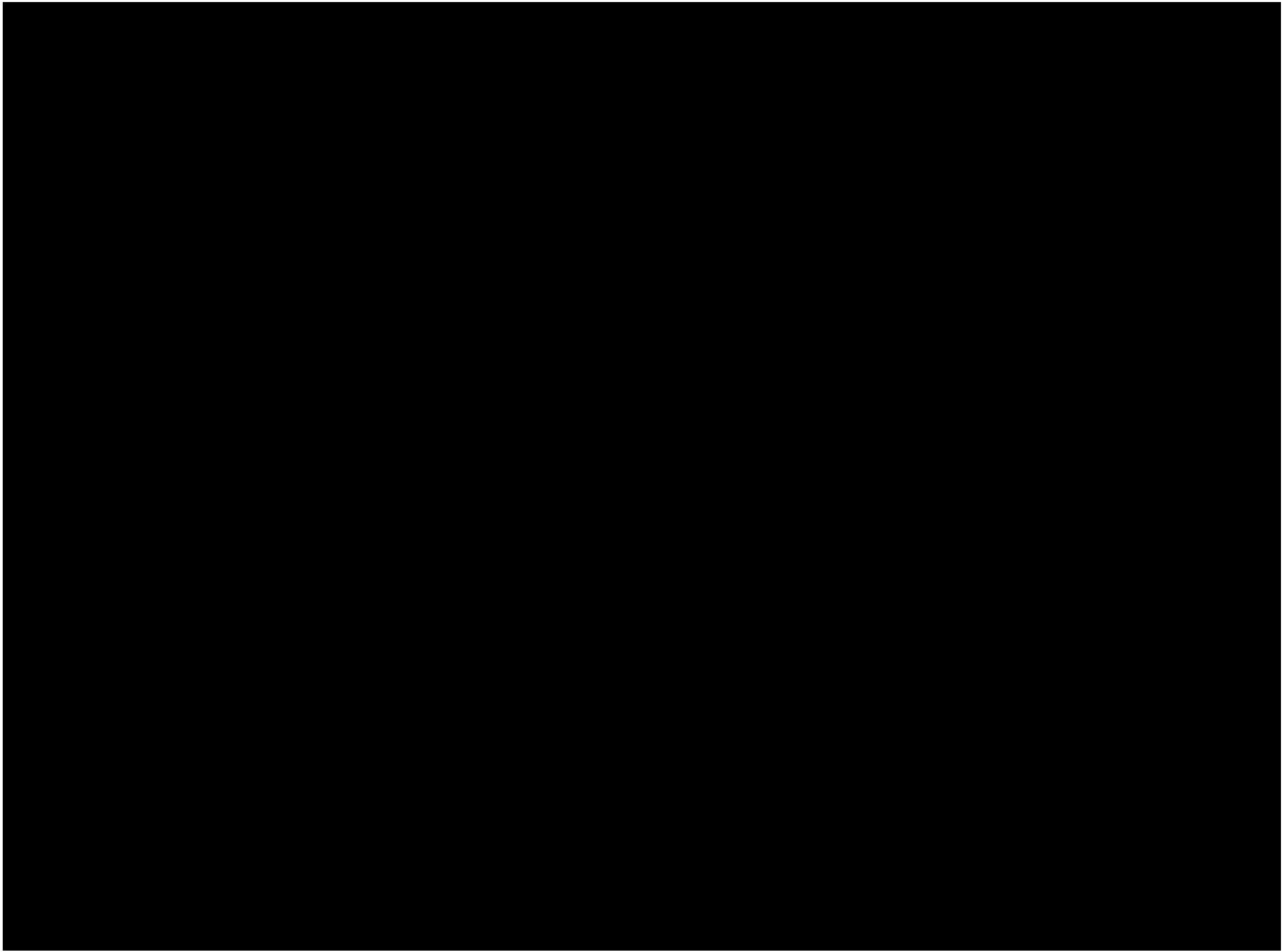




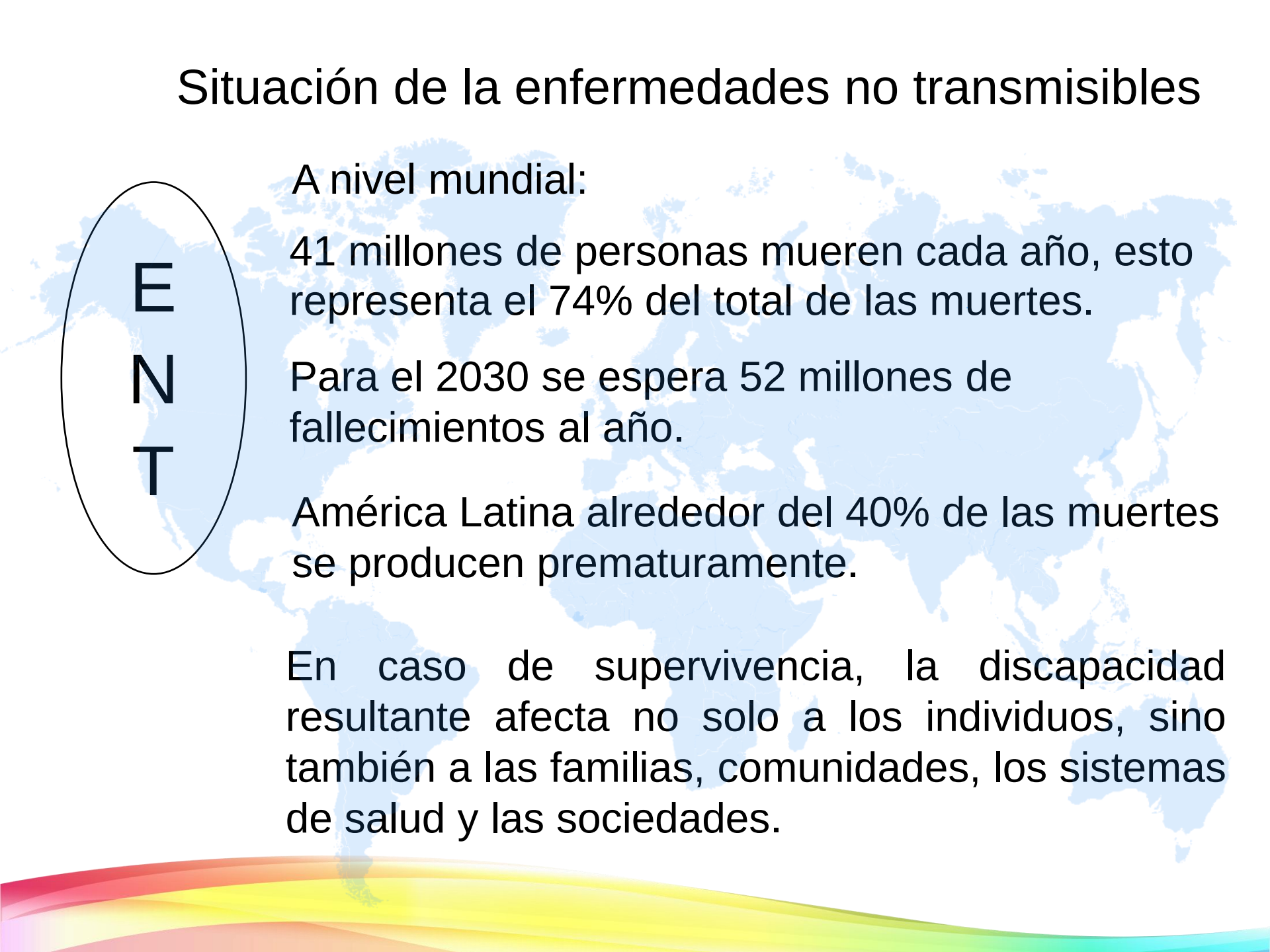
Estrategia de promoción y prevención para reducir la carga de enfermedades no transmisibles

Dra. Yanet Guerra Pineda
Especialista de 1er grado en MGI
Responsable del programa de ENT en Prosalud





Situación de la enfermedades no transmisibles



E
N
T

A nivel mundial:

41 millones de personas mueren cada año, esto representa el 74% del total de las muertes.

Para el 2030 se espera 52 millones de fallecimientos al año.

América Latina alrededor del 40% de las muertes se producen prematuramente.

En caso de supervivencia, la discapacidad resultante afecta no solo a los individuos, sino también a las familias, comunidades, los sistemas de salud y las sociedades.

Cuba no está exenta de esta situación, las ENT constituyen un problema de salud de gran magnitud.

8 de las 10 primeras causas de muerte en el 2021 fueron por estas enfermedades.

CAUSAS	2020	2021
Enfermedades del corazón	29 956	43 052
Tumores malignos	26 289	26 791
Influenza y neumonía	6 654	25 620
Enfermedades cerebrovasculares	10 980	12 759
COVID-19	143	8 091
Accidentes	5 466	5 593
Enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores	3 558	5 207
Diabetes mellitus	2 888	3 809
Enfermedades de las arterias, arteriolas y vasos capilares	2 807	3 699
Cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado	2 012	2 024

Fuente: Anuario estadístico de Cuba 2021.

Los factores de riesgos que condicionan la aparición de las ENT y sus complicaciones han mostrado un comportamiento no favorable en el país:

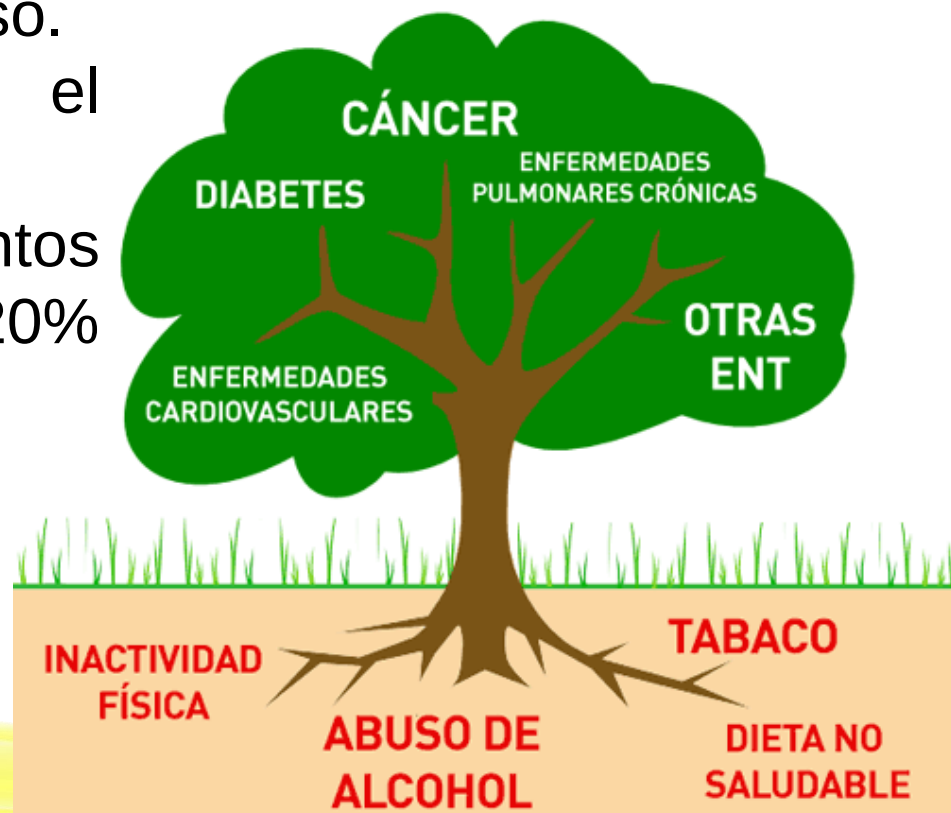
El 78% de la población comienza a fumar antes de los 20 años.

El 35% se encuentra sobrepeso.

No realizan actividad física el 56,3%.

Le adicionan sal a los alimentos después de elaborados el 20% de la población.

razón suficiente para tomar medidas urgente.





3.4: Reducir 1/3 la **mortalidad prematura** por ENT mediante su prevención y tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar.

3.5: Fortalecer la prevención y el tratamiento del **abuso de sustancias adictivas**, incluido el uso indebido de estupefacientes y el **consumo nocivo de alcohol**.

3.6: Reducir a la mitad el número de muertes y lesiones causadas por **accidentes de tráfico**.



Plan de acción de para la prevención de las enfermedades no transmisibles

Objetivos:

- 1.** Fortalecer el marco metodológico y legislativo para la prevención y control de las ENT.
- 2.** Fomentar estilos de vida saludables en la población.
- 3.** Promover la creación de entornos saludables.
- 4.** Contribuir al control de los factores de riesgo y el diagnóstico oportuno de las ENT.
- 5.** Incrementar la investigación sobre las ENT para mejorar su abordaje desde la promoción de salud.



“BEST BUYS” PARA LAS ENT

INTERVENCIONES COSTOEFICACES EN SALUD PÚBLICA INFORMADAS EN LA EVIDENCIA PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LAS ENT



**REDUCIR
CONSUMO
DE TABACO**

- Aumentar los **impuestos y precios** a los productos de tabaco
- Utilizar el **empaquetado neutro/normalizado** y/o advertencias sanitarias gráficas grandes en todos los paquetes de tabaco
- Aplicar una **prohibición total de la publicidad, la promoción y el patrocinio** del tabaco
- **Eliminar la exposición** al humo de tabaco ajeno en todos los lugares de trabajo interiores, lugares públicos y transportes públicos
- **Advertir sobre los daños causados por el consumo y exposición al humo de tabaco** por medio de campañas a gran escala
- Ofrecer programas para ayudar a **abandonar el consumo del tabaco**



**REDUCIR USO
NOCIVO
DE ALCOHOL**

- Aumentar los **impuestos** a las bebidas alcohólicas
- Aplicar **prohibición o restricción integral a la publicidad** del alcohol
- Aplicar **restricciones a la disponibilidad física** de alcohol al por menor
- Promulgar y aplicar **legislación sobre conducción bajo los efectos del alcohol** y de límites de concentración de alcohol en la sangre
- Ofrecer **intervenciones psicosociales** a las personas que consumen alcohol de forma peligrosa y nociva



PROMOVER DIETA SALUDABLE

- **Reducir la ingesta de sal:**
 - reformulando productos alimenticios y fijando niveles objetivo de contenido de sal en alimentos y comidas
 - ofreciendo opciones con menos contenido de sodio en instituciones públicas
 - promoviendo un cambio de comportamiento mediante campañas en los medios de comunicación
 - incluyendo etiquetado en la parte frontal de los envases
- **Eliminar las grasas trans** industriales en la cadena alimentaria
- Aumentar los **impuestos en las bebidas azucaradas** para reducir el consumo de azúcar



PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA

- Promover la actividad física a través de **campañas en los medios de comunicación** y otros programas comunitarios educativos, medioambientales y motivacionales
- Proporcionar **asesoramiento en materia de actividad física** y derivación de pacientes en el marco de los servicios básicos de atención primaria

1. Fortalecer el marco metodológico y legislativo para la prevención y control de las ENT

Diseminar información sobre la situación de las ENT y sus factores de riesgo de manera oportuna y periódica.

- ✓ Consejos de salud.
- ✓ Consejos de dirección.
- ✓ Reuniones técnicas.



Fortalecer mecanismos de coordinación que favorezcan la colaboración interinstitucional e intersectorial.



Impulsar el establecimiento de medidas regulatorias para el control de los factores de riesgos modificables de las ENT.

- ✓ Capacitación del personal de fiscalización sobre la labor educativa a realizar durante la aplicación de contravenciones por conductas que afectan la salud.
- ✓ Coordinación de encuentros de sensibilización con la industria, autoridades, directivos y actores sociales sobre la necesidad de la reducción de la sal, la azúcar y las grasas en los alimentos.



2. Fomentar estilos de vida saludables en la población.

- ✓ Celebración de los días mundiales de las ENT y sus factores de riesgos con evaluación de la comunidad.
 - ✓ Planificación de intervenciones educativas para la prevención del consumo nocivo de alcohol y el tabaquismo.
 - ✓ Capacitación de promotores sobre ENT y sus factores de riesgo para potenciar la educación sanitaria y la movilización de la población.
 - ✓ Fomentar la realización de la Gimnasia laboral.
 - ✓ Promover la incorporación de los adultos mayores a los círculos de abuelos.
- 

- ✓ Promover una alimentación saludable y balanceada considerando el ciclo de vida.
 - ✓ Promover el consumo de vegetales y frutas.
 - ✓ Sistematizar la educación sanitaria para la reducción del contenido de sal y azúcar en los alimentos por la población.
 - ✓ Fomentar los conocimientos sobre la Información del etiquetado nutricional.
 - ✓ Diseño e implementación de campañas para prevención de las ENT y sus factores de riesgo.
 - ✓ Divulgación de las normas legales relacionadas con los factores de riesgo de manera que contribuya al cumplimiento de la misma.
 - ✓ Aumentar el diseño y producción de materiales educativos.
- 





2022/9/29 08:40





esto si es
Vida

infancias libres
de tabaquismo



2022

La hipertensión arterial (*HTA*), es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

Mida su presión arterial
¡CONTRÓLELA Y VIVA MÁS!

Instituciones.sld.cu/upp
Facebook: @Cubaupp
Twitter: @CubaUpp



Mitos y Realidades sobre La Hipertensión Arterial



La hipertensión arterial es una enfermedad que una vez que aparece lo acompañará toda su vida. Siga las recomendaciones de su médico y tome los medicamentos indicados diariamente. Asistir a los controles planificados le permitirá disfrutar de una mejor salud.

- Reduce el consumo de sal y azúcar.
- Ingiera más de 2.5 litros de agua diariamente.
- Evita el consumo de tabaco y la exposición al humo ajeno.
- Evita alimentos procesados (embutidos, ahumados y enlatados).
- Consume frutas y vegetales en su forma natural.
- Realiza ejercicios físicos sistemáticamente.
- Mantén un peso corporal adecuado.
- Limita el consumo de alcohol.
- Protégete de los rayos solares utilizando: protector solar, sombreros, gorras, lentes y/o ropas que cubran áreas expuestas.
- Usa medios de protección en el trabajo ante la exposición a agentes contaminantes.



INFORMATE CON TU MÉDICO DE FAMILIA!
EL DIAGNÓSTICO OPORTUNO Y EL COMPORTAMIENTO ADECUADO SALVAN VIDAS!
¡VIVE SANO, VIVE FELIZ!

Síguenos en nuestra página web o nuestras redes sociales
 instituciones.sld.cu/upp
 Facebook- @Cubaupp
 Twitter- @CubaUpp
 Instagram-@cubaupp



- Chequea tu presión arterial sistemáticamente.
- Realízate el autoexamen bucal y visita al estomatólogo anualmente.
- Practica el autoexamen de mamas mensualmente y acude a tu médico para el examen especializado una vez al año. Es importante, tanto si eres hombre como si eres mujer.
- Hazte la prueba citológica cada 3 años.
- Solicita al médico de la familia la prueba de antígeno prostático específico, si eres hombre mayor de 50 años, tienes antecedentes hereditarios o presentas síntomas urinarios.
- Solicita anualmente el test de sangre oculta en heces fecales a partir de los 50 años.
- Solicita anualmente la prueba de microalbuminuria si eres hipertenso o diabético.
- Acude al médico ante cualquier sintomatología y no te automediques.



3. Promover la creación de entornos saludables

- ✓ Impulsar la organización y desarrollo de actividades deportivas y recreativas (FRES) dirigidas a los escolares, adolescentes y población en general.



4. Contribuir al control de los factores de riesgo y el diagnóstico oportuno de las ENT

- ✓ Fomentar la utilización de las pruebas preventivas (SUMASOF, PSA, microalbuminuria y prueba citológica).
- ✓ Estimular el autocuidado en la población mediante el autoexamen de mama, examen bucal, chequeo periódico de salud.
- ✓ Incentivar el abandono del consumo de tabaco y el consumo excesivo de alcohol.



5. Incrementar la investigación sobre las ENT para un mejorar su abordaje desde la promoción de salud

- ✓ Realizar eventos científicos específicos de ENT y sus factores de riesgo.
- ✓ Establecer vínculos con institutos de investigaciones, universidades y otras instituciones para realizar estudios conjuntos sobre las ENT y sus factores de riesgos.
- ✓ Divulgar y publicar los resultados de investigaciones y aplicación del nuevo conocimiento.



“El principio no es curar enfermos, sino cuidar la salud de los hombres. No hay que esperar que la enfermedad llegue, hay que salirle al paso, hay que tomar la ofensiva, hay que prevenirla. Ya todo esto es un concepto nuevo. No se trata de darles servicios a los que enferman, sino fundamentalmente evitar que se enfermen ...”

Fidel Castro Ruz

