

¿Por qué me debería importar?

Las enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas y la diabetes, están entre los padecimientos más comunes y costosos que impactan la salud de la nación. En 2014, el 60 por ciento de los adultos en los EE. UU. vivía con al menos una enfermedad crónica y el 42 por ciento vivía con varias enfermedades crónicas.¹ Siete de cada diez fallecimientos por año se producen a causa de dichas enfermedades, mientras que controlar y tratar dichas enfermedades crónicas consumen más de tres cuartas partes de los costos de los servicios de salud en el país. En 2012, por ejemplo, los costos médicos relacionados directamente con la diabetes ascendieron a \$176 mil millones, mientras que las pérdidas en productividad relacionadas con dicho padecimiento ascendieron a \$69 mil millones.²

Sin embargo, aquí está la clave de este asunto: las enfermedades crónicas con frecuencia son completamente *prevenibles*. Las enfermedades crónicas distan mucho de ser inevitables; por el contrario, están asociadas con conductas nocivas y arriesgadas. Y dichas conductas con frecuencia son el resultado de los entornos en los que vivimos, trabajamos, aprendemos y jugamos. Esto significa que hay una variedad de formas innovadoras y comprobadas para facilitar que las personas adopten conductas saludables, elijan opciones más sanas y prevengan la aparición de costosas enfermedades crónicas.

¿Qué conductas ocasionan una enfermedad crónica?

Solamente cuatro conductas representan las causas de una gran proporción de la carga sobre la nación relacionada con las enfermedades crónicas. Estas conductas son: la inactividad física, los malos hábitos alimenticios, el tabaquismo y el consumo de alcohol. Por ejemplo:

- En 2016, alrededor de la mitad de los adultos en EE. UU. no cumplió con los lineamientos recomendados con respecto a la actividad física semanal.³
- Aunque una dieta que incluye muchas frutas y vegetales ayuda a reducir el riesgo de padecer una enfermedad crónica, solo aproximadamente el 9 por ciento de los adultos cumplió con el consumo recomendado de vegetales en 2015 y aproximadamente el 12 por ciento cumplió con el consumo recomendado de fruta.⁴ Los niños de Estados Unidos tampoco consumen suficientes frutas y verduras.⁵
- A pesar del drástico descenso del índice de tabaquismo en EE. UU., el consumo de cigarrillos sigue siendo la causa principal de enfermedades previsibles y fallecimientos en la nación. En 2015, más de 36 millones de adultos en los EE. UU. seguían fumando cigarrillos.⁶ Asimismo, el uso de cigarros electrónicos entre los jóvenes se ha triplicado en años recientes, exponiéndolos a los efectos nocivos de la nicotina y el riesgo de adicción.⁷

¹ RAND Corp: www.rand.org/pubs/tools/TL221.html

² American Diabetes Association: www.diabetes.org/advocacy/news-events/cost-of-diabetes.html

³ Centro Nacional de Estadísticas de Salud: www.cdc.gov/nchs/data/nhis/earlyrelease/earlyrelease201705.pdf

⁴ Informe semanal de morbilidad y mortalidad, 10 de julio de 2015: www.cdc.gov/mmwr/volumes/66/wr/mm6645a1.htm?s_cid=mm6645a1_w

⁵ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés): www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/division-information/media-tools/dpk/vs-fruits-vegetables/index.html

⁶ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/adult_data/cig_smoking

⁷ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use

- En 2015, más de la cuarta parte los adultos en los EE. UU. consumió bebidas alcohólicas compulsivamente durante el mes anterior. De igual manera, aproximadamente 15 millones de adultos presentaron un trastorno relacionado con el consumo de alcohol.⁸

¿Qué puedo hacer para que la opción saludable sea la más fácil?

Apoye los esfuerzos federales, estatales y locales para hacer más fácil que las personas puedan caminar, andar en bicicleta y ser físicamente activos, con seguridad, en sus comunidades. La investigación temprana⁹ demuestra que habitar en comunidades donde es más fácil caminar, de hecho, fomenta la actividad física en mayor medida entre sus residentes. Informe a las personas responsables de la elaboración de políticas que usted apoya los esfuerzos en materia de seguridad relacionados con la planificación comunitaria, la transportación y la salud pública que faciliten a las personas elegir caminar, utilizar bicicletas y el transporte público. Aprenda cómo fomentar comunidades por donde se pueda caminar con el informe [“Step It Up!” \(Dar un Paso Adelante\)](#) redactado por la Oficina del Director General de Salud Pública. [¡Participe en el desafío de APHA, “Mil Millones de Pasos”](#) e involucre a su familia, amigos y compañeros de trabajo!

Respalde los esfuerzos políticos que hacen más fácil que todas las personas tengan acceso a alimentos nutritivos. Informe a los legisladores que usted apoya la reglamentación federal que mejoró la salud de los comidas en las escuelas, y estimuló a los niños para que consumieran más frutas y vegetales.¹⁰ [Vea el seminario en línea de APHA sobre estrategias más sensatas para las cafeterías en las escuelas.](#) Ofrezcase como voluntario para ayudar a organizar mercados de agricultores en comunidades marginadas, y apoye los esfuerzos que brindan productos frescos a tiendas locales y de conveniencia. Apoye las normativas para el etiquetado de menús que ayudan a que los consumidores elijan opciones más saludables.

Frecuente los negocios que se niegan a vender y comercializar productos de tabaco. Haga un esfuerzo deliberado por gastar su dinero en comercios minoristas y farmacias que han elegido no vender o comercializar productos de tabaco que pueden ocasionar la muerte. Si usted vive en una comunidad que no prohíbe el consumo de tabaco en interiores, llame a sus representantes locales y pídale aprobar leyes que protejan tanto a los consumidores como a los trabajadores de los efectos nocivos de la exposición pasiva al humo. Para obtener más recursos, visite la [página de APHA sobre el tabaco.](#)

Apoye las políticas que reducen el consumo de alcohol. Diversas políticas han demostrado disminuir el consumo de alcohol, como impuestos más altos sobre productos alcohólicos, y garantizar el cumplimiento de las leyes que prohíben la venta de alcohol a menores de edad. Además, respalde las leyes de zonificación y uso del suelo que limitan la densidad de los comercios que venden alcohol. Estudios recientes han demostrado una relación entre la densidad de comerciantes de alcohol, su uso y los riesgos relacionados con su consumo.¹¹

⁸ Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo: www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-facts-and-statistics

⁹ Preventive Medicine, diciembre de 2014: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743514003041

¹⁰ Departamento de Agricultura de los EE. UU.: www.fns.usda.gov/pressrelease/2014/009814

¹¹ Prevenir las enfermedades crónicas: www.cdc.gov/pcd/issues/2013/12_0090.htm



The American Public Health Association champions the health of all people and all communities. We strengthen the profession of public health, promote best practices and share the latest public health research and information. We are the only organization that influences federal policy, has a 140-plus year perspective and brings together members from all fields of public health.

Learn more at www.apha.org

APHA | 800 I Street, NW | Washington, DC 20001 | 202-777-2742