

10 DE JULIO: DÍA DE CONCIENCIACIÓN SOBRE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS



¡TU SALUD SE CONSTRUYE CON LAS DECISIONES DE CADA DÍA!

Las enfermedades crónicas son condiciones de salud que duran un año o más y, en muchos casos, requieren tratamiento continuo. Algunas de las más comunes son:

- Diabetes
- Hipertensión (presión alta)
- Enfermedades del corazón
- Cáncer
- Enfermedad renal crónica

Estas condiciones afectan a millones de personas y representan una de las principales causas de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo. Sin embargo, muchas de ellas pueden prevenirse o retrasarse adoptando hábitos saludables.

La nutrición es una herramienta poderosa para prevenir o evitar complicaciones si ya hay un diagnóstico. Todas nuestras decisiones influyen directamente en nuestra salud. Realiza prácticas saludables, visita 1 vez al año a tu médico y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

A veces no es necesario cambiar todo en cuanto a la alimentación, elige un cambio a la vez y elige aplicar uno nuevo cada semana:

1. Llena la mitad de tu plato con vegetales.
2. Utiliza frutas como postre y evita los dulces o repostería.
3. Prefiere cereales integrales (de grano entero con fibra) como avena, pasta integral, pan integral, entre otros.
4. Incluye proteínas saludables como pescado, pollo sin piel, pavo habichuelas y nueces (evita aquellos que te causen alergias).
5. Elige agua como tu bebida principal y evita las bebidas azucaradas.
6. Reduce el consumo de alimentos altos en sodio, evita los adobos, cubitos y sazones, prefiere especias, hierbas naturales como orégano, albahaca, perejil entre otros para realzar el sabor de tus alimentos.
7. Consume el azúcar directo de las frutas, evita añadirla a tus comidas.
8. Prepara tus carnes al vapor, al horno o a la parrilla; evita los alimentos empanados.

Decide ser una persona activa, si llevas más de 15 minutos sin mover tu cuerpo, estírate. Estructura tu vida de manera en la que puedas caminar al menos 30 minutos la mayoría de los días. Mantén una rutina de dormir entre 7 y 9 horas cada noche. En momentos de estrés, detente, respira profundo y cuenta en tu mente. La prevención comienza hoy. No necesitas hacer cambios perfectos, solo cambios constantes. Cada comida saludable, cada caminata y cada decisión a favor de tu bienestar es una inversión en tu salud.

Fuente: Centros para el Control de Enfermedades (CDC, 2025)

