



# ENSAYO

## Enfermedades Crónicas Degenerativas

UDS Universidad Del Sureste

Alumno: Rolando De Jesús Pérez Mendoza

Dr.: Manuel Eduardo López Gómez

02 de octubre del 2020

San Cristóbal de las casas

## **Enfermedades crónicas degenerativas**

### **introduccion**

Las enfermedades crónico-degenerativas (ECD) representan una carga importante para el sistema de salud mexicano. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las principales causas de muerte de la población mexicana son las enfermedades cardiovasculares (ECV), la diabetes mellitus 2 (DM2), el cáncer, las enfermedades cerebrovasculares, las enfermedades hepáticas, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y la influenza. Con excepción de la influenza, el resto de las patologías son ECD. En la actualidad se concibe que las ECD son morbilidades que surgen de una intrincada interacción de factores hereditarios y ambientales y se les denomina "enfermedades complejas". Se consideró que la secuenciación del Genoma Humano permitiría conocer todos los genes asociados a enfermedades y con ello entender la fisiopatología de cada una de ellas. Sin embargo, un reto mayor se presentó en las enfermedades complejas por su gran interacción entre Genes y Ambiente. Desde hace algunos años se ha comenzado a estudiar la complejidad de estas enfermedades con una visión holística, que consiste en tomar en cuenta las variables individuales, la interacción de genes entre sí y de los genes con el medio ambiente

### **Desarrollo**

#### **Las enfermedades cardiovasculares**

Son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. Se clasifican en:

- \*hipertensión arterial (presión alta);
- \*cardiopatía coronaria (infarto de miocardio);
- \*enfermedad cerebrovascular (apoplejía);

\*enfermedad vascular periférica;

\*insuficiencia cardíaca;

\*cardiopatía reumática;

\*cardiopatía congénita;

\*miocardiopatías.

## **Datos y cifras**

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de defunción en todo el mundo. Cada año mueren más personas por alguna de estas enfermedades que por cualquier otra causa.

Se calcula que en 2012 murieron 17,5 millones de personas por enfermedades cardiovasculares, lo cual representa el 30% de las defunciones registradas en el mundo. De esas defunciones, aproximadamente 7,4 millones se debieron a cardiopatías coronarias, y 6,7 millones a accidentes cerebrovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares afectan en mucha mayor medida a los países de ingresos bajos y medios: más del 80% de las defunciones por esta causa se producen en esos países y afectan casi por igual a hombres y mujeres.

De aquí a 2030, casi 23,6 millones de personas morirán por alguna enfermedad cardiovascular, principalmente por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Se prevé que estas enfermedades sigan siendo la principal causa de muerte.

## **En México...**

Las enfermedades cardiovasculares, se estima que representan el 77% del total de muertes de adultos en México

ECV's representan casi una cuarta parte (24%) de estos decesos

Algunos de los factores de riesgo, relacionados con las enfermedades cardiovasculares en adultos en México, se describen a continuación:

17% de la población es fumadora

7.2 litros de alcohol puro consumido por persona

22.8% tienen hipertensión, que puede aumentar el riesgo de ataque o insuficiencia cardíaca, enfermedad renal o derrame cerebral

Más de 1 de cada 3 adultos (32.1%) adultos en México son obesos.

En el año 2014 casi un tercio de las mujeres (32.7%) fueron clasificados como obesos; la obesidad es el factor de riesgo cardiovascular más común entre las mujeres.

## **Accidente cerebrovascular**

Enviar esta página a un amigo Imprimir Facebook Twitter Pinterest

Un accidente cerebrovascular sucede cuando el flujo de sangre a una parte del cerebro se detiene. Algunas veces, se denomina "ataque cerebral".

Si el flujo sanguíneo se detiene por más de pocos segundos, el cerebro no puede recibir nutrientes y oxígeno. Las células cerebrales pueden morir, lo que causa daño permanente.

### **Causas**

Hay dos tipos principales de accidente cerebrovascular:

Accidente cerebrovascular isquémico

Accidente cerebrovascular hemorrágico

### **Síntomas**

En una enfermedad vascular cerebral, los síntomas más recurrentes son:

Alteración repentina de la visión en un ojo o ambos

Pérdida repentina de la fuerza en un brazo, una pierna o ambos

Sensación de hormigueo en la cara, brazo o pierna

Aparición repentina de:

Problemas para hablar y/o entender lo que se escucha, acompañada por balbuceo

Desequilibrio o inestabilidad

Dolor de cabeza

### **Factores de riesgo**

Se dividen en:

#### **No modificables**

La edad. Con los años el riesgo de presentar EVC aumentan

El sexo. Se presenta con mayor frecuencia en hombres que en mujeres

Contribuyentes

Alcoholismo

Tabaquismo

Inactividad física

Obesidad

#### **Modificables o tratables**

Presión arterial alta

Diabetes Mellitus

Niveles de colesterol elevados

En México, la enfermedad vascular cerebral ocurre en 118 personas por cada 100,00 habitantes al año.

## **El Cáncer**

El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolado de las células y puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo formándose un tumor. Al Cáncer también se le conoce como “tumores malignos” o “neoplasias malignas”.

Una característica del Cáncer es la multiplicación rápida de células anormales que se extienden más allá de sus límites habituales e invaden otras paredes del cuerpo u órganos, lo que se le conoce como “metástasis”. Las metástasis son la principal causa de muerte por cáncer.

Muchos tipos de cáncer se podrían prevenir evitando la exposición a factores de riesgo comunes. Además, un porcentaje importante de cánceres pueden curarse, especialmente si se detectan en una fase temprana.

Entre el 30% y el 50% de los cánceres se pueden evitar y para ello, es necesario reducir los factores de riesgo y aplicar estrategias preventivas con base científica. La prevención abarca también la detección oportuna de la enfermedad y el tratamiento de los pacientes. Si se detectan a tiempo y se tratan adecuadamente, las posibilidades de recuperación para muchos tipos de cáncer son excelentes.

## **Cáncer en México**

El cáncer es la tercera causa de muerte en México, con 12% de todas las defunciones

Las principales neoplasias causantes de muerte en nuestro país son: cáncer de pulmón, mama, colorrectal, próstata y estómago ·Cada año se estiman 148 mil nuevos casos de cáncer (65.5 mil en hombres y 82.4 mil en mujeres)

Las problemáticas en salud pública contra la incidencia del cáncer son:

Desarticulación del primer nivel de atención (diagnóstico tardío)

Pocos medicamentos de última generación

Segmentación del sistema de salud

Lo anterior se traduce en un 60% de fallecimientos de pacientes con cáncer

Entre instituciones del Sector Salud existen diferencias importantes entre las tasas de mortalidad por cáncer de mama, cervicouterino y próstata

En el IMSS, entre 2006 y 2011 la mortalidad por cáncer de mama se redujo en 5% y la de cáncer cervicouterino en más de 28%.<sup>7</sup>

En el ISSSTE, entre 2000 y 2008 la tasa de mortalidad por cáncer de mama se incrementó casi 2% y la cervicouterino se redujo poco más de 3%

El cáncer de mama es el más frecuente, se estima que ocurren 15 decesos al día por este tipo de cáncer

Desde 2006, el cáncer del cuello uterino es la segunda causa de muerte por cáncer en la mujer. Se estima que hay 10.3 decesos al día por esta neoplasia

En 2013, a nivel nacional, las causas de muerte por cáncer más frecuentes en hombres fueron: próstata, pulmón, leucemia, colorrectal y estómago

Se estima que para el 2025 en México aumenten los casos en un 50%, pasando de 147 mil a más de 220 mil nuevos casos

Un factor que limita la detección y tratamiento del cáncer es la dificultad en el acceso a los servicios de salud y la tecnológica disponible para la detección y tratamiento oportuno. Aun si el padecimiento es detectado a tiempo, las pacientes se enfrentan a otros obstáculos que impiden o retrasan la atención del cáncer, tales como la falta de infraestructura hospitalaria cercana a sus comunidades, limitado acceso a tratamientos o bien, falta especialistas que operen el equipo técnico, entre otros.

## **Enfermedades respiratorias no transmisibles**

Las enfermedades respiratorias no transmisibles principalmente crónicas afectan las vías respiratorias y otras estructuras del pulmón entre las más frecuentes encontramos al asma, a la EPOC, alergias respiratorias, enfermedades pulmonares de origen laboral y la hipertensión pulmonar. Este tipo de padecimientos como factores de riesgo tienen al tabaquismo, a la contaminación del aire en espacios cerrados, contaminación exterior, alérgenos y exposición a riesgos ocupacionales como el polvo y productos químicos

Los síntomas que comúnmente se presentan con estas enfermedades son la disnea, sibilancias, tos, también pueden presentar congestión nasal, estornudos y rinorrea

En los datos del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) del país, se reporta que la EPOC se ubica en el cuarto lugar de morbilidad y entre el cuarto y sexto lugar de mortalidad

## **El sobrepeso y obesidad**

En México son un problema creciente, que no se estanca, y se encuentra en zonas ricas, pobres, rurales y urbanas de nuestro país.

Entre 2012 y 2016 el problema del sobrepeso y la obesidad en México creció 10 puntos porcentuales en mujeres adolescentes rurales, lo cual es muy grave, puesto que significa tener a casi el 40 % de mujeres rurales con sobrepeso y obesidad en solo cuatro años; en un ambiente en donde, se supone, las personas se encuentran en mayor movimiento.

Al abundar sobre esta interrelación, la investigadora del INSP recordó que la desnutrición también tiene que ver con el tipo de alimentación, y que la parte de la obesidad se encuentra asociada gravemente con problemas de diabetes: “es más probable que una persona con diabetes tenga obesidad, hipertensión, dislipidemias y/o enfermedad renal crónica, la cual constituye la consecuencia final o desenlace de la diabetes. Y en el momento actual, podría constituir la causa de quiebra de los sistemas de salud en México”.



## **DIABETES EN MÉXICO**

Desde el año 2000, la diabetes mellitus en México es la primera causa de muerte entre las mujeres y la segunda entre los hombres. En 2010, esta enfermedad causó cerca de 83 000 muertes en el país.

La diabetes es un padecimiento en el cual el azúcar (o glucosa) en la sangre se encuentra en un nivel elevado. Esto se debe a que el cuerpo no produce o no utiliza adecuadamente la insulina, una hormona que ayuda a que las células transformen la glucosa (que proviene de los alimentos) en energía. Sin la suficiente insulina, la glucosa se mantiene en la sangre y con el tiempo, este exceso puede tener complicaciones graves.

### **¿Cómo afecta la diabetes a la salud?**

La diabetes mellitus aumenta el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares (como embolia). Además, a largo plazo puede ocasionar:

Ceguera (debido a las lesiones en los vasos sanguíneos de los ojos)

Insuficiencia renal (por el daño al tejido de los riñones)

Impotencia sexual (por el daño al sistema nervioso)

Amputaciones (por las lesiones que ocasiona en los pies)

Sin embargo, teniendo controlada la diabetes se pueden evitar o disminuir muchas de estas complicaciones.

### **¿Cómo prevenir la diabetes?**

La diabetes mellitus es una enfermedad que se origina debido a la combinación de diversos factores, entre los que se encuentran la edad, la obesidad, el sedentarismo, la alimentación inadecuada, los antecedentes familiares y algunos factores genéticos.

**Entre las estrategias que se pueden seguir individualmente para prevenir la aparición de diabetes se encuentran:**

Tener una alimentación alta en fibra

Moderar el consumo de los alimentos con alto contenido calórico y de carbohidratos

Realizar actividad física con regularidad

Mantener un peso saludable (para saber el peso ideal, consultar al médico o nutriólogo)

Moderar el consumo de alcohol

Disminuir los alimentos altos en grasas saturadas y grasas trans

Evitar las bebidas azucaradas y refrescos

No fumar

Levantarse unos minutos después de un periodo prolongado de estar sentado

Acudir periódicamente al médico para realizarse pruebas de glucosa en sangre

**Introducción:**

En México las enfermedades crónico degenerativas son las principales en causas de muertes, desde mi perspectiva debemos de manejar un mejor sistema de salud pública para determinar cuáles son los aspectos que se den de cambiar además de que cada individuo debería de proteger más su salud y mejorar su calidad de vida (dieta, actividad física, etc.)

<https://www.insp.mx/avisos/3652-diabetes-en-mexico.html>

[https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk03DZKbOy73JO378yFPgU4JjPKYKPg%3A1601565268337&ei=VPJ1X5X6E9KmtgXriK34CQ&q=10+enfermedades+cronicas&oq=10+enfermedades+cronicas&gs\\_lcp=CgZwc3ktYWIQAzIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgQIABAeMgQIABAeMgYIABAFEB4yBggAEAUQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB46CggjELADECCqiwM6CggAELADEEMQiwM6CAgAEAcQChAeOggIABAIEAcQHjoiCAAQBxAFEB5Q28oCWJjOAmC30gJoAXAAeACAAb4BiAHWA5IBAzAuM5gBAKABAaoBB2d3cy13aXrIAQq4AQLAAQE&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwiV9JzH15PsAhVShq0KHWtEC58Q4dUDCA0&uact=5](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk03DZKbOy73JO378yFPgU4JjPKYKPg%3A1601565268337&ei=VPJ1X5X6E9KmtgXriK34CQ&q=10+enfermedades+cronicas&oq=10+enfermedades+cronicas&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgQIABAeMgQIABAeMgYIABAFEB4yBggAEAUQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB46CggjELADECCqiwM6CggAELADEEMQiwM6CAgAEAcQChAeOggIABAIEAcQHjoiCAAQBxAFEB5Q28oCWJjOAmC30gJoAXAAeACAAb4BiAHWA5IBAzAuM5gBAKABAaoBB2d3cy13aXrIAQq4AQLAAQE&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwiV9JzH15PsAhVShq0KHWtEC58Q4dUDCA0&uact=5)