



**Nombre de alumnos: Emma Yareni**

**Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery**

**Nombre del trabajo: enfermedades cronicodegenerativas.**

**Materia: submódulo I**

**Grado: 2do semestre.**

**Grupo: "U"**

Pichucalco, Chiapas a 5 de junio de 2020.

# ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS



# INTRODUCCION

Uno de los principales problemas de salud de México son las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, obesidad e hipertensión, para atender esta situación se puso en marcha la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes.

## ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS

Por lo general la obesidad es una de las enfermedades crónicas degenerativas más común en nuestro país por la mala alimentación que se da al ser humano, entre las medidas generales de autocuidado que recomienda la Subdirección de Prevención y Protección a la Salud del Iссste, están: comer por lo menos cinco raciones de frutas y verduras por día, evitar el consumo excesivo de grasas, sal y azúcar y tomar abundante agua; hacer actividad física al menos 30 minutos cinco veces a la semana; tener buena higiene personal y ambiental; incorporarse a actividades recreativas; cultivar redes sociales afectivas y de apoyo; así como realizarse chequeos médicos por lo menos una vez al año, aunque se esté aparentemente sano, por eso existen tantas enfermedades por la actitud de muchas personas no quieren llevar una vida sana y con una buena alimentación.

La diabetes también es una enfermedad provocada por la mala alimentación, es importante destacar que, en personas ya diagnosticadas con enfermedades crónicas-degenerativas además del apego al tratamiento, el autocuidado en medidas higiénico dietéticas y el ejercicio, es tanto o más importante para su control que el manejo farmacológico; de esta manera es posible contrarrestar efectos nocivos de la enfermedad, complicaciones y de avance.

Se busca que haya un mayor control de la diabetes, responsable del 50 por ciento de muertes por enfermedades cardiovasculares, Iссste realiza un de Enfermedades no Transmisibles.

Las cinco principales enfermedades no transmisibles son las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes, destacando que el 80% de las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2, pueden prevenirse mediante intervenciones económicas y costo-eficaces que actúan sobre los factores de riesgo primarios, lo que hace una necesidad llevar a cabo intervenciones de educación y promoción de salud con la población, Las cinco principales

enfermedades no transmisibles son las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes, destacando que el 80% de las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2 también es una de las más común.

# Conclusión

Cuidar nuestra alimentación es muy bueno para evitar enfermedades de crónico degenerativas, como la diabetes mellitus tipo 2 y también ir al centro de salud medica constante para estar en control de salud y llevar las indicaciones que da el doctor nos da para estar bien, a miles de personas afectan las enfermedades crónico degenerativa, pero de igual manera deberíamos estar mas al tanto con nuestras comidas balanceadas o con el control de salud distinta en que lleva cada enfermedad.

Es muy importante que, en personas ya diagnosticada con enfermedades crónico degenerativa además del apego al tratamiento, el autocuidado en medidas higiénicas dietéticas y el ejercicio, es tanto o mas importante para su control que el manejo farmacológico.