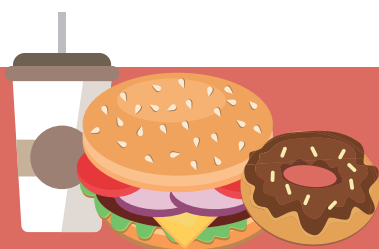


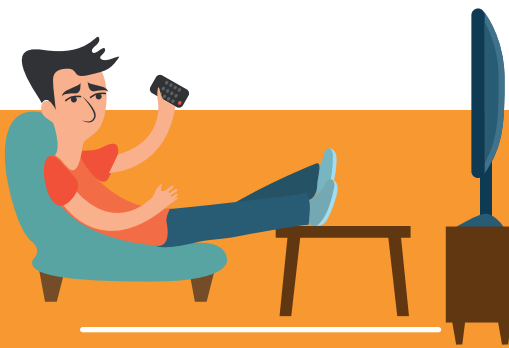
¿QUÉ SON LAS

ENFERMEDADES CRÓNICAS DEGENERATIVAS?

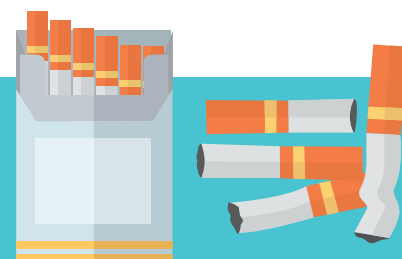
Son enfermedades de **larga duración** y por lo general de **progresión lenta**.
Principalmente son consecuencia de:



Una alimentación poco sana



La inactividad física



El consumo de tabaco



Cada año **mueren 41 millones de personas** por enfermedades crónicas (OMS).

Cuida tu salud, lleva un estilo de vida saludable:



Actividad física, al menos 30 minutos diarios.



Alimentación saludable, disminución de grasas y azúcares.



Evitar el consumo de tabaco.



Consumir agua simple.

Revisa tu:



Nivel de glucosa.

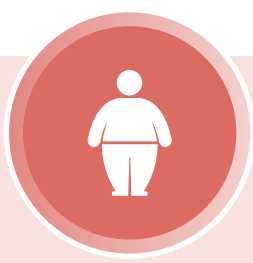


Nivel de presión arterial.



Medida de talla y cintura.

Evita enfermedades como:



Obesidad

Se desarrolla cuando la ingesta de alimentos es superior a la que el cuerpo necesita para realizar sus actividades cotidianas. Genera problemas como diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, hipertensión y ciertos tipos de cáncer, entre otros.



Hipertensión arterial

Es una presión alta constante a las paredes de las arterias. Puede ocasionar daños directos al corazón, cerebro y riñones.



Diabetes

Es el aumento de azúcar en la sangre debido a la falta o insuficiencia de insulina en el organismo. Puede generar enfermedades cardíacas, ceguera, insuficiencia renal y, ser la causa de la amputación de extremidades inferiores, entre otras.

No lo dejes para después, cuida tu salud.

Campaña de prevención de enfermedades crónicas degenerativas.



US·MEXICO
BORDER PHILANTHROPY PARTNERSHIP
ALIANZA FRONTERIZA DE FILANTROPÍA
MÉXICO·EEUU



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO DE LOS
MEXICANOS EN
EL EXTERIOR