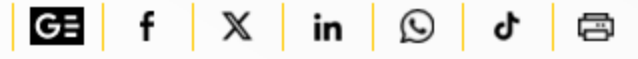




Karina Lucía Chauca Zárate

## Enfermedades crónicas: ¿cómo reducir su impacto?

“Abordar una enfermedad crónica requiere tanto de un tratamiento médico adecuado como de una participación activa de las personas hacia su salud”.



8/3/2025 05H0 - ACTUALIZADO A 8/3/2025 05H0

Este 8 de marzo, en el marco del Día Internacional de la Mujer, es importante reflexionar sobre los desafíos que enfrentan las mujeres en materia de salud. Muchas de ellas no solo se encargan de su bienestar, sino también del de sus familias, lo que puede hacer que posterguen su propio cuidado. Las enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, afectan cada vez más a las personas en nuestro país, y las mujeres no son la excepción. Es fundamental tomar conciencia de la importancia del autocuidado y la prevención.

Según el Ceplan, las muertes por enfermedades no transmisibles en el Perú se incrementaron en los últimos años: pasaron a representar el 69% del total de fallecimientos en el 2020, y el 73% en el 2022. Este incremento se debe en parte a la falta de control y la prevalencia de estilos de vida poco saludables. Estas enfermedades se han convertido en la principal causa de muerte en el Perú.

Para reducir el impacto del curso de estas enfermedades crónicas, es crucial adoptar un enfoque integral que impulse a los pacientes hacia un rol activo frente a cómo tratarlas. De esta forma, no solo se reducirá la mortalidad, sino que también habrá una mejora significativa en su calidad de vida.

En síntesis, abordar una enfermedad crónica requiere tanto de un tratamiento médico adecuado como de una participación activa de las personas hacia su salud. Seamos responsables y tomemos el control de nuestra salud, reconociendo que, en este Día Internacional de la Mujer, priorizar el bienestar es también un acto de empoderamiento y equidad.

\*El Comercio abre sus páginas al intercambio de ideas y reflexiones. En este marco plural, el Diario no necesariamente coincide con las opiniones de los articulistas que las firman, aunque siempre las respeta.

**Karina Lucía Chauca Zárate** es estudiante de Medicina en la Universidad Peruana Cayetano Heredia



TAGS

Enfermedades Crónicas

PUBLICIDAD

### ÚLTIMAS NOTICIAS

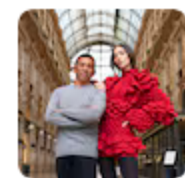


El poder de liderar con propósito



Ecos de una lucha silenciosa

### PARA SUSCRIPTORES



★ “Quiero lograr un poco más, pero también quiero ser libre”: Jorge Luis Salinas y el detrás de...



★ Edificio del Cercado con fachada falsa: aparenta ser complejo inmobiliario pero es un...



★ Estructuras metálicas oxidadas y pozos a tierra en mal estado: todas las deficiencias halladas en ...