

CANTABRIA +150:

LA APP DE HÁBITOS SALUDABLES PARA LA MEJORA DE LAS ENT



ÍNDICE

- A. ✓ SITUACIÓN DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT) EN EL MUNDO**
- B. ✓ HÁBITOS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ENT**
- C. ✓ IMPACTO ECONÓMICO DE LAS ENT**
- D. ✓ LA HERRAMIENTA**
- E. ✓ ¿QUÉ PUEDO HACER YO?**





SITUACIÓN DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT) EN EL MUNDO





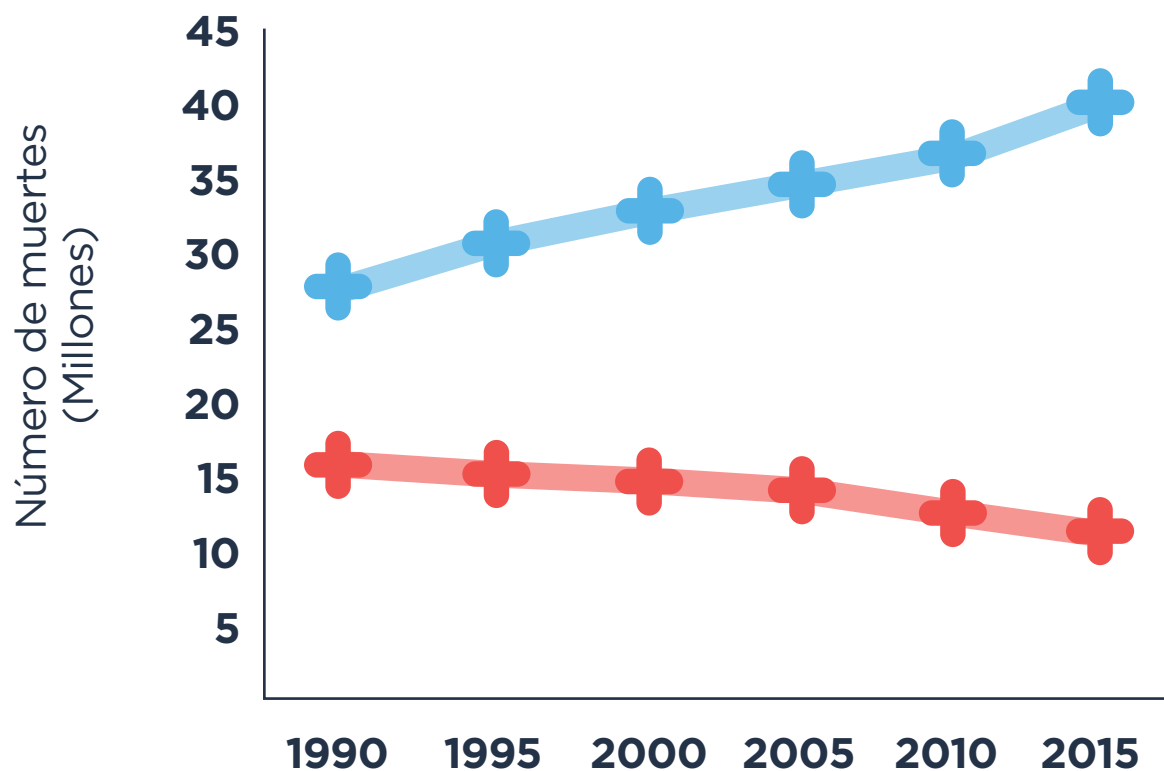
Las enfermedad no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales.

Entre los principales tipos de ENT encontramos las **enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas, el cáncer y la diabetes.** Siendo la causa de fallecimiento de 41 millones de personas cada año.



A. SITUACIÓN DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT) EN EL MUNDO

Millones de pacientes: 63% de todas las defunciones en el mundo.
http://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/facts/es/

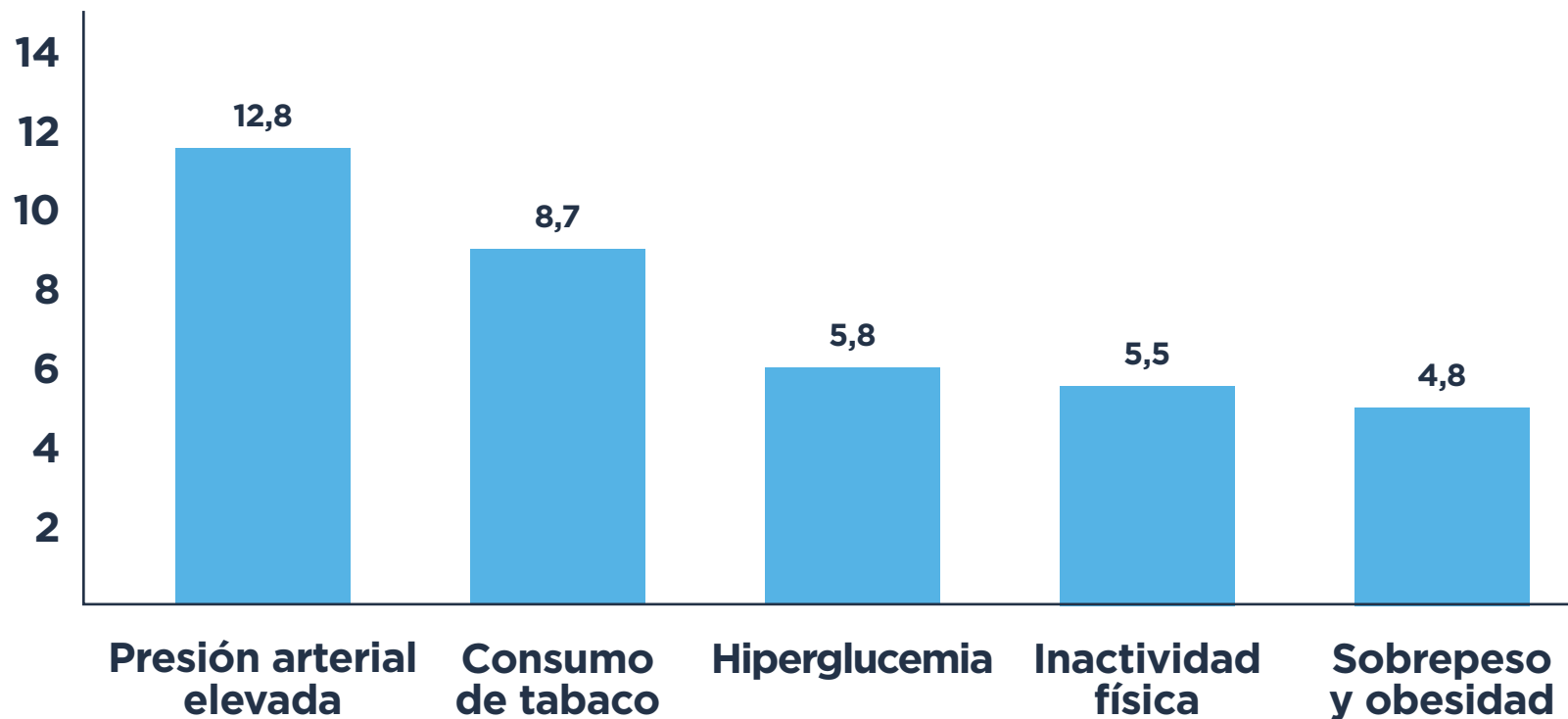


⊕ Enfermedades no transmisibles ⊕ Enfermedades infecciosas, desnutrición, problemas de nacimiento

Figure 2: Change in disease burden over time.
Credit: Adapted from the GBD Compare Data Visualization, generated by IHME, University of Washington, Seattle, WA (accessed 11/30/16)

A. SITUACIÓN DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT) EN EL MUNDO

Mortalidad atribuible a las ENT a nivel mundial (%)



Fuente: WHO. Global health risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. 2009

A. SITUACIÓN DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT) EN EL MUNDO

Tipos de ENT



Diabetes tipo 2.

El **24,73%** de las personas entre 55 y 64 años sufre diabetes tipo 2.



Hipertensión

El **42,6%** de la población adulta española de edad ≥ 18 años es hipertensa



Obesidad

El **39,3%** de la población española de entre 25 y 64 años padece sobrepeso y un 21,6% es obesa, según un estudio de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).



A. SITUACIÓN DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT) EN EL MUNDO

Tipos de ENT



Dislipemia

Los estudios más recientes muestran que, en España, aproximadamente del **20 al 25%** de los adultos de edades medias presentan el colesterol total superior a 250mg/dl; entre el 50 y el 60% se sitúan por encima de 200mg/dl. En la práctica, uno de cada cuatro pacientes en las consultas de atención primaria está diagnosticado de dislipidemia.



Époc y asma

El estudio IBERPOC identificó una prevalencia de EPOC en España del **9,1%** de la población adulta. En España afecta es asma al 5% de la población adulta.



A ■ SITUACIÓN DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT) EN EL MUNDO

Tipos de ENT



Ansiedad y depresión

La depresión en España representa el **5,2 %** de la población, según nuevos datos publicados hoy por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En España, 1.911.186 personas se vieron afectadas por trastornos relacionados con la ansiedad en 2015, lo que supone el 4,1 % de la población, de acuerdo con la OMS.



Artrosis

Según el estudio EPISER de la Sociedad Española de Reumatología, la artrosis sintomática de rodilla tiene una prevalencia puntual del **10,2%** y la artrosis de mano del 6,2%. Alrededor de la mitad de la población adulta de más de 50 años muestra signos radiológicos de artrosis de rodilla aunque es más frecuente en mujeres sobre todo a partir de 55 años.



B

HÁBITOS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ENT



B. HÁBITOS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ENT

- ✚ Las prevalencias de hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, depresión y ansiedad son **entre 2 y 4 veces mayores en las personas inactivas** con respecto a las que practican actividad física (AF) al menos varias veces al mes.
- ✚ **El nivel de AF más eficaz para reducir el riesgo de prevalencia de patologías es el nivel II** (varias veces al mes). El nivel III no suele suponer una reducción mucho mayor que el nivel II y en algunos casos parece tener un efecto negativo.
- ✚ El consumo de medicamentos recetados es un **18% mayor en la población más inactiva**.

B. HÁBITOS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ENT




De acuerdo a los resultados de los modelos de asociación, se observa una asociación positiva entre la AF y la percepción de la salud y una reducción del 24% en el consumo de medicamentos en las personas más activas.

El riesgo de padecer alguna de las patologías estudiadas se reduce significativamente en las personas que practican AF.

Así, por ejemplo, el riesgo de padecer hipertensión disminuye el 37% (OR=0.63), el de padecer ansiedad el 52,4% (OR=0.476) y el de tomar medicamentos recetados el 20% o 25% en la población que realiza AF de nivel II o III, respectivamente.

B. HÁBITOS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ENT

Manteniendo estos hábitos de vida saludable podríamos prevenir...

 **30%**
Cardiopatías
isquémicas

 **25%**
Cáncer colón
y mama

 **27%**
Diabetes

 **Casi total**
de la obesidad

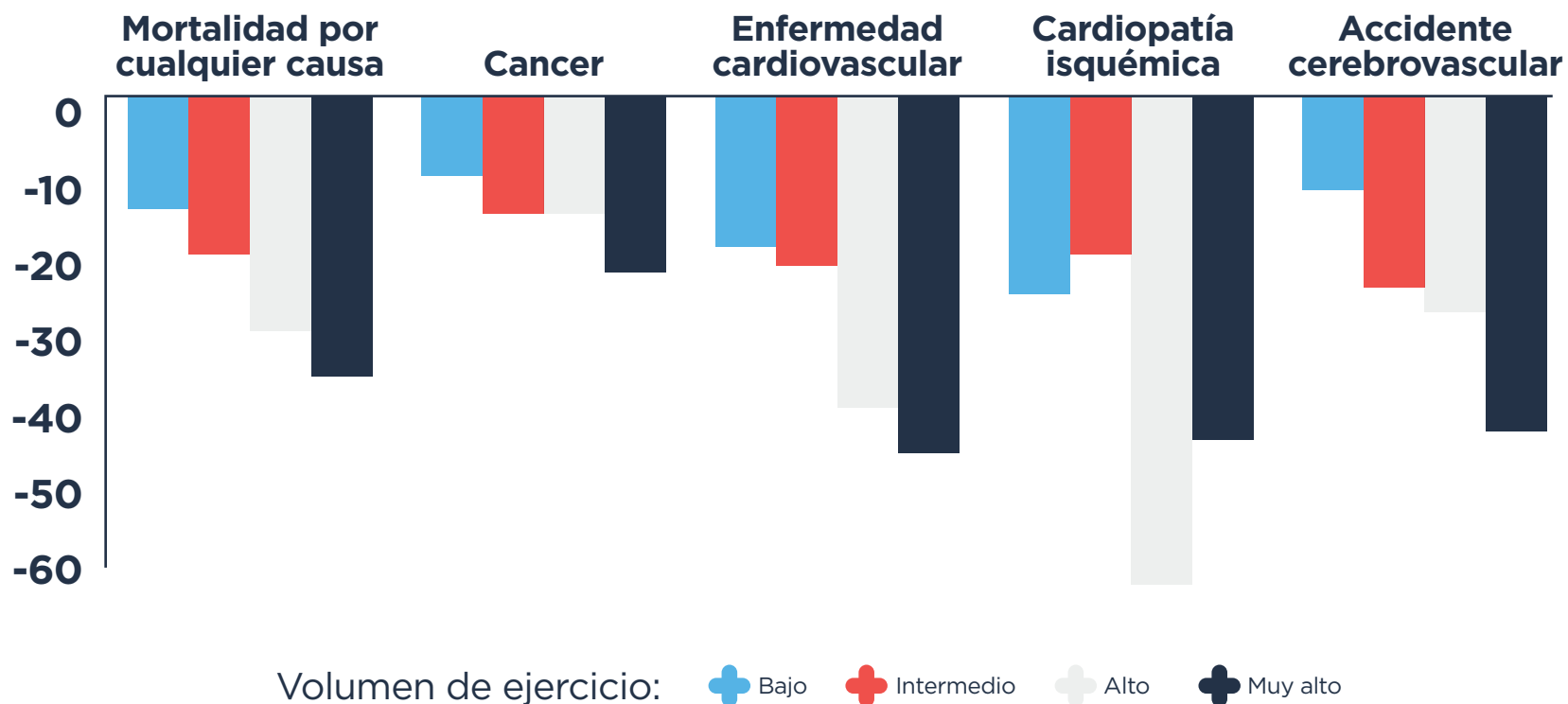


Figura 1. Efecto de la práctica de ejercicio físico en la incidencia de diferentes enfermedades según Wen et al

B. HÁBITOS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ENT



Reduciendo los factores de riesgo como el tabaquismo, el uso nocivo del alcohol, la mala alimentación y la falta de actividad física **se prevenirían el 75% de los casos de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2 y el 40% de los casos de cáncer.** http://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/facts/es/index9.html

La actividad física insuficiente contribuye a causar la **pérdida de 69,3 millones de AVAD y 3,2 millones de defunciones cada año (meta mundial 3)** http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.;jsessionid=14646EFE56D19827EAA03081798F52ED?sequence=1

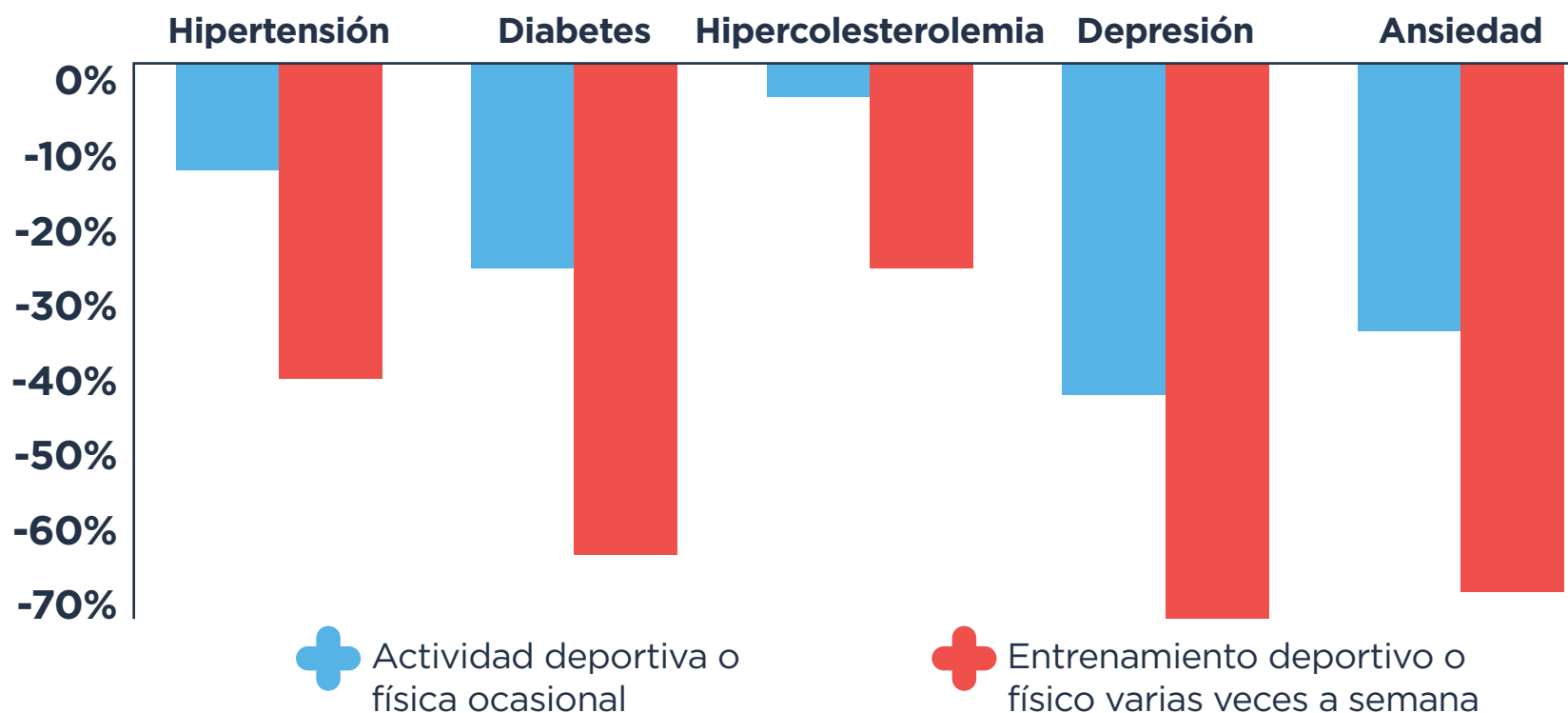


B. HÁBITOS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ENT

Cada vez existe más evidencia científica de que la prescripción de ejercicio junto con una alimentación adecuada es una herramienta terapéutica para el tratamiento de patologías crónicas.

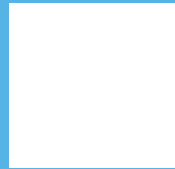
Actividad física y enfermedades

Reducción de la probabilidad de sufrir determinadas enfermedades al “realizar actividad física ocasional” o “entrenamiento deportivo varias veces a la semana” en comparación con “no hacer ejercicio”.

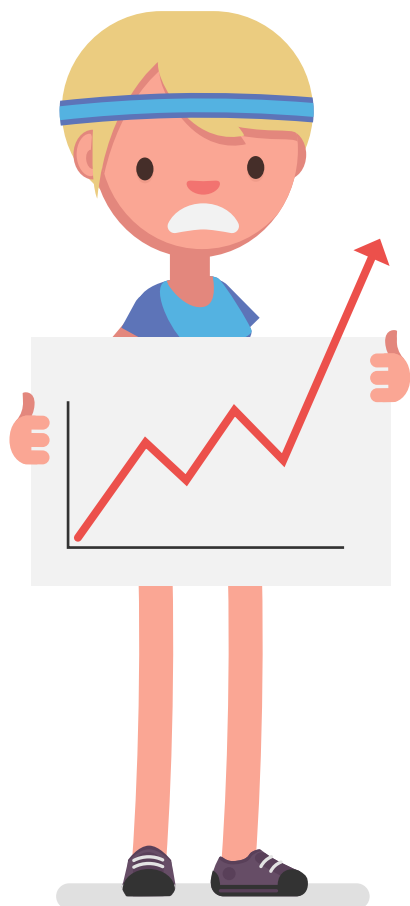




IMPACTO ECONÓMICO DE LAS ENT



C ■ IMPACTO ECONÓMICO DE LAS ENT.



Coste global de las ENT

Para el periodo 2011-2025, las **pérdidas económicas acumulativas debidas a ENT** en los países de ingresos bajos y medios, en la hipótesis de que se mantenga la situación actual, **se estiman en US\$ 7 billones**. Solo la obesidad (sin tener en cuenta otras ENT) supone un coste del 1.2% del PIB de EEUU y del 2.1% del PIB de China.

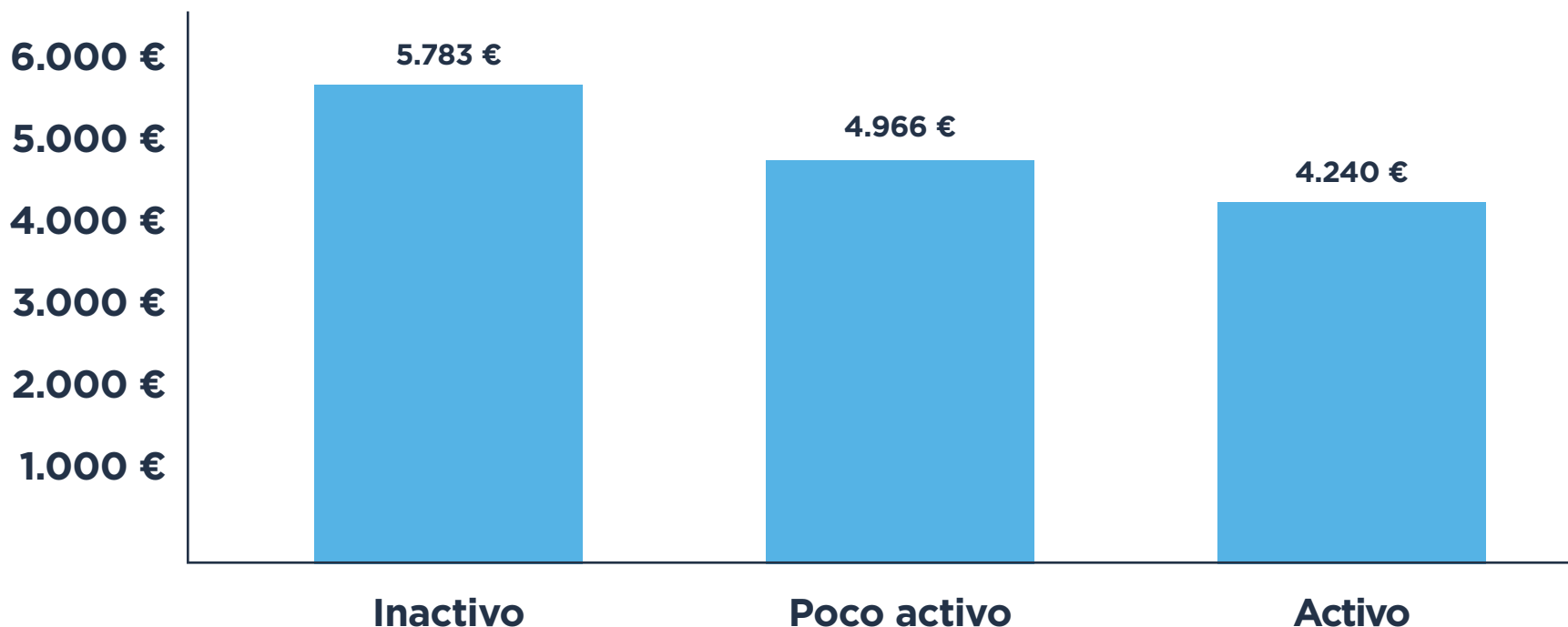
Estas enfermedades, de larga duración y generalmente de progresión lenta, limitan la calidad de vida de pacientes y cuidadores y son causa de mortalidad prematura. Además, repercuten en un aumento del gasto de los servicios sanitarios y las familias: **vivimos más años y convivimos con una enfermedad que requiere cuidados y tratamientos farmacológicos**.

En EEUU, se calcula que el gasto sanitario medio de un adulto obeso es un 37% mayor que el de un adulto no obeso. Si tenemos en cuenta que el 51% de la población mundial padece obesidad o sobrepeso, y que esta es solo una ENT, podemos hacernos una idea del coste global de estas enfermedades.

C ■ IMPACTO ECONÓMICO DE LAS ENT.

Rentabilidad de la prevención

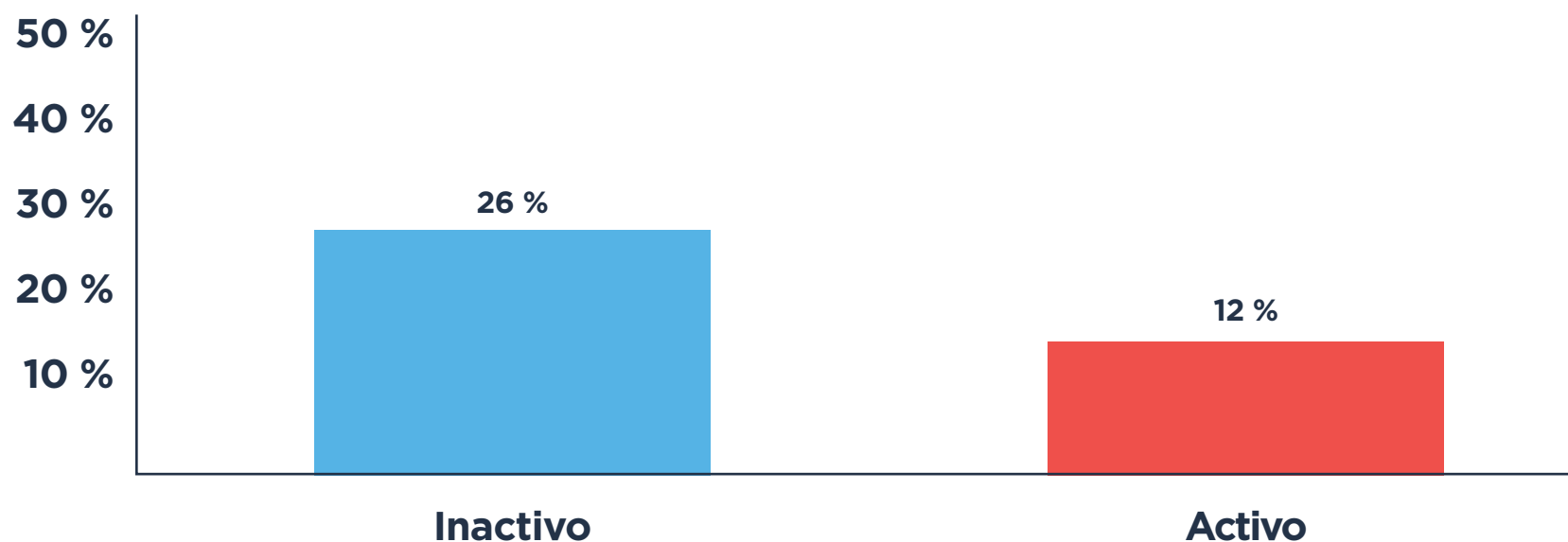
Este costo descomunal de la inacción respecto a las ENT (**7 billones de € hasta 2025**) sobrepasa con creces el costo anual de implementar un conjunto de intervenciones de fuerte impacto para reducir la carga de ENT (esto es, 9.600 millones de € por año). Por ejemplo, para diabetes es más barato tratarla con estilo de vida que con medicina.





Las personas activas tienen un 27% menos de gastos sanitarios que las inactivas (1500 euros menos por año)

C ■ IMPACTO ECONÓMICO DE LAS ENT.

En el ámbito mundial, se calcula que la inactividad física tiene un costo de US\$54 000 millones en atención de salud directa, de los que el 57% corresponde al sector público y US\$14 000 millones adicionales son atribuibles a la baja productividad.

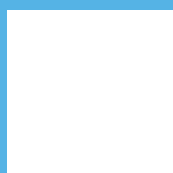


 Gasto por físicamente inactivo en comparación con físicamente activo cumpliendo las recomendaciones de la OMS.

 Gasto por físicamente inactivo realizando alguna actividad física sin llegar a cumplir las recomendaciones de la OMS en comparación con físicamente activo cumpliéndolas.

D

LA HERRAMIENTA



Cantabria+150



D LA HERRAMIENTA



- ✚ **Recomendaciones de ejercicio con o sin patología**
 1. Cuestionario de personalización (patología + condición física + parámetros biométricos).
 2. Receta de ejercicio personalizada con circuitos, carrera libre, clases dirigidas etc.
 3. Contabilizador: objetivo 150/300 minutos

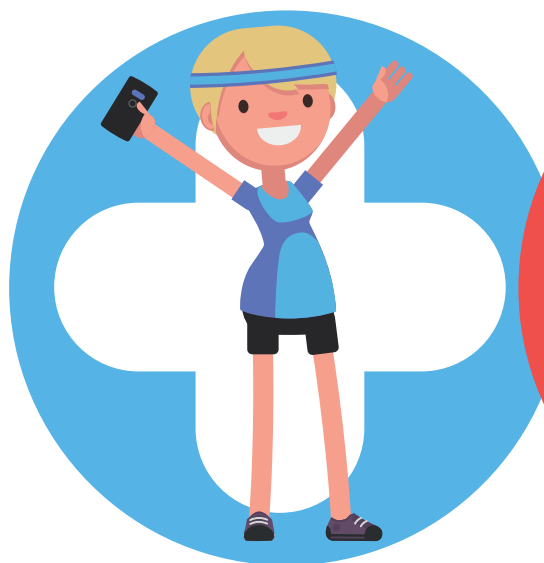
- ✚ **Recomendaciones de alimentación**
 1. Propuesta de menú personalizado
 2. Lista de la compra
 3. Adaptado a intolerancias

- ✚ **Seguimiento del paciente**
 1. Propuesta de menú personalizado
 2. Estadísticas de ejercicio: minutos, distancia y calorías.

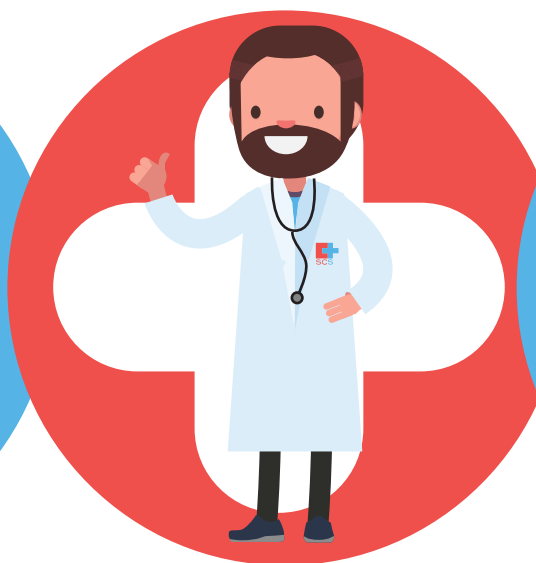


**¿QUÉ PUEDO
HACER YO?**

E. ¿QUÉ PUEDO HACER YO?



Prueba la app!



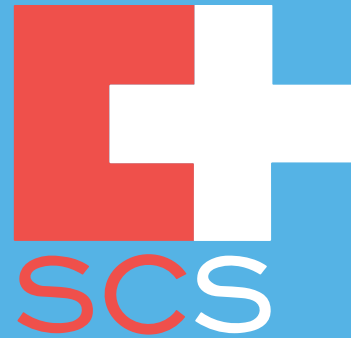
**Prescríbela a los pacientes:
receta ejercicio**



Haz un seguimiento de su progreso



**Incentiva el Objetivo
150/300**



Organización
Mundial de la Salud



Disponible en
App Store



Disponible en
Google Play