

Hoy se celebra el Día Mundial de la Salud

---

## Las madrileñas tienen la esperanza de vida más alta de la Unión Europea con 86,9 años

- Sanidad insiste en una dieta saludable, ejercicio físico y no fumar para prevenir gran parte de enfermedades

**7 de abril de 2018.**- La esperanza de vida de la mujer madrileña, con 86,9 años, es la más alta de la Unión Europea, y la media para los dos sexos, 84,5 años, es una de las más elevadas de los países occidentales, unos datos que reflejan el resultado de las constantes mejoras en las condiciones de vida, en la atención sanitaria de nuestra población y en las políticas en materia de salud pública de región. Hoy se celebra el Día Mundial de la Salud, dedicado este año a la cobertura sanitaria para todos.

El aumento de la esperanza de vida está relacionado con el descenso de las dos principales causas de mortalidad: las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. El 86 % de las muertes se producen por enfermedades no transmisibles como la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, los problemas de salud mental, las patologías respiratorias crónicas y las músculo-esqueléticas.

La Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid recuerda que gran parte de estas enfermedades son prevenibles mediante un estilo de vida saludable, el abandono de la adicción tabáquica, la práctica de actividad física regular, una dieta sana y el mantenimiento de un peso normal.

En adultos es fundamental comer frutas, verduras y legumbres, limitar el consumo de azúcar, reducir el consumo de sal y evitar la ingesta de grasas, siendo preferible las no saturadas (presentes en el aceite de pescado, los frutos secos, o el aceite de oliva...) a las grasas saturadas.

Las grasas industriales de tipo trans no forman parte de una dieta sana y se encuentran en alimentos procesados, comida rápida, aperitivos, fritos, pizzas congeladas, pasteles, galletas, margarinas y pastas para untar, entre otros.

En los dos primeros años de vida de los menores resulta determinante la adecuada nutrición para garantizar un crecimiento sano y buen desarrollo cognitivo. Además, la dieta saludable reduce el riesgo de obesidad y determinadas enfermedades en la edad adulta.

Por su parte, la actividad física aporta beneficios adicionales, independientes de la alimentación, y resulta fundamental para mejorar la salud física y mental de

las personas. El ejercicio reduce el riesgo de hipertensión, diabetes, cáncer de mama, depresión y caídas, además de mejorar la salud ósea y el control del peso.

Se estima que la inactividad física es la causa principal de entre un 21 y un 25 % de los cánceres de mama y de colon, del 27 % de los casos de diabetes y aproximadamente del 30 % de los de cardiopatía isquémica.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

## IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN

Sanidad recuerda que el éxito en la reducción de las enfermedades infecciosas se debe a la vacunación, y tanto en edades infantiles como en la edad adulta. La Comunidad de Madrid dispone de un Calendario de Vacunación Infantil que protege frente a 13 enfermedades infecciosas y un Calendario de Vacunación de Adulto, en función de la edad y estado de salud de la persona.

El tabaquismo es el causante del 22 % de las muertes por cáncer, al igual que el consumo nocivo de alcohol es un factor de causa en más de 200 enfermedades y trastornos y está asociado con el riesgo de desarrollar problemas mentales y alcoholismo.

La reducción de las adicciones es un elemento importante en la salud de nuestra población y desde Salud Pública se trabaja con un abordaje integral para la reducción del consumo, para que el inicio del consumo sea cada vez más tardío y, por último, para cambiar la percepción del riesgo sobre el consumo de drogas.