



Lo ideal es acudir con profesionales de la salud para recibir orientación nutricional y establecer un plan de ejercicio adecuado, así como la determinación del riesgo a padecer enfermedades con base en la información personal y familiar

RECUERDA



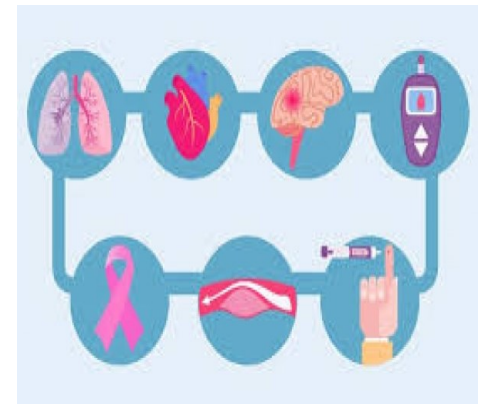
Hospital General de México

Dr. Eduardo Liceaga

Dirección: Dr. Balmis 148, Colonia
Doctores, Cuauhtémoc, CDMX

ENFERMEDADES CRONICAS

MATERIAL DE APOYO PARA LA
EDUCACION DE PACIENTES Y
SUS FAMILIARES



 HOSPITAL
GENERAL
de MÉXICO

DR. EDUARDO LICEAGA



INTRODUCCIÓN

se llama **enfermedad crónica** a las afecciones de larga duración y por lo general, de progresión lenta.¹ No hay un consenso acerca del plazo a partir del cual una enfermedad pasa a considerarse crónica; pero por término medio, toda enfermedad que tenga una duración mayor a seis meses puede considerarse como crónica.

Las enfermedades crónicas no se distribuyen al azar sino que se ven más frecuentemente en determinadas personas, familias y comunidades, como consecuencia de diversos factores ambientales que interactúan con un perfil genético vulnerable.



DIABETES E HIPERTENSION

Las personas con diabetes tienen mayor probabilidad de tener presión arterial alta, o hipertensión, que las personas sin diabetes. La presión arterial alta generalmente no produce síntomas. La única forma de saber si tienes presión arterial alta es midiéndola. De preferencia debes medir tu presión arterial cada vez que asistes con tu médico.

La presión arterial se mide con dos cifras. La primera cifra es la presión sistólica. La presión sistólica es la fuerza de la sangre cuando tu corazón se contrae. La segunda cifra es la presión diastólica. La presión diastólica es la fuerza de la sangre cuando tu corazón se relaja.

Una medición de 120 (sistólica) /80 (diastólica) mm Hg representa una presión arterial óptima.

COMO PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES

- 1 Alimentación saludable y equilibrada: consumo de vegetales y frutas y 7 cereales de grano entero, evitar bebidas azucaradas, comida rápida y con alto contenido de azúcar y sal
2. ACTIVIDAD FISICA REGULAR: debe adaptarse un plan de ejercicio para cada persona y cumplirse, en promedio, 30 minutos de ejercicio diario
3. Suspender el consumo de tabaco y disminuir el consumo de alcohol

PREVENCIÓN



MÁS VALE
PREVENIR