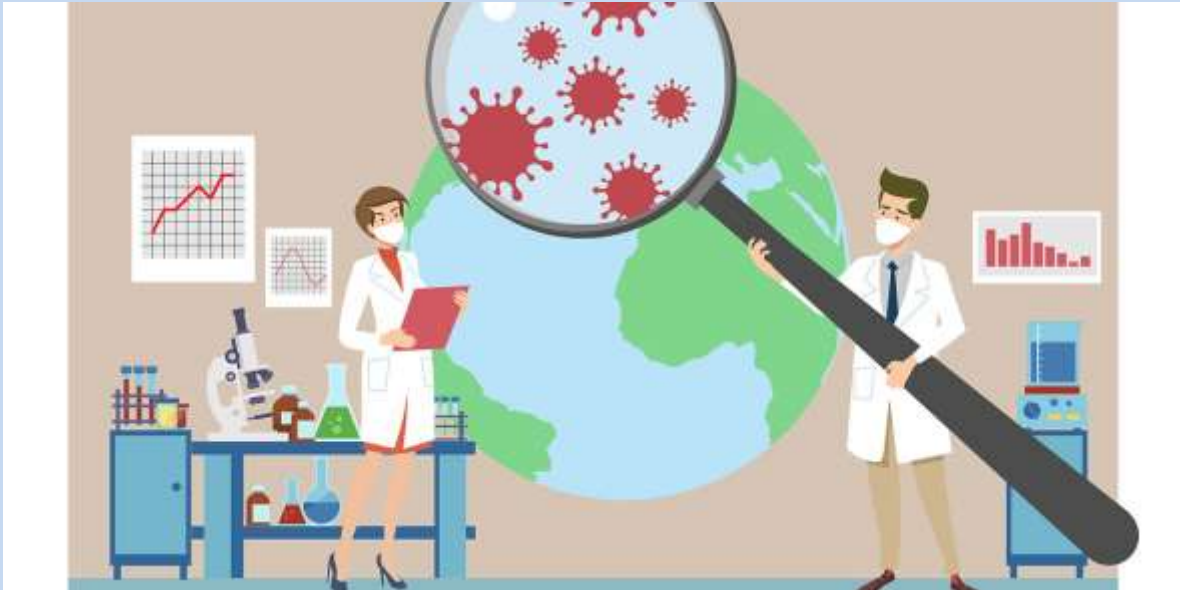


Epidemiologia



Dr. Manuel Eduardo López
A. Luis Fabrizio Chapital Velasco

Fuentes:, [Wikipedia.com](https://www.wikipedia.com), [OMS.com](https://www.oms.com), [saludmichoacan.gob](https://www.saludmichoacan.gob),
[esceuelademedicina.tec](https://www.esceuelademedicina.tec)

Enfermedades crónicas degenerativas

Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta. Las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias, y las diabetes, son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes.



Las ECD son las enfermedades que van degenerando física o emocionalmente a quienes las padecen, provocan un desequilibrio o pérdida de la homeostasis del cuerpo y afectan a los órganos y tejidos, como tal estas enfermedades pueden ser congénitas o hereditarias. Suelen hacerse presente en edades avanzadas (más común) pero también pueden afectar a personas jóvenes (desde los 20-40 años de edad), dependiendo de la enfermedad.

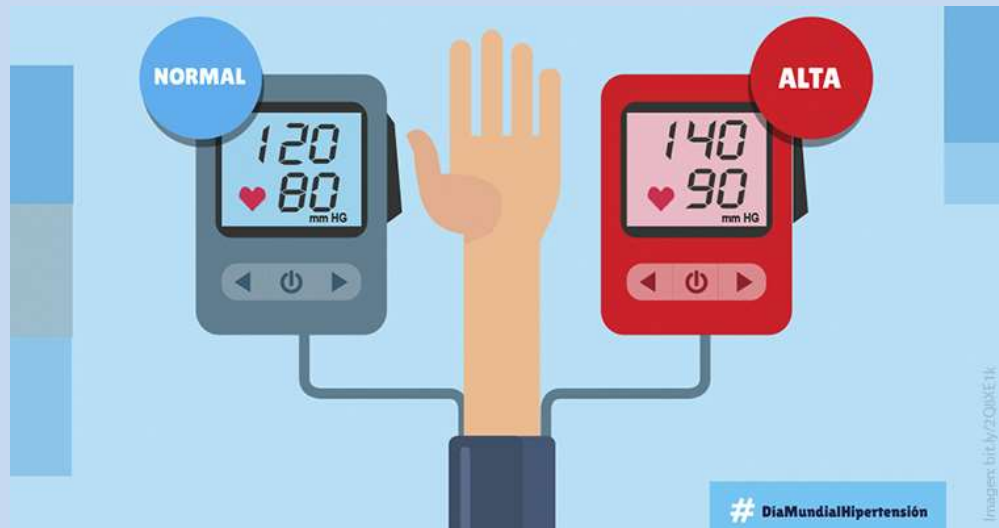


Se ha llegado a comprobar que las ECD están relacionadas con los estilos de vida y con el envejecimiento de la población.

Ejemplos:

Hipertensión arterial: cuando el corazón bombea sangre, esta sangre genera una presión o fuerza en la pared de los vasos sanguíneos, esta presión debe estar bajo ciertos límites (120/80mmHg), cuando se sobrepasan estos límites se denomina hipertensión arterial, esta es una enfermedad bastante común hoy en día y afecta a adultos principalmente, se le denomina asesino silencioso ya que puede estar presente y no causar síntomas.

Si la hipertensión no se controla con el paso del tiempo afecta el funcionamiento del corazón, cerebro, riñones y el sistema circulatorio.



Diabetes mellitus: se caracteriza por los niveles elevados de glucosa en sangre. y esto se debe a que el organismo produce glucosa, y esta servirá de "alimento" para las células, pero para que este alimento pueda entrar a la células necesita de una "llave" esta llave es producida por el páncreas y recibe el nombre de insulina, cuando el páncreas comienza a tener problemas para producir insulina comienza esta patología llamada diabetes, porque es peligrosa pues lo que pasa es que el organismo sigue funcionando normal se sigue extrayendo la glucosa sin embargo si no hay llave con la cual puede entrar a la célula esta simplemente se comienza a acumular en sangre, y los niveles altos de glucosa en sangre son peligrosos para la salud, puesto que puede provocar daño en los vasos sanguíneos pequeños y grandes, daño de los nervios periféricos, pie diabético, daño renal, hígado graso, cardiopatía, coma diabético, alteraciones en la piel, hipertensión arterial.



Un problema grave de estas enfermedades es que como se menciona al principio estas no suelen mostrar síntomas cuando comienzan, por lo que la mayoría de las personas son diagnosticadas cuando la enfermedad ya ha tenido una larga presencia de tiempo en el organismo, normalmente las personas acuden por que comienzas a sentir algún síntoma. De aquí nace la importancia de tener que visitar a algún profesional de la salud por lo menos cada 6 meses, de esta manera se puede detectar de manera temprana, y de esta manera incluso poder controlar la patología con métodos no invasivos (puede ajustarse una dieta balanceada, ejercicio, cambio de algunos hábitos).



Conclusión:

En epidemiología anteriormente hemos visto como, las enfermedades crónicas han comenzado a liderar con mayor número de casos, superando a las contagiosas, convirtiéndose en las causas de muerte más altas, las ECD aparte de cobrar una gran cantidad de vida, disminuyen la calidad de vida de las personas, por ejemplo personas con diabetes normalmente suelen volverse insulino dependientes, esto incluye que si no tiene un seguro médico podría generarle un problema económico, además necesita evaluaciones de glucosa y presión constante, sin olvidar que muy probablemente se le restrinjan una gran cantidad de alimentos.



Sin duda el aumento en el número de casos se debe a los estilos de vida modernos, largas horas del día sentados, alimentos altos en carbohidratos, videojuegos que hacen que la mayoría de las personas pasen largas horas de su tiempo libre tras una pantalla, sin olvidar las redes sociales, tv, películas, etc.. cada vez nos volvemos más sedentarios y los alimentos ricos en carbohidratos y grasas se vuelven más comerciales. La mayoría de los niños prefieren pasar una tarde en casa comiendo pizza y jugando videojuegos, en vez de salir en bicicleta y comer algunas ensaladas (dependiendo de los estilos de vida claro está)



Desde mi punto de vista la población necesita hacer conciencia de que vivir saludable no es precisamente vivir sin estos alimentos simplemente se trata de balancear los hábitos, hacer 30 minutos de actividad física, tener una dieta que sea balanceada, recordar que puede consultar a

un medico cada cierto tiempo para evaluar su estado de salud, y recordar que el mayor benéfico se lo lleva el.

