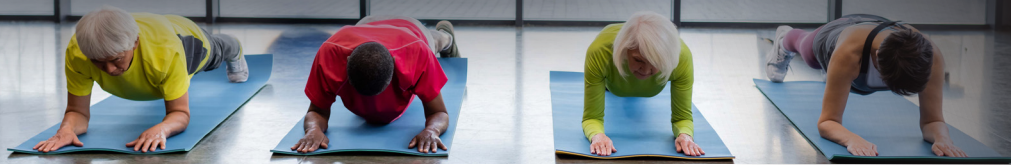




World
PT Day
2026

MALALTIES NO TRANSMISSIBLES

Les malalties no transmissibles afecten persones de totes les edats i nacionalitats



43 milions de persones van morir per una **malaltia no transmissible (MNT)** al 2021

18 milions de persones van morir a causa d'una malaltia no transmissible **abans dels 70 anys**

El 73 % de totes les morts per MNT es produeixen en **països d'ingressos baixos i mitjans**



Què són les malalties no transmissibles?

Les MNT són afeccions de llarga durada que no són infeccioses i que sovint es desenvolupen lentament al llarg de molts anys.

Les **MNT més comunes** són:



malalties cardiovasculars (com ara l'infart i l'íctus)



càncer



malalties pulmonars cròniques (com ara l'asma i la malaltia pulmonar obstructiva crònica)



diabetis

Què augmenta el risc de les MNT?

Les MNT sovint estan relacionades amb hàbits quotidians i l'entorn, com ara:



falta d'activitat física



dietes poc saludables (massa sal, sucre i greixos poc saludables)



tabaquisme o exposició al fum de tabac



consum nociu d'alcohol



contaminació de l'aire

Aquests factors poden provocar:



pressió arterial alta



nivells alts de sucre en sang



colesterol alt



excés de pes o obesitat

Per què és important la prevenció

Moltes MNT es poden prevenir o retardar. Petits hàbits diaris poden marcar una gran diferència:



mou-te més, seu menys



fes una dieta equilibrada i saludable



no fumis



limita el consum d'alcohol



fes-te revisions mèdiques periòdiques

La detecció precoç, el suport i el tractament ajuden les persones a viure més i més saludablement, i a reduir la necessitat de ser atès per afeccions més greus més endavant.

La majoria de les MNT es poden prevenir o retardar.

Un fisioterapeuta et pot ajudar a prendre decisions saludables i a mantenir-te actiu, per viure una vida més llarga, saludable i activa.



Beneficis de l'exercici

Moltes MNT es poden prevenir o retardar. Petits hàbits diaris poden marcar una gran diferència:



augmentar l'energia i dormir millor



controlar el pes



millorar la capacitat aeròbica, de manera que el cor i els pulmons funcionin de manera més eficient



reduir la pressió arterial i el colesterol, i així disminuir el risc de patir malalties cardiovasculars (MCV)



ajudar-te a sentir-te menys estressat i a millorar l'estat d'ànim



reduir el risc de desenvolupar diabetis de tipus 2



reduir el risc de desenvolupar alguns càncers



millorar l'equilibri i reduir el risc de caigudes



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 de setembre
www.world.physio/wptday