

# EL QUÉ, EL CÓMO Y EL POR QUÉ DE LAS ENT

## ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES?

Las enfermedades no transmisibles, o ENT, son condiciones que no son infecciosas o contagiosas. Esto significa que no es posible contraerlas de otra persona o contagiarlas a otros. Las ENT pueden perjudicar su salud durante toda su vida. Factores como la edad y la genética pueden ser claves para el desarrollo de ENT, pero ciertos estilos de vida, como lo que se come y la cantidad de actividad física que se realiza, pueden incrementar el riesgo de desarrollar una enfermedad crónica. Algunos ejemplos de ENT son la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APRENDER SOBRE LAS ENT?

Las enfermedades no transmisibles causan la muerte de 41 billones de personas por año en el mundo.<sup>1</sup> Con una buena educación y cambios en la conducta, existe una posibilidad de revertir esa tendencia. Los hábitos saludables pueden durar toda la vida, principalmente cuando se consolidan a una corta edad. Cuanto más temprano su familia conozca las causas de las ENT y cómo reducir el riesgo de padecerlas, más rápido comenzarán a construir un futuro más sano.

## ¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE QUE MI FAMILIA DESARROLLE UNA ENT?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la forma más efectiva de reducir el riesgo a padecer una ENT es minimizar los principales factores de riesgo.<sup>2</sup> La siguiente lista de recomendaciones puede ayudar a su familia a tomar las decisiones más saludables posibles.

- Optar por alimentos nutritivos.
- Ser activo.
- No fumar.
- Para los mayores de 18 años, si bebe alcohol, siempre hágalo con responsabilidad y moderación. Nunca conduzca después de beber.

¿Necesita más información sobre nutrición y guías sobre actividad física? ¡Consulte la página [web de Family \(www.FutureWellKids.com/Families\)](http://www.FutureWellKids.com/Families)!

<sup>1</sup> <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

<sup>2</sup> <https://www.who.int/ncds/prevention/es>