Publicado en Guatemala el 20/09/2022

# [Las enfermades crónicas y su prevención, las enfermedades modernas según WiseMed Guatemala](http://www.notasdeprensa.es)

## Un estilo de vida saludable puede evitar o retrasar considerablemente el aparecimiento de las enfermedades crónicas, según médico especialista de WiseMed Guatemala

 Especialista en medicina general de Guatemala, en su charla Enfermedades crónicas y estilo de vida, hace referencia de que: "Hasta un 80% de estas enfermedades crónicas puede prevenirse con estilo de vida saludable". Las enfermedades crónicas o también llamadas enfermedades modernas que más afectan Guatemala en la actualidad son: Diabetes tipo 2, hipertensión arterial, ciertos tipos de cáncer como: el cáncer de mama, pulmón, colón, entre otros, síndrome de ovario poliquístico problemas de la tiroides, ciertos tipos de demencia y elevación de triglicéridos, colesterol, ácido úrico, entre otras enfermedades, Estas enfermedades aumentan cada día en la sociedad guatemalteca por el consumo de altos contenidos de grasa, carbohidrato, mayor sedentarismo y estrés. En los consultorios médicos de atención primaria hasta el 80% de las enfermedades tienen relación con el estilo de vida. Las principales causas de muertes relacionadas con el estilo de vida son: la enfermedad cardio vascular, el cáncer, las enfermedades crónicas del sistema respiratorio inferior, los accidentes que están relacionadas con el consumo de alcohol, enfermedad de Alzheimer y diabetes. Dice Ana Girón, médico general en las clínicas de WiseMed Guatemala. WiseMed Guatemala es un grupo de especialistas de diferentes áreas que han creado un programa denominado PLAIN, que busca prevenir y hacer frente a estas enfermedades que pueden prevenirse en adultos niños y jóvenes, atendiendo todas las áreas del cuerpo: Medicina general, Nutrición clínica, Psicología clínica, y Medicina interna en Guatemala. 6 elemento importantes en el estilo de vidaComer de forma saludable. Aumentar la actividad física. Desarrollar estrategias para controlar el estrés. Formar y mantener relaciones interpersonales sanas. Mejorar hábitos del sueño. Suspender el abuso de sustancias.  Información extraída desde: https://wisemed.com.gt/enfermedades-cronicas-y-estilo-de-vida/ Las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo entre 2000 y 2019 según la OMS. Las cardiopatías siguen siendo la primera causa de muerte; la diabetes y la demencia entran en el top 10 Las cardiopatías han seguido siendo la principal causa de muerte a nivel mundial durante los últimos 20 años. Sin embargo, ahora está matando a más personas que nunca. El número de muertes por enfermedades del corazón aumentó en más de 2 millones desde el año 2000, hasta casi 9 millones en 2019. Las enfermedades del corazón representan ahora el 16% del total de muertes por todas las causas. Más de la mitad de los 2 millones de muertes adicionales se produjeron en la región del Pacífico Occidental de la OMS. Por el contrario, en la región europea se ha producido un descenso relativo de las cardiopatías, con una disminución de las muertes del 15% [1]. La enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia se encuentran ahora entre las 10 principales causas de muerte en todo el mundo, ocupando el tercer lugar tanto en las Américas como en Europa en 2019. Las mujeres se ven afectadas de forma desproporcionada: a nivel mundial, el 65% de las muertes por Alzheimer y otras formas de demencia son mujeres. Las muertes por diabetes aumentaron un 70% a nivel mundial entre 2000 y 2019, con un aumento del 80% de las muertes entre los hombres. En el Mediterráneo Oriental, las muertes por diabetes se han duplicado con creces y representan el mayor aumento porcentual de todas las regiones de la OMS. Disminución mundial de las muertes por enfermedades transmisibles, pero sigue siendo un reto importante en los países de ingresos bajos y medios En 2019, la neumonía y otras infecciones de las vías respiratorias inferiores fueron el grupo más mortífero de enfermedades transmisibles y, en conjunto, fueron la cuarta causa de muerte. Sin embargo, en comparación con el año 2000, las infecciones de las vías respiratorias inferiores se cobraron menos vidas que en el pasado, y el número global de muertes disminuyó en casi medio millón. Esta reducción está en consonancia con un descenso generalizado a nivel mundial del porcentaje de muertes causadas por enfermedades transmisibles. Por ejemplo, el VIH/SIDA pasó de ser la octava causa de muerte en el año 2000 a la decimonovena en 2019, lo que refleja el éxito de los esfuerzos para prevenir la infección, realizar pruebas de detección del virus y tratar la enfermedad en las últimas dos décadas. Aunque sigue siendo la cuarta causa de muerte en África, el número de fallecimientos se ha reducido a más de la mitad, pasando de más de un millón en 2000 a 435 000 en 2019 en África. La tuberculosis también ha dejado de estar entre las 10 primeras a nivel mundial, ya que ha pasado del séptimo puesto en 2000 al decimotercero en 2019, con una reducción del 30% de las muertes a nivel mundial. Sin embargo, sigue estando entre las 10 principales causas de muerte en las regiones de África y el Sudeste Asiático, donde es la 8ª y 5ª causa respectivamente. En África se produjo un aumento de la mortalidad por tuberculosis después del año 2000, aunque ha empezado a disminuir en los últimos años. p> >Las nuevas estimaciones también ponen de relieve el número de víctimas que las enfermedades transmisibles siguen cobrando en los países de renta baja: 6 de las 10 principales causas de muerte en los países de bajos ingresos siguen siendo enfermedades transmisibles, como el paludismo (6º), la tuberculosis (8º) y el VIH/SIDA (9º). Mientras tanto, en los últimos años, los informes de la OMS ponen de manifiesto una ralentización o estancamiento general de los avances en la lucha contra enfermedades infecciosas como el VIH, la tuberculosis y la malaria. La gente vive más tiempo, pero con más discapacidadLas estimaciones confirman aún más la tendencia creciente de la longevidad: en 2019, las personas vivían más de 6 años más que en el año 2000, con una media mundial de más de 73 años en 2019, en comparación con casi 67 en 2000. Pero en promedio, solo 5 de esos años adicionales se vivieron con buena salud. De hecho, la discapacidad va en aumento. En gran medida, las enfermedades y condiciones de salud que están causando más muertes son las responsables del mayor número de años de vida saludable perdidos. Las cardiopatías, la diabetes, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer de pulmón y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica fueron colectivamente responsables de casi 100 millones de años de vida sana adicionales perdidos en 2019 en comparación con el año 2000. Las lesiones son otra de las principales causas de discapacidad y muerte: se ha producido un aumento significativo de las lesiones por accidentes de tráfico en la región africana desde el año 2000, con un incremento de casi el 50% tanto en muertes como en años de vida saludable perdidos. En la región del Mediterráneo Oriental también se observaron aumentos similares, aunque ligeramente menores (en torno al 40%). A nivel mundial, las muertes por lesiones de tráfico son en un 75% hombres. En las Américas, el consumo de drogas ha surgido como un factor importante que contribuye tanto a la discapacidad como a la muerte. Entre 2000 y 2019 se multiplicó casi por tres el número de muertes por trastornos causados por el consumo de drogas en las Américas. Esta región es también la única para la que el trastorno por consumo de drogas es uno de los 10 principales contribuyentes a los años de vida saludables perdidos debido a muertes prematuras y discapacidad, mientras que en todas las demás regiones, el consumo de drogas no se encuentra entre los 25 primeros. Fuentes de datos y metodologíaLas Estimaciones Sanitarias Mundiales de la OMS presentan datos cronológicos completos, comparables y transparentes sobre la salud de la población, como la esperanza de vida, la esperanza de vida sana, la mortalidad y la morbilidad, y la carga de morbilidad a nivel mundial, regional y nacional, desglosados por edad, sexo y causa, a partir del año 2000. Leer reporte completo: https://www.who.int/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019

**Datos de contacto:**

WiseMed

+(502) 2233 -7828

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/las-enfermades-cronicas-y-su-prevencion-las](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Medicina Nutrición Sociedad Investigación Científica Psicología Otras ciencias



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)