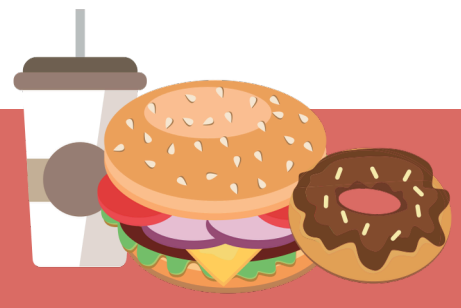
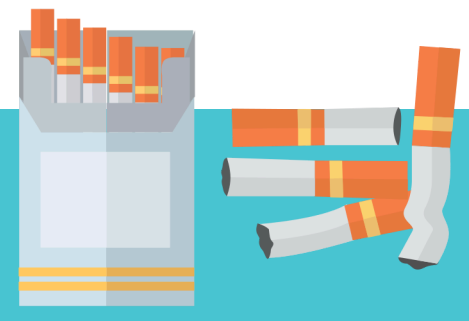
¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS DEGENERATIVAS?

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

41 millones de personas

mueren cada año por alguna enfermedad crónica no no transmisible (OMS).

Cuida tu salud, lleva un estilo de vida saludable:

- Actividad física, al menos 30 minutos diarios.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Alimentación saludable, disminución de grasas y azúcares.
- 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 cardiacas, 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 cardiacas, ceguera, insuficiencia renal y, ser la causa de la amputación de extremidades inferiores, entre otras.

No lo dejes para después, cuida tu salud.

Ventanilla de Salud · SALUD SECRETARÍA DE SALUD · IMME INSTITUTO DE MEXICANAS Y MEXICANOS EN EL EXTERIOR