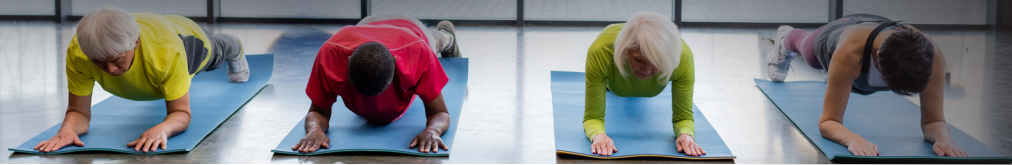




World
PT Day
2026

GAIXOTASUN KUTSAEZINAK

Gaixotasun kutsaezinek adin
eta naziotasun guztietako
pertsonei eragiten diete



43 milioi

hil ziren **gaixotasun kutsaezinen**
ondorioz 2021ean

18 milioi

hil ziren **70 bete baino lehen**
gaixotasun kutsaezin baten ondorioz

Gaixotasun kutsaezinen ondoriozko
heriotzen **% 73** errenta baxuko eta
ertaineko herrialdeetan gertatzen dira



Zer dira gaixotasun kutsaezinak?

Gaixotasun kutsaezinak epe luzeko gaixotasunak dira, infekziosoak ez direnak, eta askotan hainbat urtez astiro garatzen direnak.

Hona hemen **gaixotasun kutsaezin** ohikoenak:



gaixotasun kardiobaskularrak
(hala nola bihotzekoak eta iktusak)



minbizia



biriketako gaixotasun kronikoak (hala nola asma eta buxadorazko arnas-gaixotasun kronikoa)



diabetesa

Zerk handitzen du gaixotasun kutsaezinak pairatzeko arriskua?

Gaixotasun kutsaezinak, sarritan, **eguneroko ohiturei eta inguruneei** lotuta daude, hala nola:



fisikoki
aktiboa
ez izatea



dieta
osasungaitzak
(gatz gehiegi,
azukrea eta koipe
osasungaitzak)



erretzea edo
tabakoaren
kearekiko
esposizioa



alkoholaren
kontsumo
kaltegarria



aireko
kutsadura

Faktore horiek honako hauek eragin ditzakete:



odoleko
presio altua



odoleko azukre
altua



kolesterol
altua



gainpisua edo
obesitatea

Zergatik da garrantzitsua prebentzioa?

Gaixotasun kutsaezin asko prebeni edo atzera daitezke. Eguneroko ohitura txikiek alde handia egin dezakete:



mugitu
gehiago,
eseri
gutxiago



jan dieta
orekatua eta
osasungarria



ez erre



alkohola
mugatu



egin ohiko
azterketa
medikoak

Detekzio goiztiarrari, laguntzari eta tratamenduari esker,

jendea gehiago bizi daiteke, bizitza osasungarriagoa izan
eta beranduago arreta serioagoa jasotzea ekidin dezakete.

Gaixotasun kutsaezin gehienak prebeni edo atzera daitezke. **Fisioterapeuta** batek hautu osasungarriak egiten eta aktibo egoten lagun diezazuke, bai eta bizitza luzeagoa, osasuntsuagoa eta aktiboagoa bizitzen ere.



Ariketaren onurak

Gaixotasun kutsaezin asko prebeni edo atzera daitezke. Eguneroko ohitura txikiek alde handia egin dezakete:



energia
areagotu
eta
hobeto lo
egin



zure pisua
kontrolatu



zure gorputzaldi
aerobikoa hobetu,
zure bihotzak
eta birikek
eraginkorrako lan
egiteko



zure odol-presioa
eta kolesterola
murriztu, eta,
hortaz, gaixotasun
kutsaezinak izateko
arriskua murriztea



estres gutxiago
sentitzen eta zure
umorea hobetzen
lagundu



2 motako
diabetesa
garatzeko
arriskua
murriztu



minbizi
mota batzuk
garatzeko
arriskua
murriztu



zure oreka
hobetu,
eta
erortzeko
arriskua
murriztu



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Irailak 8

www.world.physio/wptday