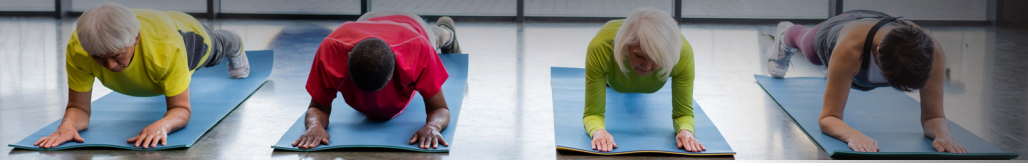




World
PT Day
2026

ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

Las enfermedades
no transmisibles
afectan a personas
de todas las edades
y nacionalidades



43 millones de personas fallecieron por una **enfermedad no transmisible (ENT)** en 2021

18 millones de personas fallecieron por una ENT **antes de los 70 años**

El 73% de todas las muertes **por ENT** se producen en **países de ingresos bajos y medios (PIBM)**



¿Qué son las enfermedades no transmisibles?

Las ENT son afecciones crónicas que no son infecciosas y que a menudo se desarrollan lentamente a lo largo de muchos años.

Las ENT más comunes son:



enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y el ictus)



el cáncer



enfermedades pulmonares crónicas (como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica)



diabetes

¿Qué factores aumentan el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles?

Las ENT suelen estar relacionadas **con los hábitos cotidianos y el entorno**, entre ellos:



la falta de actividad física



dietas poco saludables (demasiada sal, azúcar y grasas poco saludables)



fumar o la exposición al humo del tabaco



el consumo nocivo de alcohol



la contaminación atmosférica

Estos factores pueden provocar:



hipertensión



niveles altos de azúcar en sangre



colesterol alto



sobrepeso u obesidad

Por qué es importante la prevención

Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir o retrasar. Pequeños hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia:



moverse más, estar menos tiempo sentado



seguir una dieta equilibrada y saludable



no fumar



limitar el consumo de alcohol



hacerse revisiones médicas periódicas

La **detección precoz, el apoyo y el tratamiento** ayudan a las personas **a vivir vidas más largas y saludables**, y reducen la necesidad de cuidados más intensivos en el futuro.

La mayoría de las enfermedades no transmisibles se pueden prevenir o retrasar. Un **fisioterapeuta** puede ayudarte a tomar decisiones saludables y a mantenerte activo, para que vivas una vida más larga, más sana y más activa.



Beneficios del ejercicio

Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir o retrasar. Pequeños hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia:



aumentar la energía y dormir mejor



controlar tu peso



mejorar tu capacidad aeróbica, para que tu corazón y tus pulmones funcionen de forma más eficiente



reducir la presión arterial y el colesterol, lo que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares



ayudarte a sentirte menos estresado y mejorar tu estado de ánimo



reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2



reducir el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer



mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de septiembre

www.world.physio/wptday