

¿Por qué me debería de importar?

Las enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, la diabetes y la obesidad están entre los padecimientos más comunes y costosos que impactan la salud de la nación. En 2012, alrededor de la mitad de los adultos en Estados Unidos presentaban por lo menos un padecimiento crónico.¹ Dichos padecimientos resultan en siete de diez fallecimientos cada año, 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 sumaron \$176 mil millones, mientras que las pérdidas en productividad relacionadas con dicho padecimiento totalizaron \$69 mil millones.²

Sin embargo, aquí está la clave de este asunto: las enfermedades crónicas con frecuencia son completamente *previsibles*. 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 resultan en 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 2014, alrededor de la mitad de los adultos en Estados Unidos no cumplieron con los lineamientos recomendados con respecto a la actividad física semanal.³
- A pesar de que una dieta con frutas y verduras en abundancia ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, menos del 18 por ciento de los adultos en todos los estados consumieron las cantidades recomendadas de frutas y menos del 14 por ciento consumieron las cantidades recomendadas de verduras.⁴ Los niños de Estados Unidos tampoco consumen suficientes frutas y verduras.⁵
- A pesar del drástico descenso del índice de tabaquismo en Estados Unidos, 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 Estados Unidos siguen 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
- En 2014, casi la cuarta parte los adultos en Estados Unidos consumieron bebidas alcohólicas compulsivamente durante el mes anterior. De igual manera, más de 16 millones de adultos presentaron un trastorno relacionado con el consumo de alcohol.⁸

¹ Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades: www.cdc.gov/chronicdisease/overview

² Asociación Americana de la Diabetes: www.diabetes.org/advocacy/news-events/cost-of-diabetes.html

³ Salud, Estados Unidos, 2015: www.cdc.gov/nchs/data/hus/2015/057.pdf

⁴ Informe Semanal sobre Morbilidad y Mortalidad, 10 de julio de 2015: www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6426a1.htm

⁵ Informe Semanal sobre Morbilidad y Mortalidad, 8 de agosto de 2014: www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6331a3.htm?s_cid=mm6331a3_w

¿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 de seguridad relacionados con la planificación comunitaria, la transportación y la salud pública que resulten en que sea más fácil para las personas elegir caminar, utilizar bicicletas y el transporte público. Aprenda cómo fomentar comunidades caminables con el informe [“Step It Up!” \(Dar un Paso Adelante\)](#) redactado por la oficina del Cirujano General. [¡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 para todas las personas tener acceso a alimentos nutritivos. Informe a las personas responsables de la toma de decisiones que usted apoya la reglamentación federal que obligaban a mejorar la salud de los alimentos en las escuelas, fomentando que los niños consuman más frutas y verduras.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.

Prefiera los negocios que se niegan a vender y comercializar productos de tabaco. Haga un esfuerzo deliberado de gastar su dinero en comercios minoristas y farmacias que han elegido no vender o comercializar mortíferos productos de tabaco. Si usted vive en una comunidad que no prohíbe el consumo de tabaco en interiores, llame a sus representantes locales pidiéndoles aprobar leyes que protejan tanto a los consumidores como a los trabajadores de los efectos nocivos del humo de segunda mano. Para obtener más recursos, visite la [página web 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

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

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

⁸ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism: www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-facts-and-statistics

⁹ Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743514003041

¹⁰ Departamento de Agricultura de Estados Unidos: www.fns.usda.gov/pressrelease/2014/009814

¹¹ Previniendo 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