma de manera exclusiva. A partir de los seis meses hasta los 2 años, se debe combinar la lactancia materna con alimentación complementaria adecuada y oportuna



52.4%
de los niños y niñas menores de un mes se alimentan exclusivamente con leche materna, **(debería ser el 100%¡)**

Casi un **50%** de los niños entre cero y un mes ya consumió líquidos distintos a la leche materna, principalmente la leche de fórmula




A los **4-5 meses**, la proporción de lactancia materna exclusiva **baja a 34,7!!**

1 persona de cada 1000 consume la cantidad recomendada de fibra, que se encuentra especialmente en frutas y verduras. En contraste se evidencia un alto consumo de **carbohidratos refinados y azúcares**

La **OMS** recomienda el consumo mínimo de **400 gramos de frutas y verduras diarias**, es decir **5 porciones distribuidas a lo largo del día** y los ecuatorianos consumimos en promedio **183 gramos**

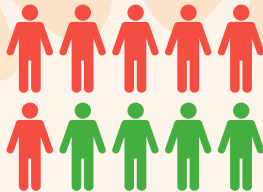


 El sedentarismo y el consumo de productos no nutritivos, cargados de sal, azúcar, grasas y aditivos, **incrementa el riesgo de diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, sobrepeso y obesidad**

Azúcar Sal Grasas...



4 de cada 5 adolescentes entre los **10 y 19 años** consumen bebidas azucaradas (gaseosas, bebidas energizantes o jugos)



6 de cada 10 adolescentes consumen snacks salados y dulces.



5 de cada 10 consumen comida rápida (papas fritas, hamburguesas, salchipapas, hot dogs, pizza, etc.)

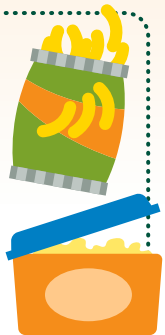


Tan malo como el azúcar en exceso, es el jarabe de maíz, rico en fructosa, que es tóxico y causa adicción. Productos procesados como las colas, jugos, salsa de tomate, entre otros, generan hipertensión, elevan el colesterol, a la larga afectan al hígado y aumentan el riesgo de subir de peso y desarrollar diabetes

Exceso de sal: retiene líquidos, eleva la presión arterial, favorece los infartos y la insuficiencia cardíaca



Las grasas trans, o aceites vegetales parcialmente hidrogenados: margarinas, galletas, papas fritas procesadas y en los snacks, disminuyen el colesterol “bueno” HDL y elevan el “malo” LDL, aumentando el riesgo de aterosclerosis e infartos cardiacos



El 29.2% de la población presenta un **consumo excesivo de carbohidratos** (arroz, azúcar, pan, etc.), convirtiéndose en un factor de **riesgo para la obesidad y las enfermedades cardiovasculares**

La publicidad incide en las decisiones de la población sobre el consumo de productos

La publicidad de bebidas azucaradas y productos no nutritivos, cargados de sal, azúcar, grasas y aditivos, está asociada con juegos, alegría y diversión.



US\$ 10 millones
de inversión publicitaria en Quito, en febrero del 2013.
Productos no saludables, poco saludables y comidas rápidas

US\$ 6,2 millones
de inversión publicitaria en Guayaquil, en agosto del 2013.
Productos no saludables, poco saludables y comidas rápidas



Inactividad física

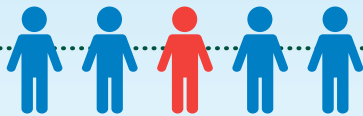


Se recomienda:

Adolescentes: 1 hora de actividad física diaria

Adultos: 2 horas y media a la semana de actividad física

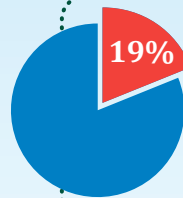
para gozar de **mejor salud**,
controlar la presión arterial y el peso corporal



1 de cada 5 niños,
entre 5 y 10 años, pasa
2 o más horas al día



frente a la **televisión**
o con **videojuegos**



A los **9 años**
cerca del **19%**
de los niños
dedican entre
2 y 4 horas al día



a ver **televisión**
o jugar con
videojuegos



1 de cada 4
adolescentes,
pasó entre
2 y 4 horas diarias

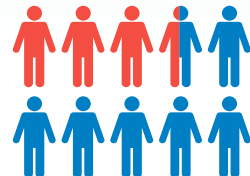


frente a la **televisión**
o con **videojuegos**



De cada
10 adultos
4 son inactivos

Aproximadamente
el 35%
de los adolescentes
son inactivos



Todo esto evidencia una
situación preocupante de
inactividad y sedentarismo
en los ecuatorianos

Tabaco y consumo nocivo de alcohol

