

# Una amenaza silenciosa que puede prevenirse



Figura 1. Distribución global de las enfermedades crónicas no transmisibles y sus principales categorías.

## ¿Qué son las Enfermedades No Transmisibles?

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son afecciones que no se contagian entre personas. Resultan de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento, suelen durar mucho tiempo y avanzan lentamente. Afectan gravemente la calidad de vida y los sistemas de salud.

## El Impacto Global de las ENT

La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica a las ENT como la principal causa de muerte y discapacidad mundial. En 2021, provocaron 43 millones de muertes, el 75% del total global, muchas de ellas prevenibles al reducir riesgos modificables.

Categoría	Ejemplos	Factor de riesgo principal
<b>Enfermedades cardiovasculares</b>	Infarto, ACV	Hipertensión, tabaco, sedentarismo
<b>Cáncer</b>	Pulmón, colon, mama	Tabaco, dieta, alcohol
<b>Enfermedades respiratorias crónicas</b>	EPOC, asma	Tabaco, contaminación del aire
<b>Diabetes</b>	Tipo 1 y Tipo 2	Obesidad, sedentarismo, mala dieta

Tabla 1. Principales categorías de enfermedades no transmisibles, ejemplos y factores de riesgo asociados.

## Factores de Riesgo Modificables: La Clave de la Prevención

La ciencia demuestra que muchas enfermedades crónicas pueden evitarse al controlar los factores de riesgo modificables ligados al estilo de vida.

Principales factores de riesgo conductuales:

- **Sedentarismo:** aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer. La OMS recomienda 150 minutos de actividad física semanal.
- **Mala alimentación:** consumir muchas grasas, azúcares y sodio, y poca fruta o fibra, favorece obesidad y otras ENT.
- **Tabaco:** causa prevenible de muerte, vinculado a cáncer, enfermedades cardiovasculares y respiratorias.
- **Alcohol:** su abuso incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hepáticas y cáncer.

### MODIFIABLE RISK FACTORS FOR CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES



Figura 2. Los cuatro principales factores de riesgo modificables para las enfermedades crónicas no transmisibles.

## Hacia un Futuro más Saludable: Estrategias de Prevención

La prevención de enfermedades crónicas requiere la colaboración de todos los sectores: salud, gobierno, sociedad civil y sector privado. Medidas como regular la publicidad de alimentos ultraprocesados, incentivar la actividad física y aplicar impuestos al tabaco y bebidas azucaradas ayudan a reducir su impacto.

A nivel personal, llevar un estilo de vida saludable es clave. La OMS recomienda:

- Comer frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
- Hacer ejercicio regularmente (al menos 150 minutos semanales).
- No consumir tabaco ni cigarrillos electrónicos.
- Limitar o evitar el alcohol.
- Hacerse chequeos médicos periódicos.



Figura 3. Hábitos de vida saludable como estrategia de prevención frente a las enfermedades crónicas.

## Conclusión

La lucha contra las enfermedades crónicas no transmisibles es un desafío complejo pero abordable.

Con acciones concertadas a nivel global, nacional e individual, es posible reducir significativamente su impacto y mejorar la salud y el bienestar de las poblaciones en todo el mundo. La evidencia científica es contundente: la prevención es posible, y cada decisión de estilo de vida cuenta. Invertir en salud preventiva no solo salva vidas, sino que también reduce la carga económica sobre los sistemas sanitarios y contribuye al desarrollo sostenible de las naciones.

## Dato clave:

Las enfermedades no transmisibles causaron al menos 43 millones de muertes en 2021, representando el 75% de todas las muertes mundiales. Las cuatro categorías principales (cardiovasculares, cáncer, respiratorias y diabetes) son responsables del 82% de las muertes prematuras por ENT. — OMS, 2025

## Referencias

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). (2024). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2024). Cómo prevenir las enfermedades crónicas. Recuperado de <https://www.cdc.gov/chronic-disease/es/prevention/index.html>
4. Así Vamos en Salud. (s.f.). Enfermedades crónicas, una epidemia según la OMS. Recuperado de <https://www.asivamosensalud.org/actualidad/enfermedades-cronicas-una-epidemia-segun-la-oms>