



## Desmitificando las enfermedades crónicas



**Mito:** Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son un problema de los países ricos.

**Verdad:** Las ECNT son responsables por más de la mitad de la carga de enfermedad y por 80% de las muertes en los países pobres, los cuales llevan una carga de enfermedad doble.

**Mito:** Las ECNT son un problema solo de la gente mayor.

**Verdad:** La mitad de estas enfermedades ocurren en los adultos mayores de 70 años y los problemas suelen comenzar en los jóvenes, por ejemplo, la obesidad.

**Mito:** Las ECNT afectan más a los hombres que a las mujeres.

**Verdad:** Las ECNT afectan casi igualmente a las mujeres y a los hombres; y a nivel mundial, la enfermedad cardiovascular es la mayor causa de muerte entre las mujeres.

**Mito:** No se pueden prevenir las ECNT.

**Verdad:** Si se controlan los factores de riesgo conocidos, se podría prevenir por lo menos un 80% de la enfermedad cardiovascular, los episodios cerebrovasculares y la diabetes y un 40% de los casos de cáncer; y existen intervenciones rentables para el control.

**Mito:** Los que sufren de ECNT tienen la culpa por llevar un estilo de vida no saludable.

**Verdad:** La responsabilidad individual, aunque importante, sólo tiene efecto completo cuando las personas tienen igual acceso a opciones saludables. Los gobiernos juegan un papel central para cambiar el ambiente social para ayudar a que la opción sana sea la opción fácil.

**Mito:** "Mi abuelo fumaba y vivió hasta los 90 años", y "todo el mundo tiene que morir de algo".

**Verdad:** Mientras que algunas personas que fuman vivirán una vida normal, la mayoría tendrán vidas más cortas y de peor calidad. Y sí, todo el mundo tiene que morir; pero la muerte no tiene que ser lenta, dolorosa o prematura, como suele ser el caso con las ECNT.

