

Campaña de Salud y Bienestar

# 25 Preocupaciones de Salud Más Frecuentes

Una serie de capacitaciones con expertos en salud para abordar las principales preocupaciones que afectan nuestro bienestar.

Comenzamos el 19 de Abril

Bienestar Integral  
y Oportunidad



# Temas a Tratar

Nuestros expertos abordarán las 25 preocupaciones de salud más frecuentes

- 1  Enfermedades cardíacas
- 2  Diabetes
- 3  Hipertensión
- 4  Obesidad
- 5  Depresión
- 6  Ansiedad
- 7  Cáncer
- 8  Trastornos del sueño
- 9  Estrés crónico
- 10  Problemas digestivos
- 11  Dolor crónico
- 12  Trastornos alimentarios
- 13  Enfermedades respiratorias
- 14  Problemas de salud mental
- 15  Adicciones
- 16  Enfermedades autoinmunes
- 17  Salud ósea
- 18  Problemas de visión
- 19  Problemas auditivos
- 20  Salud dental
- 21  Alergias e intolerancias
- 22  Déficit de atención
- 23  Problemas hormonales
- 24  Enfermedades de transmisión sexual
- 25  Sedentarismo



# 1. Enfermedades Cardíacas

Primera causa de muerte a nivel mundial

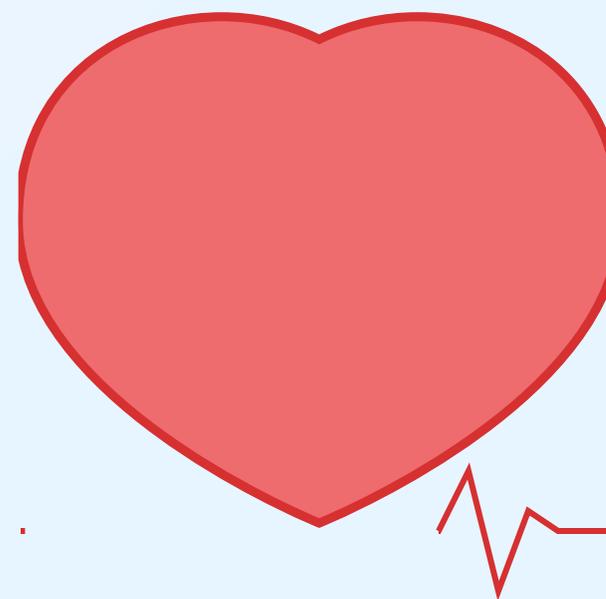
Las enfermedades cardíacas afectan al músculo, las válvulas o el ritmo cardíaco. Su prevención y tratamiento temprano son esenciales para evitar complicaciones graves.

Afectan a  
 1 de cada 4  
personas en el mundo

Principal causa de  
 muerte prematura  
en adultos

Factores de riesgo principales:

- Hipertensión arterial
- Colesterol elevado
- Tabaquismo
- Diabetes
- Obesidad y sedentarismo



## 2. Diabetes

Cuando el cuerpo no puede regular adecuadamente el azúcar en sangre

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

Más de  
 537 millones  
de adultos afectados

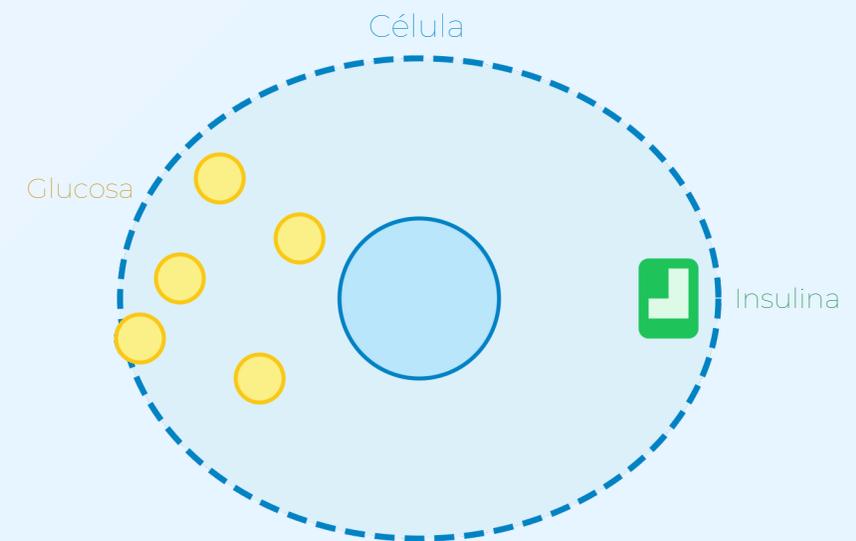
Casi la mitad  
 sin diagnosticar  
en todo el mundo

Tipos principales de diabetes:

- Tipo 1: El cuerpo no produce insulina. Sistema inmunológico ataca las células productoras de insulina.
- Tipo 2: El cuerpo no produce o no utiliza la insulina adecuadamente. Más común, relacionada con estilo de vida.

Síntomas comunes:

- Sed excesiva
- Orinar frecuente
- Visión borrosa
- Fatiga extrema



La insulina funciona como una "llave" que permite que la glucosa entre en las células



# 3. Hipertensión

El asesino silencioso que afecta a 1 de cada 3 adultos

La hipertensión arterial es la presión excesivamente alta de la sangre sobre las paredes arteriales. Sin síntomas aparentes, puede dañar vasos sanguíneos y órganos a largo plazo.

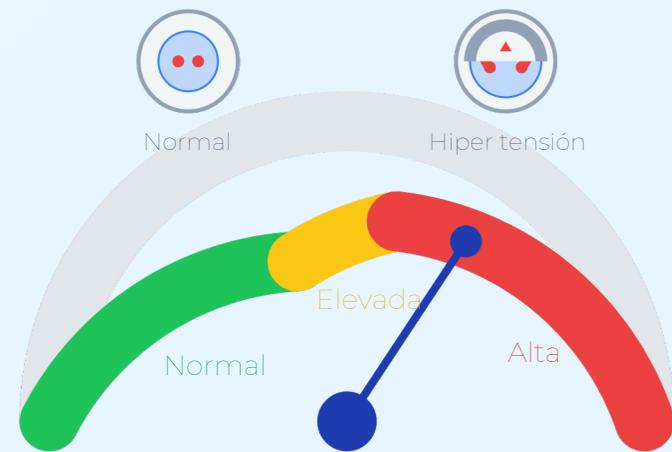
<p>Presión normal</p> <p><input type="checkbox"/> 120/80 mmHg o menor</p>	<p>Hiper tensión</p> <p><input type="checkbox"/> <math>\geq 130/80</math> mmHg según AHA</p>
---	--

## Factores de riesgo:

- Edad (más común en mayores de 65 años)
- Antecedentes familiares
- Consumo excesivo de sal
- Sedentarismo y exceso de peso
- Estrés crónico

## Complicaciones potenciales:

- Infarto cardíaco
- Accidente cerebrovascular
- Daño visual
- Insuficiencia renal



# 4. Obesidad

Epidemia global con graves consecuencias para la salud

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal. No es solo un problema estético, sino una condición médica que aumenta el riesgo de múltiples enfermedades.

Más de  
**650 millones**  
de adultos con obesidad

Se ha  
**triplicado**  
desde 1975

Problemas de salud asociados:

- Enfermedades cardíacas
- Hiper tensión
- Depresión
- Diabetes tipo 2
- Algunos tipos de cáncer
- Problemas articulares

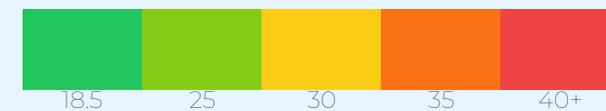
Factores que contribuyen:

- Dieta alta en calorías y baja en nutrientes
- Sedentarismo y falta de actividad física
- Factores genéticos y hormonales



Índice de Masa Corporal (IMC)

Bajo peso Normal Sobrepeso Obesidad Obesidad más severa



La obesidad se define como un IMC de 30 o superior y aumenta el riesgo de múltiples enfermedades

# 5. Depresión

Más que tristeza: un trastorno que afecta la mente y el cuerpo

La depresión es un trastorno mental caracterizado por tristeza persistente, pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras y una incapacidad para llevar a cabo las actividades diarias.

Más de  
280 millones  
de personas afectadas

Las mujeres son  
2 veces más  
propensas que los hombres

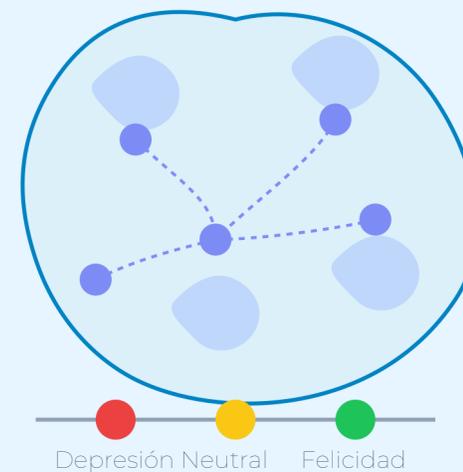
Síntomas comunes:

- Tristeza persistente
- Pérdida de interés
- Pensamientos recurrentes
- Trastornos del sueño
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en el apetito

Factores de riesgo:

- Antecedentes familiares y genética
- Trauma o estrés significativo
- Desequilibrio de neurotransmisores cerebrales

Neuroquímica de la Depresión



# 6. Ansiedad

Cuando la preocupación se vuelve abrumadora

La ansiedad es una respuesta natural ante situaciones estresantes, pero cuando se vuelve excesiva, persistente e interfiere con la vida diaria, puede convertirse en un trastorno que requiere atención.

Afecta a más de  
 300 millones  
de personas en el mundo

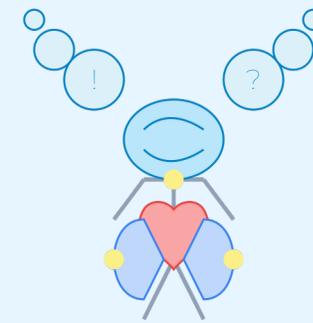
Solo un  
 36.9%  
recibe tratamiento

Tipos comunes de trastornos de ansiedad:

- Trastorno de ansiedad generalizada (TAG): Preocupación excesiva sobre actividades o eventos cotidianos.
- Trastorno de pánico: Episodios recurrentes de miedo intenso que aparecen repentinamente.
- Fobias: Miedo intenso e irracional hacia objetos o situaciones específicas.
- Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): Pensamientos intrusivos y comportamientos repetitivos.

Síntomas físicos comunes:

- Ritmo cardíaco acelerado
- Respiración rápida
- Sudoración
- Temblores



Respuesta física y mental a la ansiedad  
La ansiedad activa la respuesta de "lucha o huida",  
causando cambios físicos y emocionales intensos

Normal      Ansiedad moderada      Ansiedad severa

A horizontal scale bar with three segments. The first segment is labeled 'Normal', the second 'Ansiedad moderada', and the third 'Ansiedad severa'. A red dot is positioned on the boundary between 'Ansiedad moderada' and 'Ansiedad severa'.

# 7. Cáncer

Entendiendo la enfermedad que afecta a millones de personas

El cáncer es una enfermedad caracterizada por el crecimiento descontrolado de células anormales que pueden invadir y destruir tejidos sanos. Existen más de 100 tipos de cáncer, cada uno con características particulares.

Cerca de  
 19.3 millones  
de casos nuevos al año

Hasta un  
 40%  
son prevenibles

Tipos más comunes:

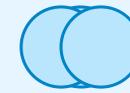
- Cáncer de pulmón
- Cáncer colorrectal
- Cáncer de piel
- Cáncer de mama
- Cáncer de próstata
- Cáncer de estómago

Factores de riesgo:

- Edad y antecedentes familiares
- Tabaquismo y consumo excesivo de alcohol
- Exposición a radiación y sustancias cancerígenas
- Obesidad y dieta poco saludable



del ADN



División celular normal



Células anormales

Desarrollo del cáncer

Comienza con daño en el ADN que causa que las células se reproduzcan de forma descontrolada



# 8. Trastornos del Sueño

Cuando descansar se convierte en un desafío

Los trastornos del sueño son condiciones que afectan la capacidad para dormir bien regularmente. El sueño de calidad es esencial para la salud física, cognitiva, emocional y general.

Entre  
☐ 50-70 millones  
de adultos afectados

☐ Un adulto necesita  
7-9 horas  
de sueño por noche

## Trastornos comunes:

- ☐ Insomnio: Dificultad para conciliar o mantener el sueño, despertarse demasiado temprano.
- ☐ Apnea del sueño: Interrupción de la respiración durante el sueño.
- ☐ Síndrome de piernas inquietas: Impulso incontrolable de mover las piernas.
- ☐ Narcolepsia: Somnolencia excesiva durante el día y ataques de sueño repentinos.

## Consecuencias de la falta de sueño:

- ☐ Problemas cognitivos
- ☐ Riesgo cardiovascular
- ☐ Depresión y ansiedad
- ☐ Aumento de peso

90 min



# 9. Estrés Crónico

Cuando la respuesta natural al estrés se vuelve permanente

El estrés crónico ocurre cuando la respuesta natural de "lucha o huida" del cuerpo se mantiene activada durante periodos prolongados, lo que puede tener graves consecuencias para la salud física y mental.

Hasta un  77% experimenta estrés regular

Contribuye a más del  60% de enfermedades

Señales comunes de estrés crónico:

- Palpitaciones
- Dolores de cabeza
- Problemas digestivos
- Irritabilidad
- Problemas para dormir
- Dificultad para concentrarse

Consecuencias a largo plazo:

- Debilitamiento del sistema inmunológico
- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión



El estrés crónico afecta múltiples sistemas del cuerpo, alterando su funcionamiento normal con el tiempo.



# 10. Problemas Digestivos

Más allá de una simple indigestión: trastornos frecuentes del sistema digestivo

Los problemas digestivos pueden afectar cualquier parte del tracto digestivo, desde el esófago hasta el intestino grueso. Aunque muchos son temporales, algunos pueden indicar condiciones más serias que requieren atención médica.

Hasta un  
 40%  
de adultos afectados

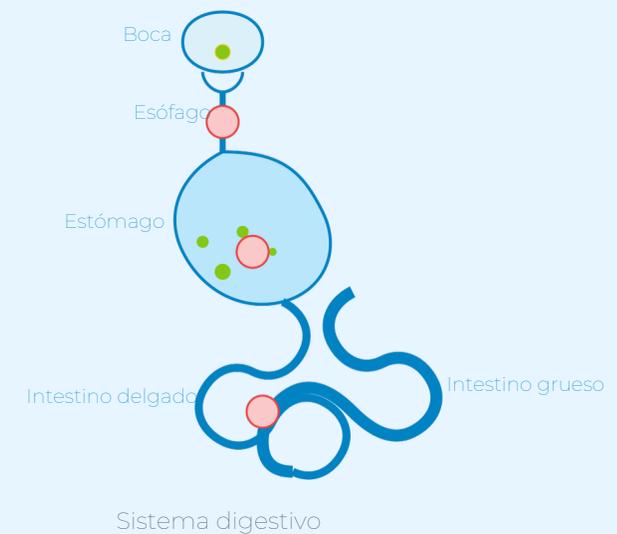
Más de  
 8.3 millones  
de consultas al año

Trastornos digestivos comunes:

- Reflujo gastroesofágico (ERGE): Cuando el ácido estomacal sube al esófago causando ardor.
- Síndrome del intestino irritable (SII): Trastorno crónico que afecta el intestino grueso.
- Enfermedad inflamatoria intestinal: Incluye la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa.
- Intolerancia alimentaria: Dificultad para digerir ciertos alimentos como lactosa o gluten.

Síntomas frecuentes:

- Dolor abdominal
- Náuseas
- Gases e hinchazón
- Diarrea o estreñimiento



# 11. Dolor Crónico

Cuando el dolor persiste más allá de la curación normal

El dolor crónico es aquel que persiste durante más de tres meses, más allá del tiempo esperado de curación. A diferencia del dolor agudo, que es una respuesta protectora, el dolor crónico puede convertirse en una enfermedad en sí misma.

Aproximadamente  
 1.5 billones  
de personas afectadas

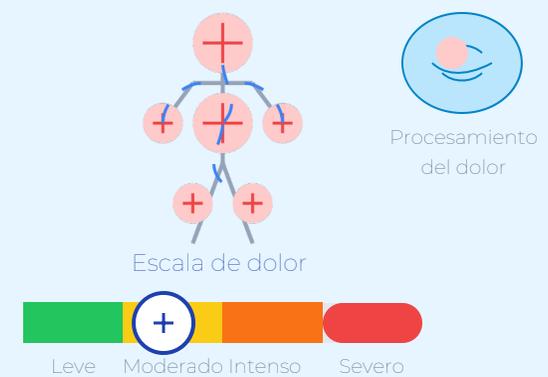
Hasta un  
 50%  
desarrolla depresión

Tipos comunes de dolor crónico:

- Dolor de espalda
- Migrañas
- Dolor neuropático
- Artritis
- Fibromialgia
- Dolor psicogénico

Impacto en la calidad de vida:

- Limitación de la movilidad y actividades diarias
- Alteraciones del sueño y fatiga crónica
- Cambios en el estado de ánimo y depresión
- Disminución de la capacidad laboral



El dolor crónico puede afectar múltiples áreas del cuerpo y alterar la forma en que el cerebro procesa las señales de dolor



# 12. Trastornos Alimentarios

Más allá de la comida: cuando la alimentación se convierte en un problema

Los trastornos alimentarios son condiciones psiquiátricas complejas caracterizadas por comportamientos alimentarios anormales que afectan negativamente la salud física, psicológica y la capacidad de funcionar en áreas importantes de la vida.

Más de  
**70 millones**  
de personas afectadas

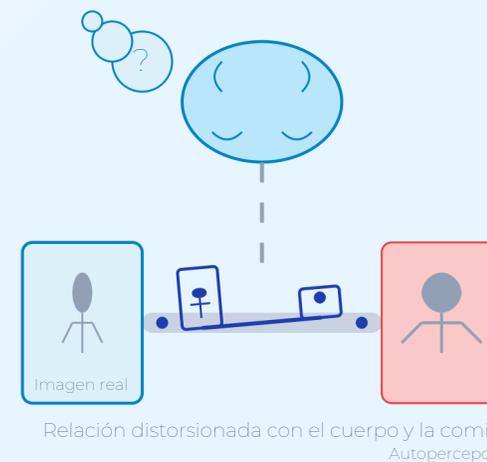
Mayor prevalencia en  
**mujeres jóvenes**  
entre 12 y 35 años

Trastornos alimentarios principales:

- Anorexia Nerviosa  
Restricción severa de la ingesta con miedo intenso a ganar peso y percepción distorsionada del cuerpo.
- Bulimia Nerviosa  
Ciclos de atracones seguidos de comportamientos compensatorios como vómitos, ayuno o ejercicio excesivo.
- Trastorno por Atracón  
Episodios recurrentes de ingesta excesiva sin comportamientos compensatorios.
- ARFID  
Trastorno de evitación/restricción de alimentos no relacionado con la imagen corporal sino con aversiones sensoriales o miedos.

Señales de alerta:

- Preocupación excesiva por el peso
- Distorsión de la imagen corporal
- Rituales alimentarios
- Cambios físicos notables



Los trastornos alimentarios son enfermedades mentales con serias repercusiones físicas y psicológicas



# 13. Enfermedades Respiratorias

Cuando cada respiración se convierte en un desafío

Las enfermedades respiratorias afectan las vías respiratorias, incluidas las vías nasales, los bronquios y los pulmones. Varían desde infecciones agudas hasta afecciones crónicas que afectan significativamente la calidad de vida.

Más de  
 300 millones  
viven con asma

Cerca de  
 65 millones  
padecen EPOC

Principales enfermedades respiratorias:

**Asma**  
Inflamación crónica de las vías respiratorias con episodios recurrentes de sibilancias y dificultad para respirar.

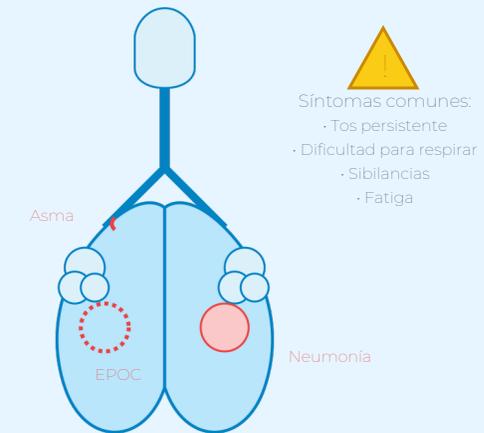
**EPOC**  
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica que dificulta la respiración por obstrucción del flujo de aire.

**Neumonía**  
Infección que inflama los sacos aéreos de uno o ambos pulmones, llenándolos de líquido.

Factores de riesgo:

- Tabaquismo
- Infecciones respiratorias
- Contaminación ambiental
- Factores genéticos

Vías respiratorias superiores



# 14. Problemas de Salud Mental

Entendiendo las condiciones que afectan nuestro bienestar psicológico

La salud mental abarca nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos, y determina cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

Más de  
 970 millones  
de personas afectadas

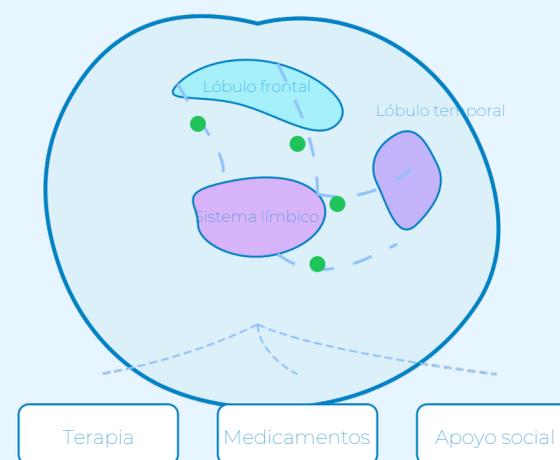
Solo el  
 25%  
recibe tratamiento

Trastornos mentales comunes:

- Depresión  
Tristeza persistente y pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- Trastornos de ansiedad  
Preocupación excesiva, miedo intenso y cambios físicos como aumento del ritmo cardíaco.
- Trastorno bipolar  
Cambios extremos en el estado de ánimo, energía y capacidad para funcionar.
- Esquizofrenia  
Alteración del pensamiento, percepción y comportamiento con episodios psicóticos.

Factores que influyen:

- Factores genéticos
- Química cerebral
- Trauma o estrés crónico
- Entorno social



La salud mental: un equilibrio entre factores biológicos, psicológicos y sociales



# 15. Adicciones

Cuando el hábito se convierte en dependencia

La adicción es un trastorno crónico caracterizado por la búsqueda y el uso compulsivo de sustancias o comportamientos, a pesar de las consecuencias negativas. Afecta la función cerebral y el comportamiento, generando dependencia física y psicológica.

Más de  
 275 millones  
luchan con adicciones

Solo  
 1 de cada 7  
recibe tratamiento

Tipos comunes de adicciones:

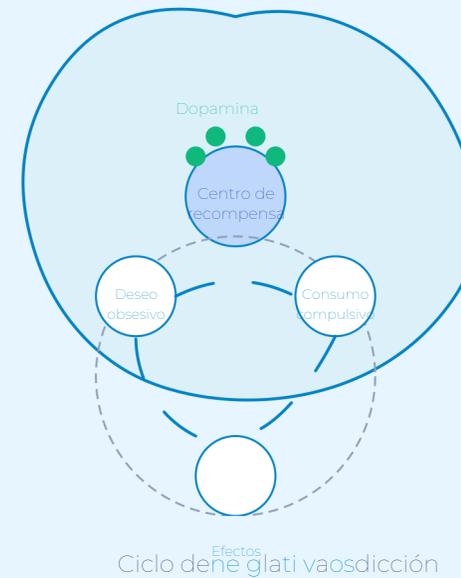
Sustancias químicas  
Alcohol, tabaco, drogas ilegales, medicamentos con receta

Conductuales  
Juego, tecnología, pornografía, compras compulsivas

Alimentarias  
Adicción a la comida, especialmente a alimentos azucarados o procesados

Signos de advertencia:

- Tolerancia aumentada
- Pérdida de control
- Abandono de actividades
- Síntomas de abstinencia
- Tiempo excesivo invertido
- Uso a pesar de los problemas



# 16. Enfermedades Autoinmunes

Cuando el sistema inmunológico ataca al propio cuerpo

Las enfermedades autoinmunes ocurren cuando el sistema inmunológico, cuya función es proteger al organismo de amenazas externas, confunde las células sanas con invasores y las ataca, causando inflamación y daño tisular.

Más de  
**80 tipos**  
de enfermedades  
autoinmunes

Afectan más a  
**mujeres**  
que a hombres (3:1)

Enfermedades autoinmunes comunes:

**Artritis reumatoide**  
Inflamación que ataca las articulaciones, causando dolor, rigidez y deformidad.

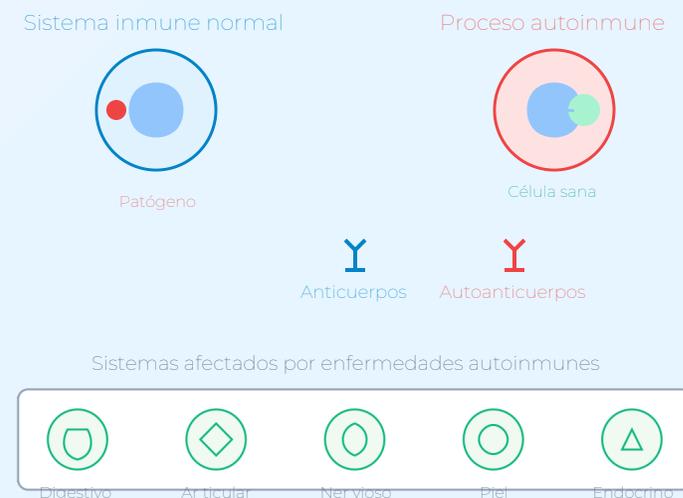
**Lupus eritematoso sistémico**  
Puede afectar múltiples órganos, incluyendo piel, articulaciones, riñones y cerebro.

**Enfermedad celíaca**  
Reacción inmunológica al gluten que daña el intestino delgado.

**Esclerosis múltiple**  
Ataca la capa protectora de las fibras nerviosas, afectando la comunicación cerebral.

Factores de riesgo:

- Predisposición genética
- Infecciones previas
- Factores ambientales
- Estrés crónico



# 17. Salud Ósea

Manteniendo fuertes los cimientos de nuestro cuerpo

La salud ósea es fundamental para la calidad de vida, especialmente a medida que envejecemos. Los huesos proporcionan estructura, protegen los órganos, anclan los músculos y almacenan calcio. Mantener huesos fuertes requiere atención a lo largo de toda la vida.

Más de  
 200 millones  
afectados por osteoporosis

1 de cada 3  
 mujeres  
sufrirá fracturas

Problemas óseos frecuentes:

## Osteoporosis

Pérdida progresiva de densidad ósea que hace los huesos frágiles y propensos a fracturas.

## Osteoartritis

Degeneración del cartílago en las articulaciones, que causa dolor y rigidez.

## Osteomalacia

Ablandamiento de los huesos por deficiencia de vitamina D o minerales.

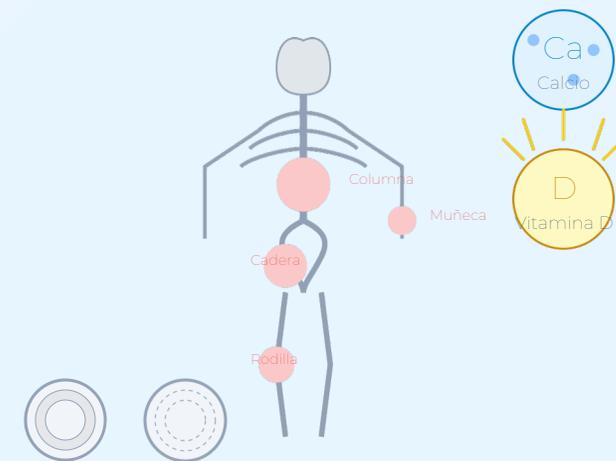
Factores clave para la salud ósea:

Calcio y vitamina D

Ejercicio regular

Evitar el tabaco

Limitar el alcohol



La salud ósea a largo plazo depende de la combinación de factores clave para la salud ósea.



# ¡Gracias!

Juntos podemos mejorar nuestra salud y bienestar



## ¡No olvides la fecha!

Nuestras capacitaciones de salud comienzan el 19 de abril



## Expertos en cada tema

Profesionales capacitados abordarán cada una de las 25 preocupaciones de salud



## Información práctica

Estrategias efectivas y consejos prácticos para mejorar tu bienestar

Reserva tu lugar ahora



Enfermedades cardíacas



Salud mental



Descanso y sueño



Nutrición



Actividad física

Contacto: [salud@ejemplo.com](mailto:salud@ejemplo.com) | Síguenos en redes sociales: [@saludybienestar](#)

