

Enfermedades crónicas

- Se consideran así diversas enfermedades del **corazón**, muchos tipos de **cáncer** y la **diabetes**, entre otras.
- Tienen en común que, en muchos casos, **se pueden prevenir siguiendo hábitos saludables**.

A tener en cuenta:

- ❖ **Los hábitos saludables pueden prevenir y también mejorar** el control de estas enfermedades si éstas ya han aparecido.
- ❖ Seguir hábitos saludables aumenta la probabilidad de conservar la **salud**, sentirse bien y **vivir más tiempo**.
- ❖ Aunque muchas enfermedades crónicas pueden prevenirse en un elevado número de casos, otras no es posible. **No se debe culpabilizar** a las personas que las padecen.

¿Qué hábitos saludables? Los más importantes son:

- ✓ Seguir una **alimentación saludable**. Evitar azúcar, grasas saturadas y sal. Beber abundante agua. La dieta **mediterránea** es idónea (frutas, verduras, pescados, carnes blancas en general, legumbres, aceite de oliva, etc.).
- ✓ Hacer **ejercicio físico**. En general, cuanto más, mejor. Cualquier actividad física es mejor que no hacer nada. Caminar es un tipo de ejercicio muy recomendable.
- ✓ **No fumar**. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.
- ✓ **No tomar bebidas alcohólicas**. Beber alcohol puede producir hipertensión arterial, enfermedades del corazón, ictus, enfermedades del hígado, varios tipos de cáncer, obesidad, sueño de mala calidad, etc.