

## Las 5 enfermedades más letales en adultos mayores

¿Ya conoces los factores de riesgo que pueden propiciar que desarrolles diabetes o enfermedades cardiovasculares en la vejez? ¡Entérate!



El envejecimiento es un proceso natural dentro de la vida del ser humano, pero ¿sabías que tus hábitos actuales pueden impactar tu calidad de vida en la vejez?

Esta última etapa de la vida conlleva ciertos cambios físicos y psicológicos, por lo que es común que se presenten con más frecuencia enfermedades crónico-degenerativas. Pero, ¿cuáles son las enfermedades más comunes y más peligrosas para los adultos mayores?

### **¡Conócelas y toma tus precauciones al respecto!**

1.- Diabetes mellitus. Es una de las principales causas de muerte en México. Se detona por la alteración del metabolismo y la incapacidad del organismo de procesar la glucosa en la sangre. Es importante llevar una dieta balanceada y realizar ejercicio para evitar el sobrepeso, que es un factor de riesgo importante.

2.- Enfermedades cardiovasculares. Son consideradas como las más letales y afecta a las personas mayores de 40 años. Las más comunes son los infartos y cardiopatías isquémicas. Los principales factores de riesgo son la alimentación inadecuada, la obesidad y el sedentarismo.

3.- Cáncer cervicouterino y de próstata. Estas enfermedades afectan a mujeres y hombres – respectivamente- mayores de 40 años de edad. Por ello, es importante que para descartar la formación de tumores ambos se sometan a estudios periódicos, además de llevar una alimentación libre de toxinas y practicar ejercicio.

4.- Neumonía. Se trata de una inflamación en el sistema respiratorio, generada por agentes infecciosos. Este padecimiento tiene un mayor impacto en los adultos mayores, debido a los cambios físicos y al debilitamiento del sistema inmune.

5.- Leucemia mieloide aguda. Con este padecimiento la tasa de mortalidad en los adultos mayores es más alta, debido a las condiciones preexistentes como la diabetes mellitus, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, entre otras. Las causas más comunes para desarrollar leucemia son la mielodisplasia de alto grado, la exposición al benceno, a la radiación externa, al cigarrillo y a ciertos agentes quimioterapéuticos.

**¡Recuerda!**

Para prevenir este tipo de enfermedades en la vejez, es importante tener hábitos saludables y evitar el consumo de tabaco, alcohol, desarrollar obesidad o sedentarismo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), si se eliminan estos factores de riesgo, cerca del 75% de los padecimientos cardiovasculares y la diabetes podrían prevenirse.

**¡No esperes a mañana; mañana podría ser demasiado tarde!**