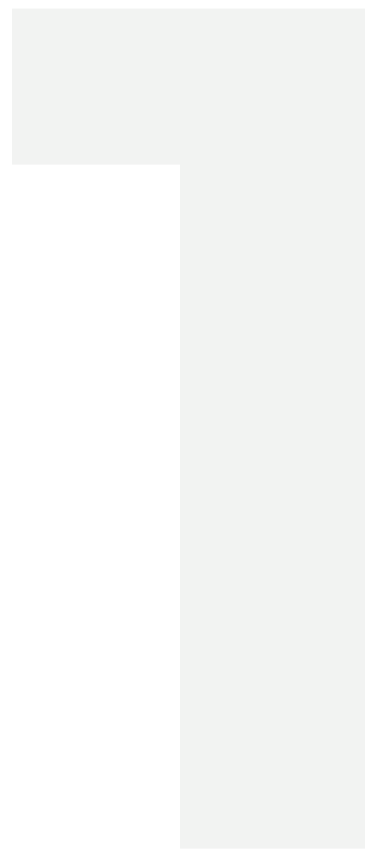


ENFERMEDADES ASOCIADAS A LOS HABITOS DE VIDA POCO SALUDABLES.



CONTENIDO

ENFERMEDADES ASOCIADAS A LOS HABITOS DE VIDA POCO SALUDABLES

- OBESIDAD**
- DIABETES**
- COLESTEROL**
- HIPERCOLESTEROLEMIA**
- ATHEROSCLEROSIS**
- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

MANERAS DE EVITAR LAS CONSECUENCIAS DE LOS MALOS HABITOS.

OBESIDAD.

- Según el INE, en España 23% de los adultos presenta esta condición. Las mujeres registran mayor incidencia (27%) frente a los hombres (19%).

Causas.

- Alimentación.
- Sedentarismo.
- Genética.
- Enfermedades y medicamentos.
- Estilo de vida y estrés.
- Factores ambientales.



OBESIDAD infantil.

Causas:

Factores genéticos y biológicos.

- Genética.
- Hormonas.

Factores ambientales.

- Dieta.
- Actividad física.

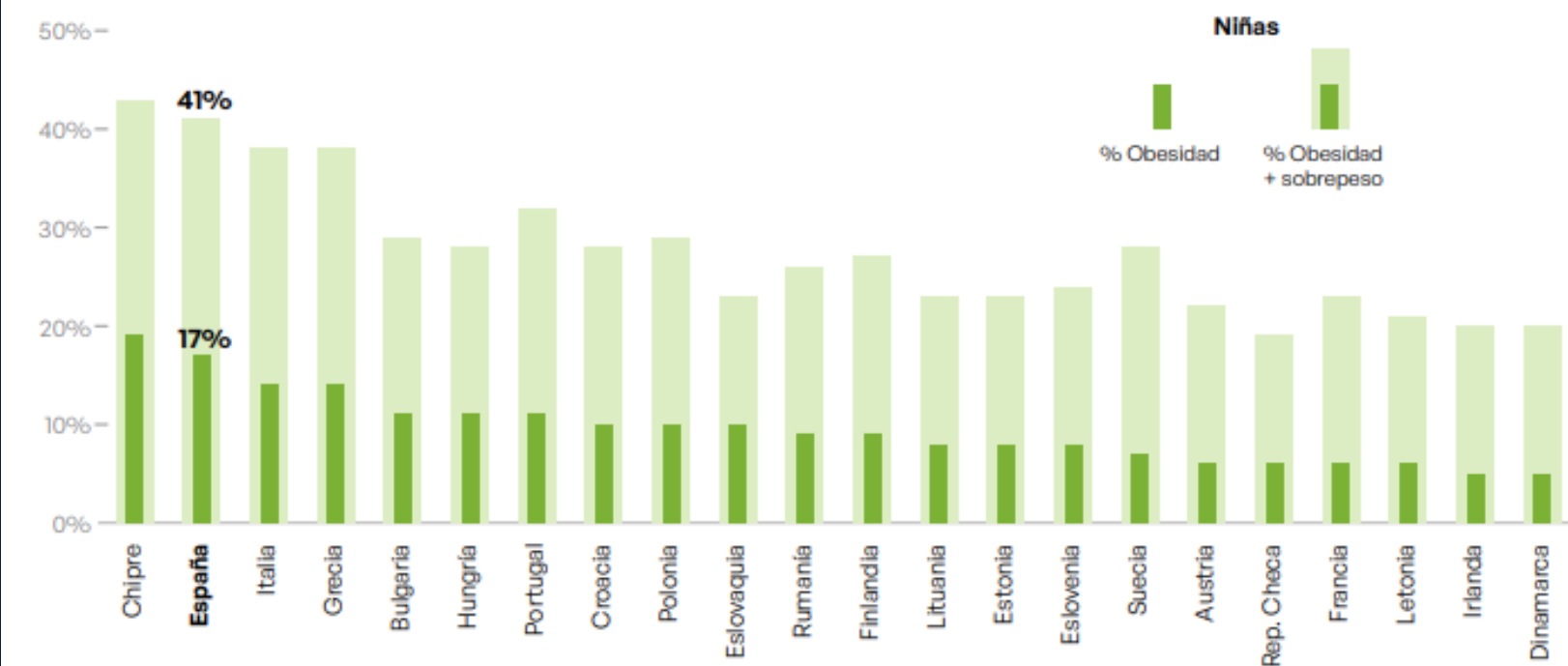
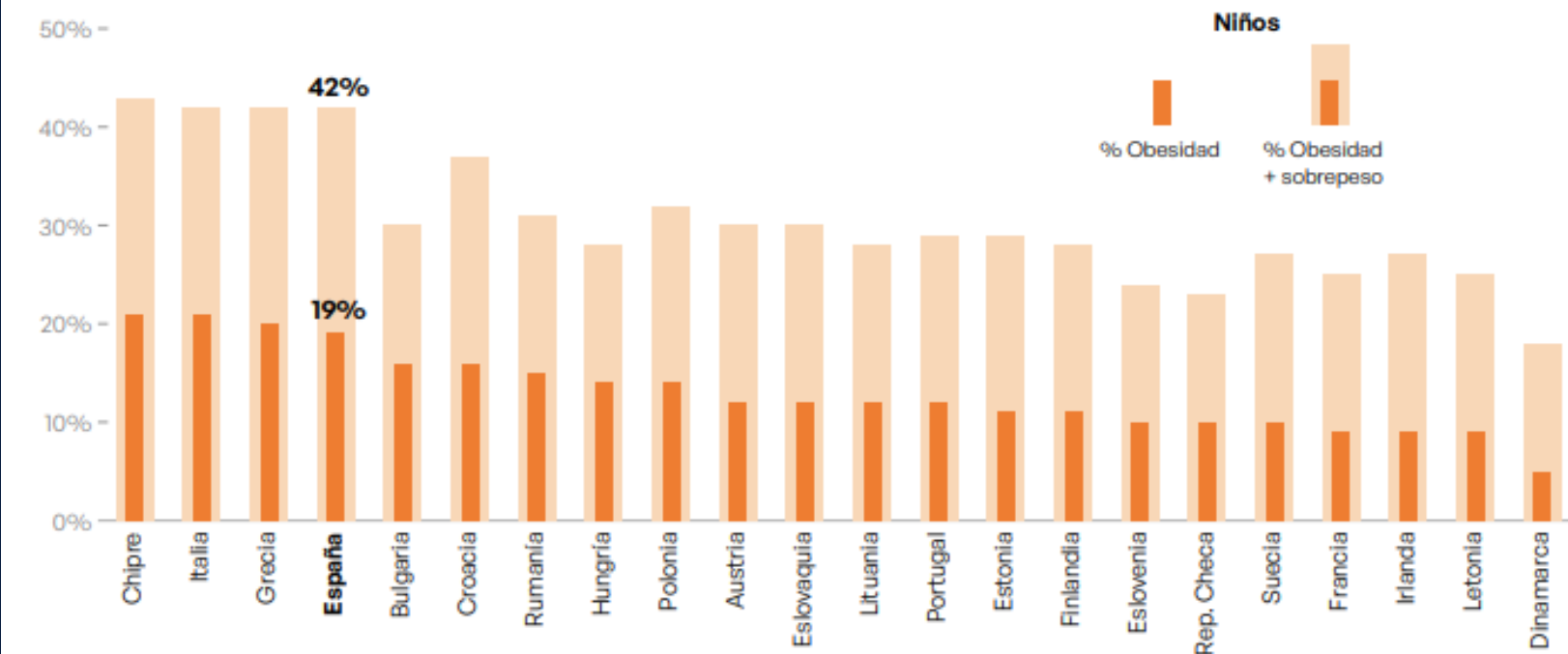
Factores Sociales y Económicos:

- Acceso a alimentos saludables.
- Educación y conciencia.



Tasas comparadas de obesidad y sobrepeso infantil (6-9 años) por sexo en los países de la Unión Europea de la Iniciativa COSI

Fuente: COSI 2015-2017. OMS Europa.



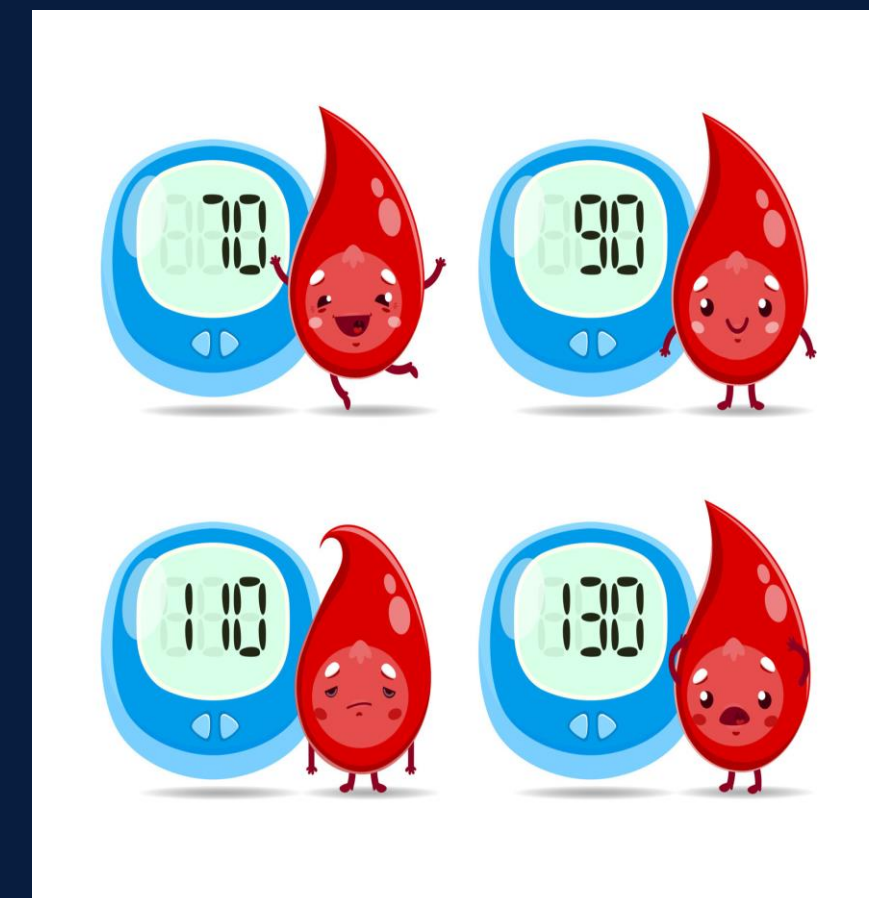
DIABETES.

¿Qué es?

Es una enfermedad crónica que se produce cuando el cuerpo no puede producir o utilizar insulina* de manera efectiva, lo que provoca niveles elevados de glucosa en la sangre.

Tipo 1. Se produce una destrucción de las células que producen la insulina en el páncreas (las células beta) por autoanticuerpos. "Es decir, el organismo ataca a sus propias células como si fueran extrañas (como ocurre en la enfermedad celíaca, y en otras enfermedades autoinmunes)". Las personas con Tipo 1, al no producir insulina, necesitan de inyecciones de insulina.

Tipo 2. Surge en la edad adulta, su incidencia aumenta en personas de edad avanzada y es unas diez veces más frecuente que la tipo 1. En ella se produce una disminución de la acción de la insulina, de forma que, aunque haya mucha, no puede actuar. La principal causa es la obesidad.

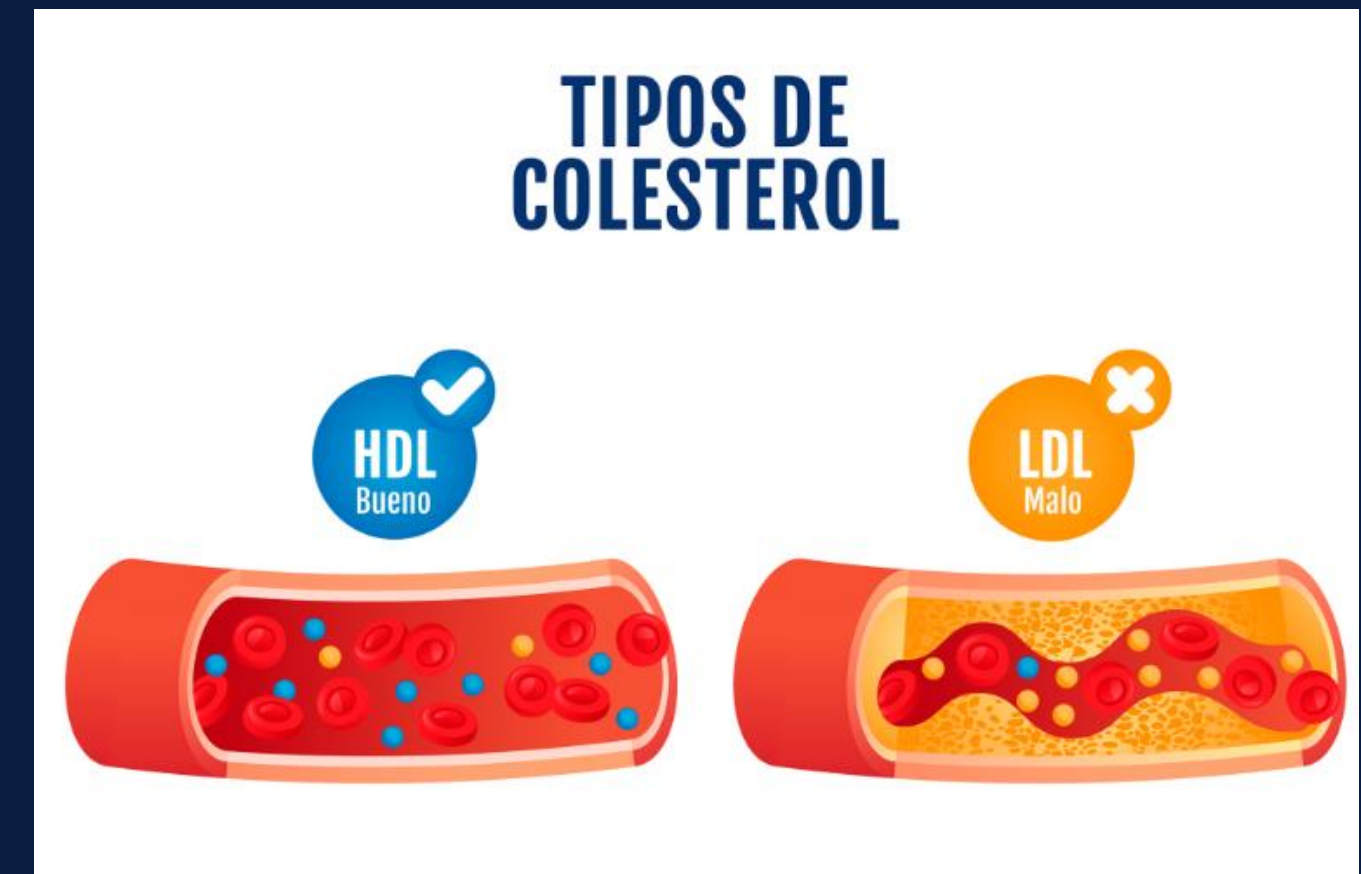


*Hormona producida por el páncreas que permite que el cuerpo utilice la glucosa para obtener energía y regula los niveles de azúcar en la sangre.

Colesterol.

"Colesterol" engloba a todas partículas de grasa que circulan por nuestro organismo. El colesterol está presente en todas las células del cuerpo humano necesaria para el normal funcionamiento del organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos.

- De baja densidad (LDL): se encargan de transportar nuevo colesterol desde el hígado a todas la células de nuestro organismo.
- De alta densidad (HDL): recogen el colesterol no utilizado y lo devuelve al hígado para su almacenamiento o excreción al exterior a través de la bilis.
- Los niveles en sangre de cLDL se relacionan linealmente con el riesgo de infarto; por el contrario cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol que circula por la sangre, el sobrante se deposita en la pared de la arteria y contribuye a su progresivo estrechamiento originando la aterosclerosis.



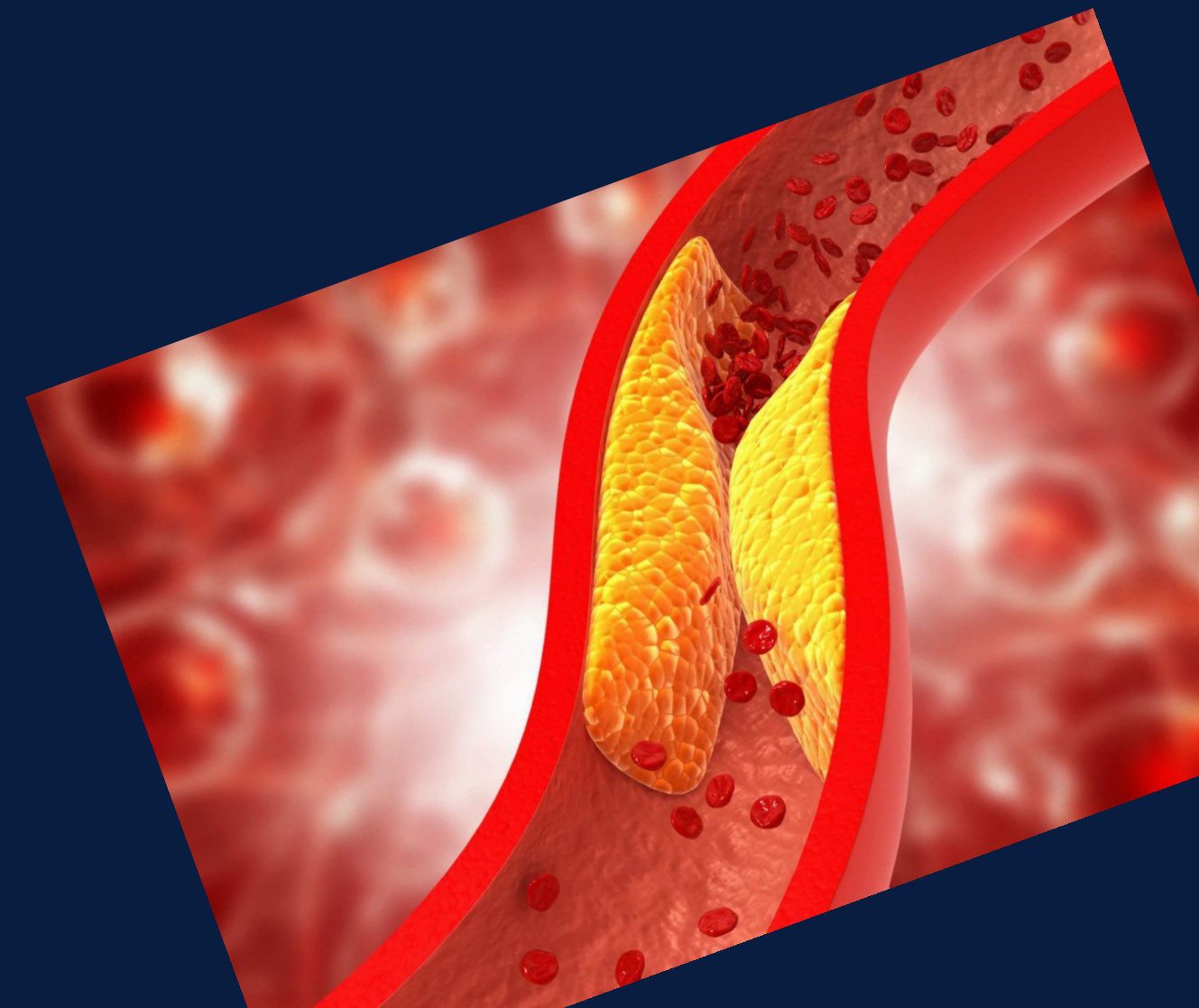
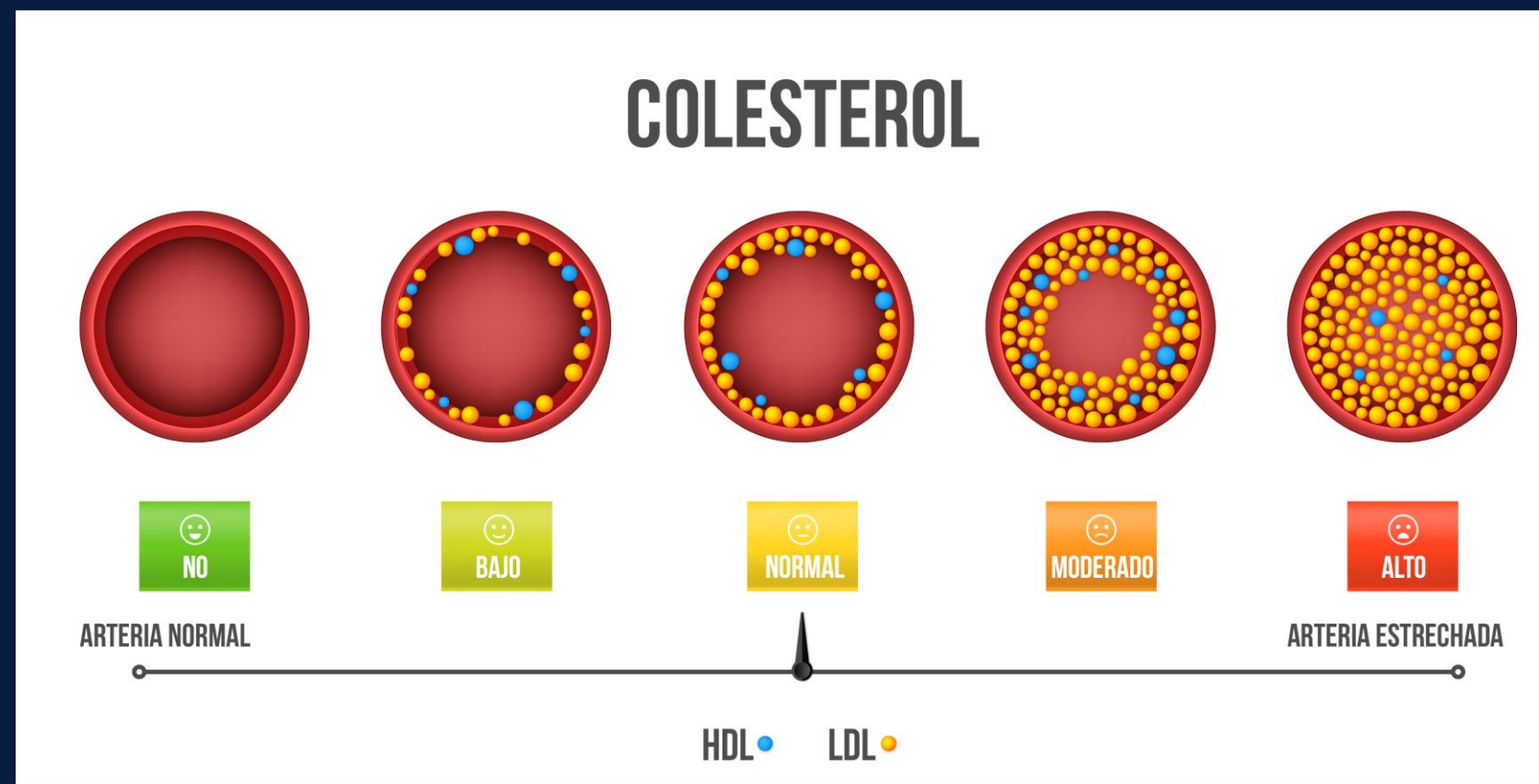
Hipercolesterolemia.

Aumento de los niveles considerados normales de colesterol en la sangre. Esta presencia superior de colesterol está ligado a problemas coronarios, estilo de vida, sexo de la persona, a la dieta y la síntesis endógena del organismo. Puede desencadenar en aterosclerosis.



Aterosclerosis.

La aterosclerosis es una enfermedad en la que las grasas, el colesterol y otras sustancias se acumulan en las paredes de las arterias, lo que puede obstruir el flujo sanguíneo y provocar complicaciones graves como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Hipertensión.

La presión arterial alta es una enfermedad común que afecta a las arterias del cuerpo. También se conoce como hipertensión. Si tienes la presión arterial alta, la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es muy alta constantemente. El corazón debe trabajar más para bombear sangre.

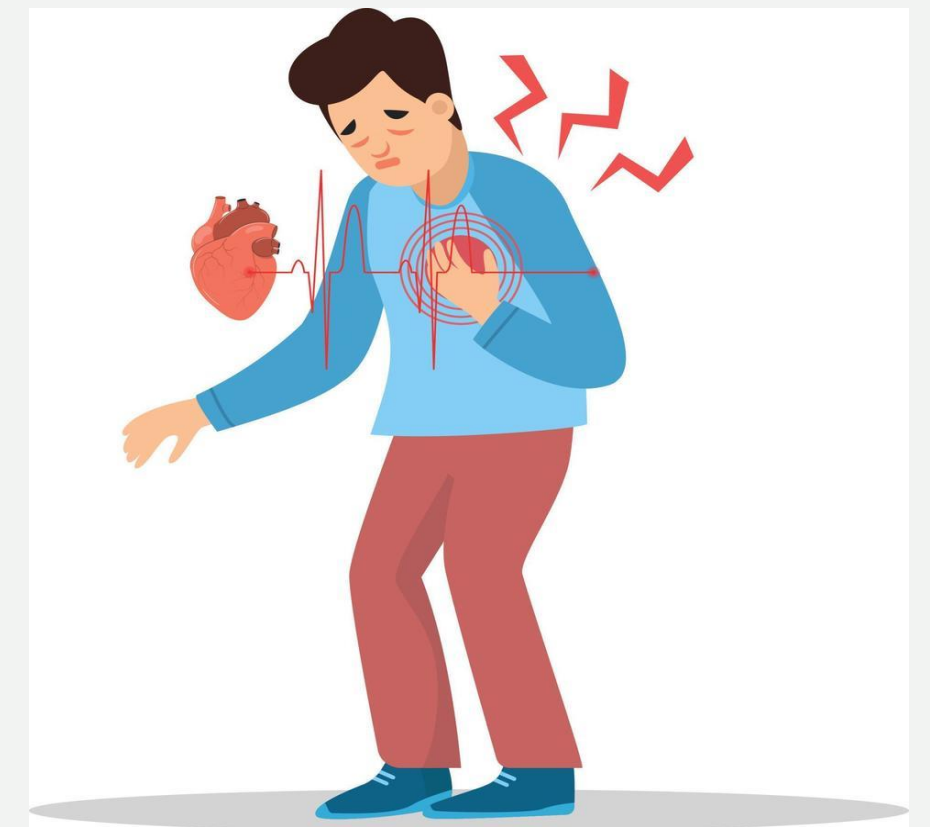


ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Infarto.

Un infarto es una situación grave que ocurre cuando una parte de un órgano deja de recibir sangre y oxígeno, lo que provoca la muerte de las células de esa zona.

El infarto más frecuente y conocido es el infarto agudo de miocardio, que afecta al músculo del corazón, pero también pueden sufrir infartos otros órganos como el cerebro, los pulmones o los riñones.



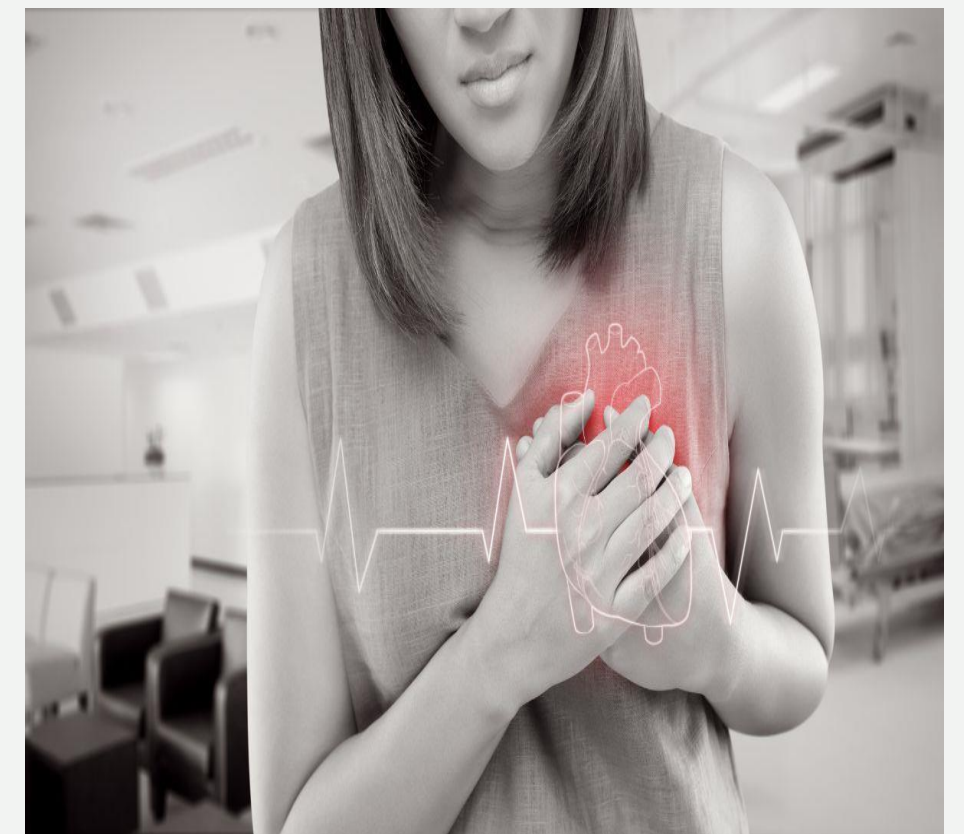
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Infarto en mujeres.

Menos diagnosticados, debido al retraso en su detección, además de un abordaje menos agresivos en mujeres en comparación con los hombres.

Además, durante la hospitalización, las mujeres tienden a presentar mayores complicaciones como insuficiencia cardíaca, ictus o necesidad de transfusiones.

- Falta de aire.
- Sudor frío.
- Palidez.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Mareo.
- Pérdida de conciencia.



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Sedentarismo.

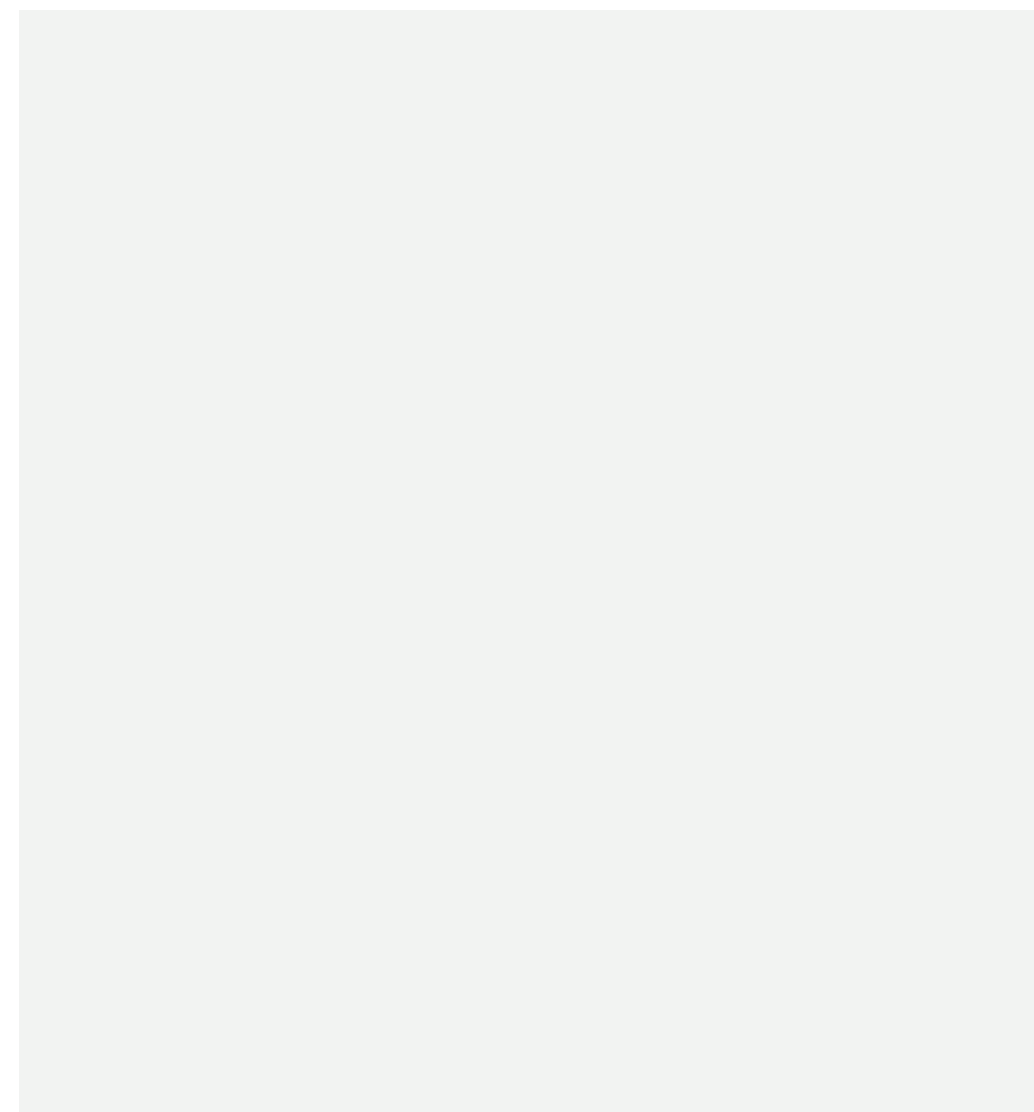
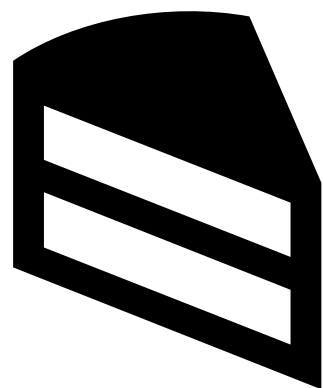
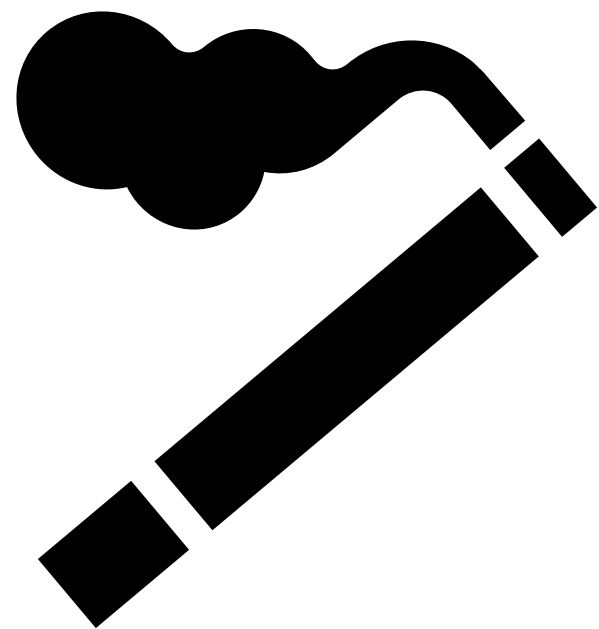
Se refiere a la falta de actividad física a la hora de realizar actividades, ya que se llevan a cabo dichas actividades, pero de forma que estemos tumbados o sentados, durante periodos de tiempo muy prolongados.

Puede favorecer a la aparición de grasa abdominal, y en otros casos, a la aparición de enfermedades cardiovasculares.



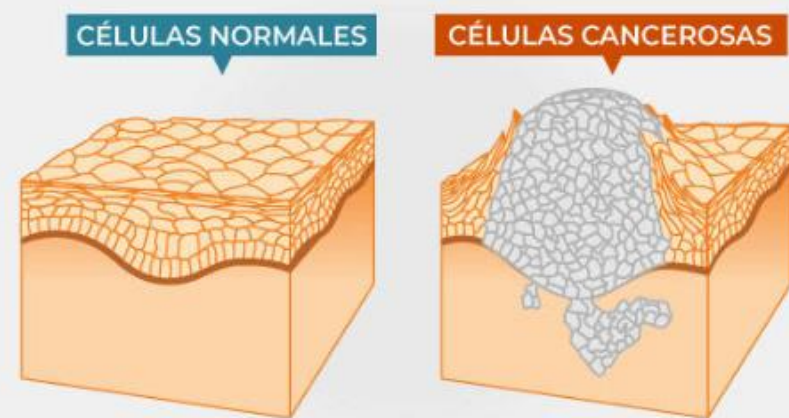
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Otros factores de riesgo vascular.

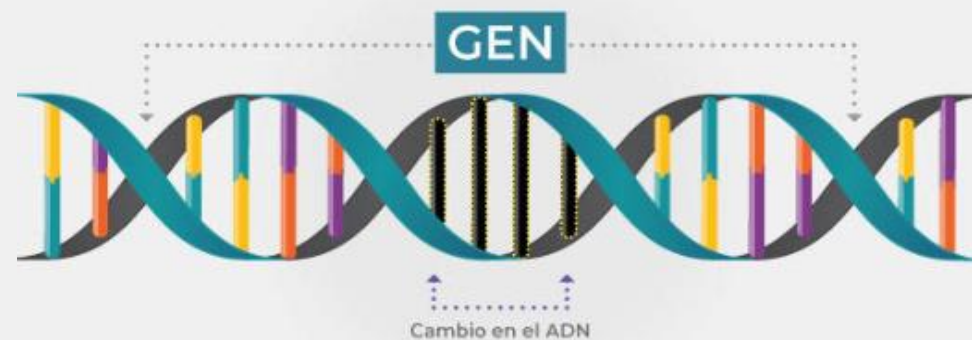


CANCER.

1 DE 10 | ¿Cómo se forma el cáncer?



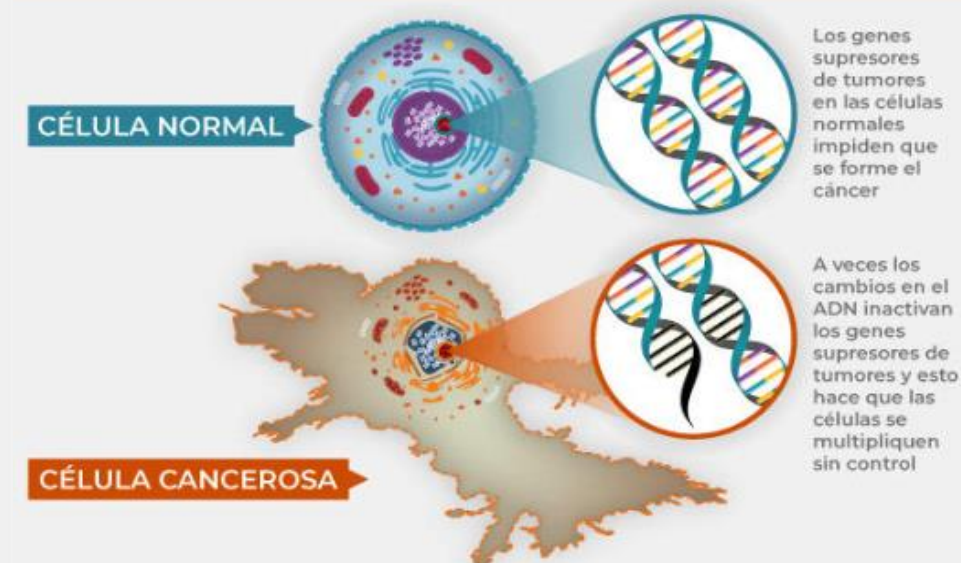
2 DE 10 | ¿Qué causa el cáncer?



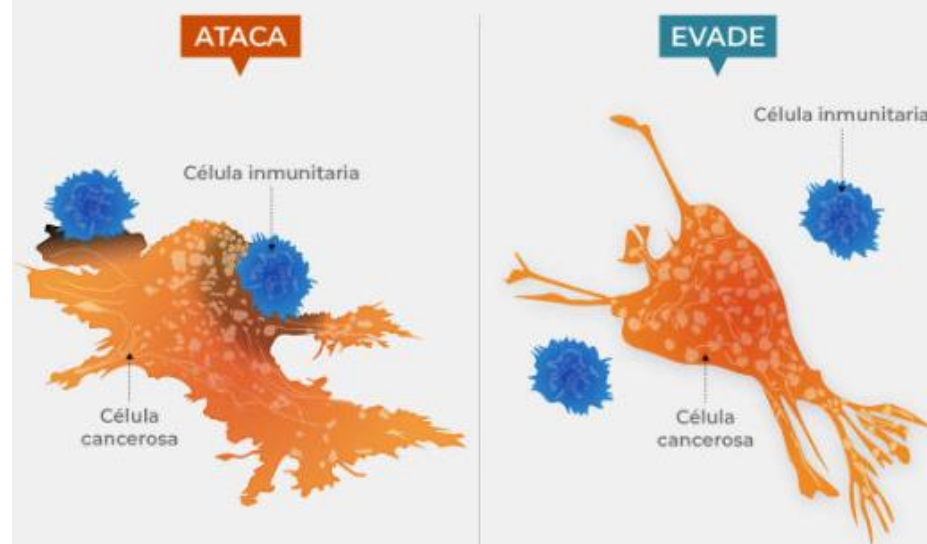
3 DE 10 | ¿Qué son los oncogenes?



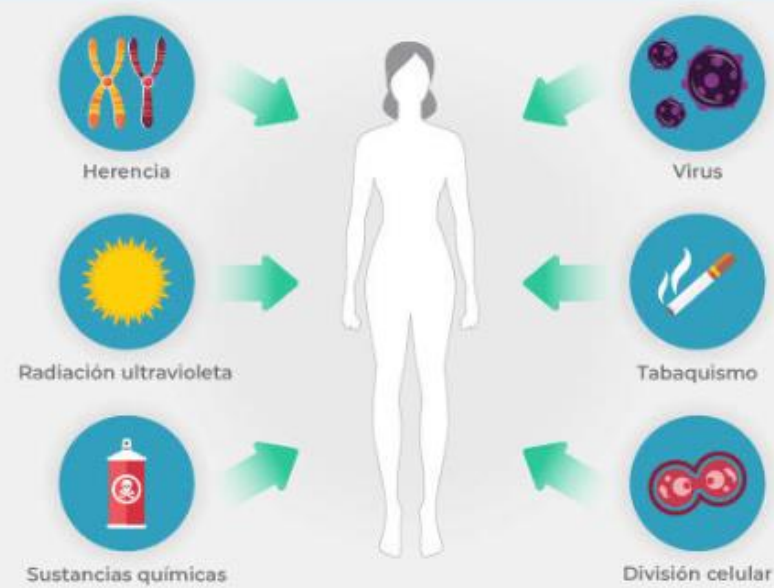
4 DE 10 | ¿Qué son los genes supresores de tumores?



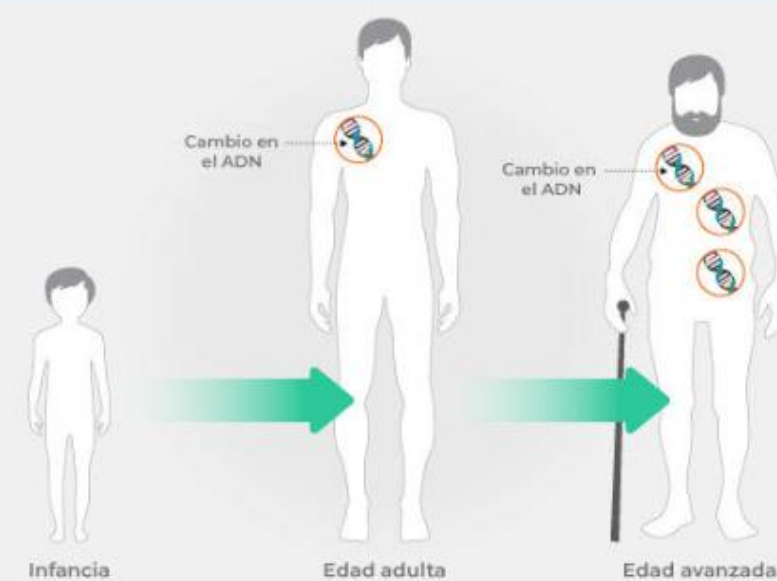
6 DE 10 | ¿Cómo actúa el sistema inmunitario cuando hay cáncer?



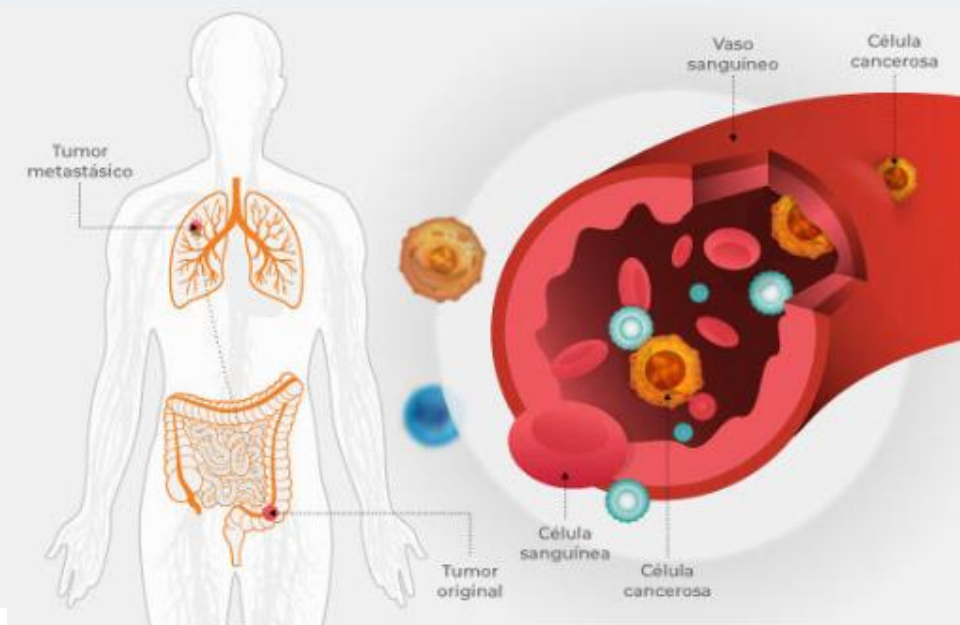
8 DE 10 | ¿Qué causa los cambios genéticos?



9 DE 10 | ¿Cómo se relaciona la edad con el cáncer?



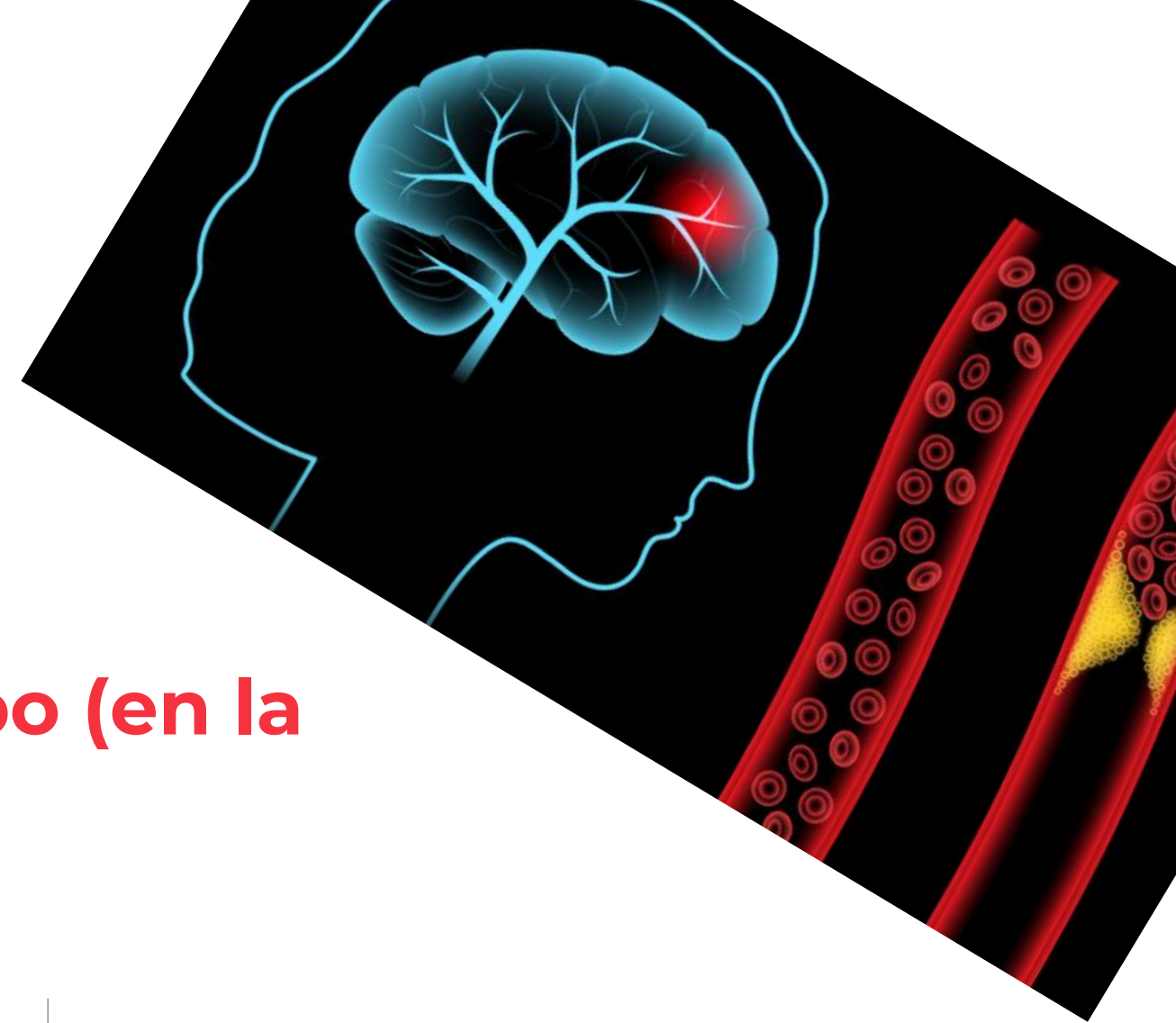
10 DE 10 | ¿Qué es la metástasis?



Síntomas de alarma de ictus.

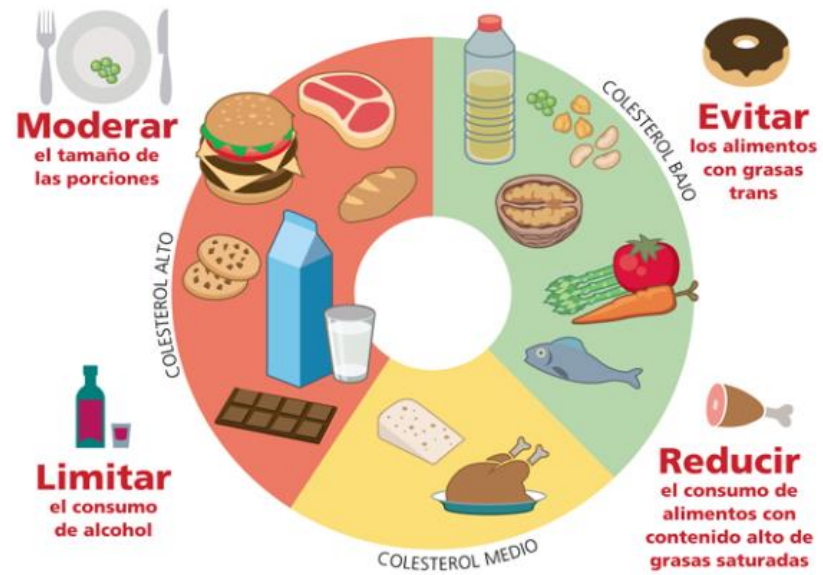
Los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro se ven afectados, provocando que el paciente vea alteradas, modificadas o eliminadas las funciones básicas que se originan en la zona del cerebro que se ha visto afectada.

- **Pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo (en la cara, pierna y brazo del mismo lado)**
- **Dificultad para hablar con normalidad o comprender**
- **Dolor de cabeza muy intenso y súbito**
- **Pérdida repentina de la visión de un ojo**
- **Pérdida brusca de la estabilidad, sensación de vértigo, pérdida de sensibilidad en la mitad del cuerpo...**



Maneras de evitar las consecuencias de malos hábitos de vida.

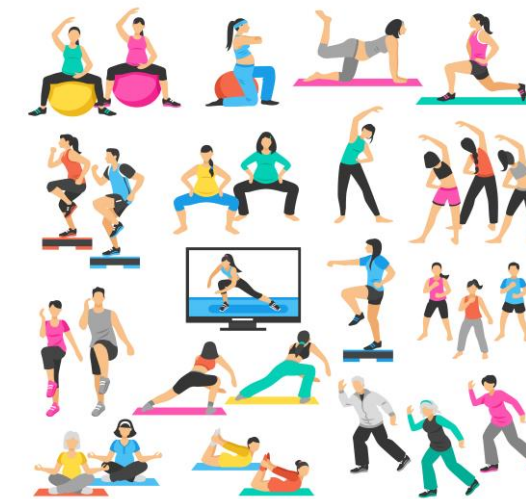
Cuidar la alimentación.



Ejercicios de fuerza.

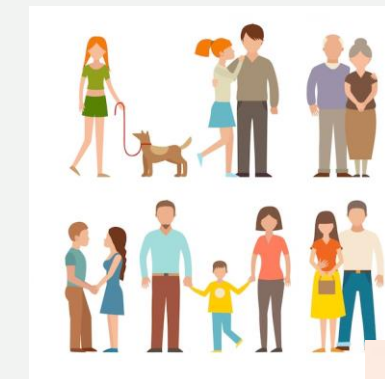


Ejercicios aeróbicos



Entre otras:

- Promover hábitos de sueño saludables.
- Afianzar relaciones personales.
- Actividades familiares.
- Gestión del estrés y emociones.



¡ Muchas gracias!