



## Algunas enfermedades producto de hábitos poco saludables

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) define las enfermedades Cardiovasculares como trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que causan principalmente ataques cardíacos, enfermedades cerebrovasculares, hipertensión, insuficiencia cardíaca entre otras.

Es importante tener en cuenta que las consecuencias de estas enfermedades pueden aumentar si existen factores individuales como el consumo de tabaco, la falta de actividad física y alimentación no saludable.



Por su parte la obesidad y el sobrepeso se encuentran vinculados al aumento del suministro de energía alimentaria, al problema del aumento de peso corporal, la excesiva oferta de calorías debido a la disponibilidad de alimentos altamente procesados. De ahí la importancia de la adopción de buenos hábitos alimenticios para evitar problemas asociados con consecuencias graves para la salud.





Muchas veces por las ocupaciones en el trabajo se deja de lado la práctica del ejercicio físico, lo que conlleva al sedentarismo, lo más recomendable es realizar pausas activas, ejercicios de relajamiento, cambiar de rutina, ejercicios para mejorar la postura corporal, entre otros.

Además de las enfermedades mencionadas anteriormente también es importante tener en cuenta los desórdenes músculo-esqueléticos relacionados con movimientos repetitivos y cómo a través del autocuidado se puede prevenir su ocurrencia.