

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS?

Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, son de larga duración y difíciles de curar. Este tipo de afecciones se desarrolla lentamente y puede ocurrir durante cualquier período de nuestra vida, desde la etapa prenatal hasta la vejez. Una vez diagnosticadas, la mayoría de estas enfermedades se convierten en parte permanente de la vida de una persona y pueden agravarse por factores como la genética, el estilo de vida, la edad y el sexo.



DATOS IMPORTANTES

Las enfermedades crónicas pueden afectar la capacidad de una persona para realizar actividades esenciales, restringiendo su participación en actividades rutinarias e interfiriendo con su calidad de vida.

El **80%**
de los adultos mayores de
65 años padecen al menos
una enfermedad crónica.

El **67%**
de los ancianos
padecen dos o más
enfermedades crónicas.

ENFERMEDADES CRÓNICAS MÁS COMUNES

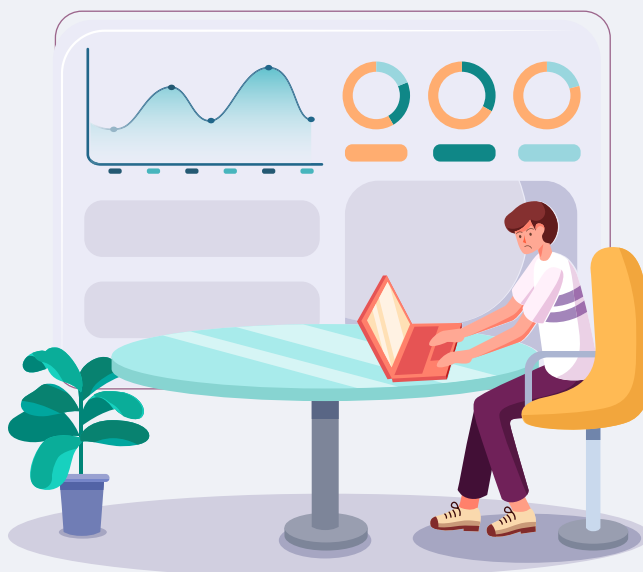
- ▶ Hipertensión (presión arterial alta)
- ▶ Colesterol alto
- ▶ Artritis
- ▶ Enfermedad coronaria
- ▶ Diabetes
- ▶ Enfermedad renal crónica
- ▶ Insuficiencia cardíaca
- ▶ Depresión
- ▶ Alzheimer
- ▶ Demencia

5 PASOS PARA COMBATIR LOS SÍNTOMAS

Combate la discriminación.

En el sistema de salud, uno de cada cinco pacientes con una enfermedad crónica informó haber experimentado discriminación.

Como líder a cargo de construir un ambiente de trabajo inclusivo, recuérdales a tus colaboradores que su información personal será tratada con confidencialidad y que estás volcado en crear un lugar de trabajo seguro que respete sus límites físicos y mentales.



Fomenta rutinas saludables.

Para brindar un mejor apoyo a tus colaboradores con enfermedades crónicas, comparte recomendaciones y promueve adaptaciones en el lugar de trabajo que supongan un apoyo a la salud mental, el bienestar y la aptitud física. Cuando los colaboradores saben que pueden prosperar en el trabajo sin tener que esforzarse más allá de sus límites, los resultados son beneficiosos tanto para las personas como para la empresa en su conjunto.



Implementa una política de horario flexible.

Los horarios flexibles ayudan a los colaboradores afectados por enfermedades crónicas contribuyen a un mejor rendimiento en el lugar de trabajo. Trabajar desde casa a tiempo parcial o en horarios flexibles son opciones sencillas y atractivas que ofrecen grandes ventajas a un equipo.





Considera revisar la trayectoria profesional de los colaboradores.

Las condiciones crónicas a menudo pueden llevar a los colaboradores a cuestionar su capacidad de compromiso. Sin embargo, todos los colaboradores deben someterse a una revisión de su trayectoria profesional de forma ocasional. No olvides analizar la necesidad de formación y brindar oportunidades de reciclaje laboral colaborador que ayuden al colaborador a adaptarse a las circunstancias cambiantes.

Proporciona el acceso a herramientas de bienestar.

Entre las cosas que puedes hacer para convertirte en un mejor líder destacamos la posibilidad de brindar acceso a herramientas terapéuticas, de formación, aprendizaje electrónico y preparación física que promuevan el bienestar y la motivación, además de estimular un estilo de vida más saludable entre tus colaboradores.



Y mucho más ...



Conviértete en un socio Gympass.

Contáctenos haciendo clic [AQUÍ](#).