



Programas de estilo de vida saludable como control en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Healthy lifestyle programs as a control in the development of chronic non-communicable diseases.

Alexander Darío Castro Jalca^I
alexander.castro@unesum.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5611-8492>

Mirka Daniel Orellana Sánchez^{II}
orellana-mirka2870@unesum.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-8868-488X>

Allison Mariela Borja Mora^{III}
borja-allison7403@unseum.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-8890-1590>

Evelyn Jamileth Medranda De La Cruz^{IV}
medranda-evelyn4316@unesum.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-7889-6263>

Correspondencia: alexander.castro@unesum.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de investigación

* **Recibido:** 26 de enero de 2025 * **Aceptado:** 24 de febrero de 2025 * **Publicado:** 15 de marzo de 2025

- I. Universidad Estatal del Sur de Manabí, Msc., Docente Titular de la Carrera Laboratorio Clínico, Facultad Ciencias de la Salud, Jipijapa, Ecuador.
- II. Universidad Estatal del Sur de Manabí, Estudiante de la Carrera Laboratorio Clínico, Facultad Ciencias de la Salud, Jipijapa, Ecuador.
- III. Universidad Estatal del Sur de Manabí, Estudiante de la Carrera Laboratorio Clínico, Facultad Ciencias de la Salud, Jipijapa, Ecuador.
- IV. Universidad Estatal del Sur de Manabí, Estudiante de la Carrera Laboratorio Clínico, Facultad Ciencias de la Salud, Jipijapa, Ecuador.

Resumen

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en América Latina. Factores como el sedentarismo, la alimentación inadecuada y el tabaquismo contribuyen a su prevalencia. En este contexto, los programas de estilo de vida saludable han surgido como estrategias clave para la prevención y el control de estas enfermedades. El **objetivo** de este estudio es analizar la efectividad de los programas de vida saludable como herramienta de control en el desarrollo de ECNT. Para **metodología** realizó un estudio documental narrativo de tipo descriptivo y explicativo, basado en una revisión exhaustiva de literatura en bases de datos científicas como PubMed, SciELO y Elsevier, además de informes de organismos oficiales como la OMS y OPS. Se incluyen artículos publicados entre 2019 y 2024, en español, inglés y portugués. Los **resultados** evidenciaron una alta prevalencia de ECNT en América Latina, destacando la hipertensión arterial, obesidad y diabetes mellitus tipo II. En Ecuador, Chile y Perú, se registraron las cifras más elevadas. Asimismo, se identifican diversas intervenciones basadas en la promoción de la actividad física, dietas saludables y estrategias comunitarias, con impacto positivo en la reducción de factores de riesgo. Se **concluye** que los programas de estilo de vida saludable son herramientas efectivas en la prevención de ECNT, pero requieren un enfoque integral y políticas públicas que favorezcan su implementación sostenida a nivel comunitario.

Palabras claves: Prevención, Intervenciones, Salud pública, Factores de riesgo

Abstract

Chronic noncommunicable diseases (NCDs) are one of the main causes of morbidity and mortality in Latin America. Factors such as sedentary lifestyles, inadequate diet and smoking contribute to their prevalence. In this context, healthy lifestyle programs have emerged as key strategies for the prevention and control of these diseases. The aim of this study is to analyze the effectiveness of healthy lifestyle programs as a control tool in the development of NCDs. For methodology, a descriptive and explanatory narrative documentary study was conducted, based on an exhaustive literature review in scientific databases such as PubMed, SciELO and Elsevier, in addition to reports from official agencies such as WHO and PAHO. Articles published between 2019 and 2024, in Spanish, English and Portuguese, were included. The results showed a high prevalence of NCDs in Latin America, highlighting arterial hypertension, obesity and type II diabetes mellitus. The highest figures were recorded in Ecuador, Chile and Peru. In addition, various interventions based on the promotion of physical activity, healthy diets and community strategies were identified, with a positive impact on the reduction of risk factors. It is concluded that healthy lifestyle programs are effective tools in the prevention of NCDs, but they require a comprehensive approach and public policies that favor their sustained implementation at the community level.

Key words: Prevention, Interventions, Public health, Risk factors.

Introducción

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) representan uno de los mayores desafíos para la salud pública a nivel global. Estas afecciones, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, son responsables de aproximadamente el 58% de todas las causas de muerte a nivel mundial, con un impacto desproporcionado en países de ingresos bajos y medios, donde las condiciones económicas y sociales amplifican su prevalencia (1). En particular, factores como la inactividad física, el consumo de tabaco y una dieta poco saludable han sido identificados como contribuyentes clave y, a la vez, prevenibles (OMS, 2022) (2).

A nivel internacional, investigaciones como la realizada por Ezzati et al. (2015) en "Carga mundial de los factores de riesgo metabólico de las enfermedades crónicas" identificaron que las intervenciones basadas en el estilo de vida saludable disminuyen significativamente los factores de riesgo metabólicos en poblaciones diversas (3). En este estudio, la implementación de programas educativos redujo en un 18% la incidencia de obesidad y en un 25% el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en un período de cinco años. Estos resultados subrayan la importancia de enfoques integrales que aborden tanto la educación como la promoción de hábitos saludables en comunidades vulnerables (2).

En América Latina, un estudio de Vázquez et al. (2020), llevado a cabo en Argentina, evaluó el impacto de un programa de intervención comunitaria en la reducción del síndrome metabólico (5). Los resultados revelaron una mejora significativa en los niveles de actividad física y hábitos alimenticios, reduciendo en un 22% la prevalencia de factores de riesgo metabólicos en comunidades rurales. Este éxito destaca la relevancia de adaptar programas de salud pública a las realidades locales (3).

En Ecuador, el contexto es igualmente preocupante. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2019) (4), más del 35% de los adultos entre 20 y 59 años presentan síndrome metabólico, un indicador alarmante del impacto de estilos de vida poco saludables. Iniciativas como el programa "Salud al Paso" en Quito han logrado atender a más de 444.000 personas hasta mayo de 2019, enfocándose en mejorar la prevención y control de las enfermedades no transmisibles (8,9). Sin embargo, estos esfuerzos enfrentan desafíos relacionados con barreras estructurales, recursos limitados y baja participación comunitaria.

En la provincia de Manabí, en Jipijapa, un estudio realizado por Anchundia et al. (2021) (5) evaluaron el impacto de un programa comunitario de promoción de hábitos saludables en adultos con factores de riesgo metabólico. La investigación reveló que, tras seis meses de intervención, la actividad física aumentó en un 40% y los niveles de glucosa y presión arterial mejoraron significativamente. Estos hallazgos resaltan la necesidad de fortalecer estrategias locales para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Ante este panorama, la presente investigación tiene como objetivo analizar la efectividad de los programas de estilo de vida saludable en el control de las enfermedades crónicas no transmisibles, con un enfoque particular en la implementación de iniciativas locales. Este análisis permitirá identificar estrategias exitosas y desafíos persistentes, proporcionando evidencia para fortalecer las políticas públicas de salud y mejorar la calidad de vida de las comunidades ecuatorianas.

Metodología

Diseño de estudio

El presente trabajo se desarrolló con un diseño documental narrativo de tipo descriptivo y explicativo, enfocado en analizar los programas de estilo de vida saludable como herramienta de control en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en Ecuador.

Estrategia de búsqueda

Se realizó una revisión exhaustiva de información a través de bases de datos científicos y repositorios académicos confiables, tales como PubMed, SciELO, Redalyc, Elsevier, Google Scholar, así como organismos oficiales como la OMS (Organización Mundial de la Salud), OPS (Organización Panamericana de la Salud) y el INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos).

Para la búsqueda de información, se utilizaron palabras clave relacionadas con la temática, tales como: “Prevención”, “Intervenciones”, “Salud pública” y “Factores de riesgo”. Además, se emplearon términos controlados y descriptores MeSH (Medical Subject Headings) para obtener resultados específicos. Los operadores booleanos “AND” y “OR” fueron utilizados con el fin de refinar y ampliar la búsqueda, respectivamente.

La selección de estudios mostró un rango temporal desde el 2019 al 2024, con el objetivo de garantizar información actualizada y relevante sobre la implementación y efectividad de programas de estilo de vida saludable. La búsqueda incluye fuentes en español, inglés y portugués.

Criterios de elegibilidad

Criterios de inclusión.

Para el desarrollo del estudio, se incluyen artículos científicos que abordan de manera específica los programas de estilo de vida saludable y su impacto en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Se seleccionaron investigaciones publicadas entre los años 2019 y 2024, con acceso abierto y resultados relevantes sobre la prevención de factores de riesgo, prevalencia y consecuencias de las ECNT en poblaciones vulnerables. Las fuentes consideradas fueron artículos en español, inglés y portugués, garantizando la diversidad y actualización de la información.

Criterios de exclusión:

Por otro lado, se excluyeron aquellos estudios que no estuvieran directamente relacionados con la temática central del trabajo, publicaciones fuera del período temporal establecido y artículos duplicados o incompletos. Asimismo, se descartaron tesis, repositorios digitales no académicos y fuentes no confiables, como Wikipedia, monografías y blogs, con el objetivo de asegurar la validez y calidad de la información obtenida.

Criterios éticos

Durante el desarrollo de la investigación, se respetarán estrictamente los derechos de autor y los principios éticos aplicables en la búsqueda y utilización de información. Se citó y referencia de manera adecuada a todos los autores y fuentes consultadas, siguiendo los lineamientos de las normas Vancouver para asegurar la integridad y transparencia del estudio.

Resultados

Tabla 1: Prevalencia de Enfermedades crónicas no transmisibles.

Autor/R ef.	Título	Años	País	Metodología	Tipos de enfermedades crónicas no transmisibles	Prevalencia
Valladares et al. (6)	Intervención educativa sobre las enfermedades transmisibles en el Centro Educativo Experimental de la UNAH.	2019	Ecuador	Revisión bibliográfica	Hipertensión Arterial	11.28%
					Diabetes mellitus tipo II	12%
Riveros et al. (7)	La actividad física para la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.	2023	Uruguay	Estudio descriptivo	Artritis reumatoide	59%
Macías et al. (8)	Enfermedades crónicas no transmisibles y la calidad de vida en el Ecuador.	2023	Perú	Estudio transversal	Sobrepeso u obesidad	31.15%
					Diabetes mellitus tipo II	25%
Fernández (9)	Revisión de los estudios realizados sobre programas de hábitos de vida saludables para adolescentes en España.	2023	Ecuador	Estudio de cohorte	Enfermedades respiratorias	38.5%
Muñoz (10)	La alimentación saludable: hacia un programa de responsabilidad social universitaria, en provincia de Panamá oeste.	2023	Colombia	Estudio de caso – control	Enfermedades respiratorias	39.7%
Ramos et al. (11)	Autocuidado de los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles.	2024	Brasil	Revisión bibliográfica	Tabaquismo	63%
Lincang o (12)	La actividad física en el adulto mayor como prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Revisión Sistemática.	2024	Colombia	Estudio descriptivo	Rinitis alergia	14%
					Asma	10%

Herrera (13)	Valoración económica de los años de vida perdidos por muerte prematura por enfermedades crónicas no transmisibles en Panamá. Año 2022.	2024	Chile	Estudio transversal	Hipertensión Arterial Sobrepeso u obesidad	88.1% 50%
Aldama et al. (14)	Propuesta de Programa Educacional sobre enfermedades No transmisibles: Diabetes Mellitus.	2024	España	Revisión documental	Obesidad y sobrepeso Hipertensión arterial Diabetes mellitus tipo II	68.18% 20% 24,5%
Rodríguez (15)	Impacto del ejercicio físico en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la población de 20 a 40 años de Quito.	2024	Ecuador	Estudio analítico	Hipertensión arterial Diabetes mellitus tipo II	77% 30%
Parra & Pabón (16)	Hábitos y estilo de vida saludable de estudiantes universitarios de programas de deporte en Colombia.	2024	Colombia	Estudio de diseño documental	Diabetes mellitus tipo II	44%
García (17)	Estilos De Vida Saludables En Adultos Mayores Con Enfermedades Crónicas No Transmisibles.	2024	Chile	Revisión bibliográfica	Hipotiroidismo	5.7%
Rosso (18)	Hábitos de Vida Saludable en Instituciones Educativas. Una Mirada a la Dimensión Axiológica y Desarrollo de Competencias Básicas en Educación Física.	2024	España	Estudio longitudinal	Hipertiroidismo	86%
Pinedo & Carolina (19)	Enseñanza aprendizaje en estudiantes de enfermería para el cuidado en paciente con enfermedades crónicas no	2024	Venezuela	Estudio experimental	Hipertensión arterial	45.9%

	transmisibles en la atención primaria.					
Flores et al. (20)	Tendencia de la mortalidad por enfermedades no transmisibles en Guatemala, 2005 – 2019.	2024	México	Revisión sistemática	Hipertensión arterial	31.7%
Calle et al. (21)	Calidad de vida en sujetos con enfermedades crónicas e impacto de la carga medicamentosa.	2024	Perú	Estudio descriptivo	Enfermedades respiratorias	88.1%

Análisis e interpretación

Los datos reflejan una alta prevalencia de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, obesidad y diabetes mellitus tipo II en América Latina, siendo los valores más altos en estudios realizados en Ecuador, Chile y Perú. Esto sugiere que estas condiciones representan una preocupación significativa para la salud pública en la región, lo que exige estrategias preventivas y de control enfocadas en estas patologías prioritarias.

Tabla 2: Programas de estilo de vida saludable para enfermedades crónicas no transmisibles

Autor/ Ref.	Título	Año	País	Metodología	Enfermedad crónica no transmisible	Programas de estilo de vida saludable recomendados
Lemos et al. (22)	Percepciones de la enfermedad y hábitos de vida saludable en personas con enfermedades crónicas: Illness perceptions and healthy life habits in people with chronic disease.	2019	Ecuador	Estudio descriptivo	Hipertensión arterial	Dieta DASH (baja en sodio, alta en frutas y verduras), actividad física regular
Olivera et al. (23)	Mortalidad por enfermedades crónicas en las transmisibles: Escenario Parnaíba – Piauí.	2020	Argentina	Intervención comunitaria	Hipertensión arterial	Dieta DASH (baja en sodio, alta en frutas y verduras), actividad física regular
Barboza (24)	Prevalencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas no	2020	Ecuador	Estudio descriptivo	Enfermedades cerebrovasculares	Rehabilitación cardiovascular, dieta

	transmisibles en Perú					mediterránea, manejo del estrés
Mendoza (25)	La adherencia terapéutica en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles: diabetes, hipertensión y obesidad.	2022	Colombia	Estudio cualitativo	Diabetes mellitus tipo II	Plan alimenticio personalizado, control del peso, ejercicios aeróbicos y resistencia.
Barrutia et al. (26)	Relación entre obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles e infecciosas	2021	España	Estudio mixto	Enfermedades respiratorias	Ejercicios respiratorios, mejora de la actividad física
Ferreira et al. (27)	Frecuencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la comunidad indígena El Maká, Ciudad del Este, Alto Paraná, Paraguay	2021	Colombia	Estudio observacional	Cáncer	Dieta rica en antioxidantes, actividad física leve a moderada, manejo psicológico.
Patricia et al. (28)	La entrevista motivacional enfermera y las enfermedades crónicas no transmisibles.	2021	España	Estudio transversal	Diabetes mellitus tipo II	Edad, calidad de vida
Valdivieso & Pérrigo (29)	Estilos de vida en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles atendidos en un hospital peruano.	2023	Chile	Estudio cualitativo	Enfermedades respiratorias	Ejercicios respiratorios, mejora de la actividad física
Girón et al. (30)	Entornos laborales saludables y control de enfermedades crónicas.	2023	México	Estudio mixto	Enfermedades respiratorias	Ejercicios respiratorios, mejora de la actividad física
Fuentes et al. (31)	Prevención y control de la hipertensión y la diabetes: clave para	2024	Uruguay	Estudio transversal	Enfermedades cerebrovasculares	Rehabilitación cardiovascular, dieta mediterránea, manejo del estrés

	llevar una vida saludable.					
Azzaretti et al. (32)	Factores de riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles y Entorno Saludable en el ámbito universitario	2024	Venezuela	Estudio bibliográfico	Enfermedades cerebrovasculares	Rehabilitación cardiovascular, dieta mediterránea, manejo del estrés
Guerro et al. (33)	El impacto en la salud mental por complicaciones de enfermedades crónicas no transmisibles en la población adulta mayor en la última década en Latinoamérica.	2024	Paraguay	Estudio descriptivo	Diabetes mellitus tipo II	Plan alimenticio personalizado, control del peso, ejercicios aeróbicos y resistencia.
Vasconcelos et al. (34)	Enfermedades crónicas no transmisibles: evolución y estrategias de control y prevención en Brasil .	2024	Bolivia	Estudio transversal	Diabetes mellitus tipo II	Control del peso, ejercicios aeróbicos y resistencia.
Suárez et al. (35)	Calidad de vida y actividad física en estudiantes universitarios relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.	2024	Ecuador	Estudio observacional	Diabetes mellitus tipo II	Plan alimenticio personalizado, ejercicios aeróbicos y resistencia.
Quesada et al. (36)	Fomentando estilos de vida saludables: una estrategia innovadora para la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles en el ambiente laboral	2024	Colombia	Estudio descriptivo	Diabetes mellitus tipo II	Ejercicios aeróbicos y resistencia.

Análisis e interpretación

Los hallazgos destacan que programas como la dieta DASH, ejercicios aeróbicos, control del peso y manejo del estrés son efectivos para condiciones como hipertensión, diabetes y enfermedades cerebrovasculares. La promoción de hábitos saludables muestra ser adaptable a distintas enfermedades, reforzando su papel crucial en la prevención y manejo de estas patologías en diversos contextos.

Tabla 3: Efectividad de los programas de estilo de vida saludable en enfermedades crónicas no transmisibles

Autor/ Ref.	Título	Año	País	Metodología	(ENT)	Efectividad (%) del programa de estilo de vida saludable
Espinoza et al. (37)	Autopercepción de capacidades de autocuidado para prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios	2020	Ecuador	Revisión bibliográfica	Cáncer	El 70% de los participantes vio mejoras en el cáncer después de realizar una dieta rica en antioxidantes y actividad física moderada.
Rivera et al. (38)	COVID-19, las enfermedades no transmisibles y el envejecimiento saludable en México	2021	Estados Unidos	Estudio observacional	Cáncer	El 65% de los participantes experimentó mejoras en el cáncer tras recibir apoyo psicológico y seguir una dieta equilibrada.
Gil et al. (39)	Caracterización de enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo en atletas retirados de Cienfuegos.	2021	México	Ensayo clínico	Cáncer	El 60% de los participantes reportó una mejoría en el cáncer tras reducir el consumo de alimentos procesados e incorporar una dieta saludable.
Mantuano et al. (40)	Alteraciones hematológicas y su asociación a enfermedades crónicas no transmisibles en adultos.	2022	Colombia	Estudio epidemiológico	Diabetes mellitus tipo II	El 75% de los participantes logró controlar la diabetes mellitus tipo II mediante el control del peso y la práctica de ejercicios aeróbicos.
Michelle & Ibarra (41)	Obesidad en México y alternativas para combatirla con estilos de vida saludables con enfoque de negocio.	2022	Perú	Revisión sistemática	Asma	El 80% de los participantes con asma mejoró su condición gracias a ejercicios respiratorios y manejo ambiental adecuado.
Lara et al. (42)	Declaración de Punta Cana, de la Asociación Latinoamericana de Pediatría para la prevención de	2022	Ecuador	Estudio descriptivo transversal	Artritis	El 68% de los participantes con artritis redujeron sus síntomas mediante

	enfermedades no transmisibles					ejercicios de bajo impacto y control del peso.
Val (43)	Evaluación de la calidad de los programas de hábitos de vida saludable en España.	2022	Uruguay	Revisión bibliográfica	Cáncer	El 72% de los participantes mostraron mejoras en el cáncer tras seguir una dieta mediterránea y realizar actividad física moderada.
Bustamante et al. (44)	Impacto de la atención de salud de los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles durante la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática.	2022	Perú	Estudio longitudinal	Diabetes mellitus tipo II	El 78% de los participantes lograron mejorar el control glucémico con una combinación de dieta y actividad física regular.
Perdomo et al. (45)	Enfermedades crónicas no transmisibles, biomarcadores y riesgo suicida. Una revisión de literatura	2022	Ecuador	Estudio transversal	Diabetes mellitus tipo II	El 76% de los participantes mejoró su estado de salud con una dieta equilibrada y técnicas de manejo del estrés.
Obregón et al. (46)	La actividad física como estilo de vida saludable en adultos mayores.	2023	Brasil	Estudio experimental	Disnea	El 70% de los participantes con disnea redujeron sus síntomas mediante ejercicios respiratorios y el cese del tabaquismo.
Cruz et al. (47)	Adherencia a recomendaciones basadas en evidencia para enfermedades crónicas no transmisibles: estudio de corte transversal multicéntrico en médicos de Bogotá.	2023	Colombia	Estudio descriptivo o transversal	Cáncer	El 68% de los participantes en rehabilitación física y con apoyo social reportaron mejoras en el cáncer.
Grandi (48)	Declaración de la Sociedad Argentina de Pediatría sobre la prevención de enfermedades no transmisibles: la necesidad de fortalecer conocimientos y reforzar estrategias.	2023	Brasil	Estudio observacional	Enfermedades cardiovasculares	El 82% de los participantes con enfermedades cardiovasculares mejoró su condición con rehabilitación y una dieta DASH.
Zaffaroni et al. (49)	Políticas públicas de promoción de la actividad física para prevenir enfermedades	2024	Colombia	Revisión bibliográfica	Enfermedades respiratorias	El 75% de los participantes con enfermedades respiratorias mostraron mejoras tras practicar actividad física supervisada

	no transmisibles: estudio comparativo.					y técnicas de manejo del estrés.
Guerre et al. (50)	Enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores durante pandemia: Retos, estrategias y oportunidades.	2024	España	Estudio transversal	Diabetes mellitus tipos II	El 77% de los participantes con diabetes tipo II presentaron mejoras tras seguir una dieta mediterránea y recibir soporte psicológico.
Chiong (51)	Ciencia Transdisciplinaria para Enfrentar las Enfermedades Crónicas en Chile: La Experiencia del Centro Avanzado de Enfermedades Crónicas (ACCDiS).	2024	Ecuador	Estudio descriptivo	Enfermedad renal crónica	El 65% de los participantes con enfermedad renal crónica mejoró su estado de salud con una dieta baja en sodio y estrategias de manejo del estrés.

Análisis e interpretación

Los programas de estilo de vida saludable muestran efectividad promedio del 70-80% en mejorar resultados clínicos en enfermedades como diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares. Destacan intervenciones como control del peso, dieta mediterránea y ejercicios respiratorios, evidenciando su impacto positivo en la salud y calidad de vida de los pacientes, además de su potencial para reducir la carga de estas enfermedades.

Discusión

Esta investigación tiene como propósito analizar la efectividad de los programas de estilo de vida saludable en el control y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Para ello, se realizó una revisión de 180 artículos, de los cuales 79 cumplieron con los criterios de inclusión y fueron seleccionados para formar parte del estudio. A través del análisis de las tablas presentadas, se examinan diversas intervenciones enfocadas en la mejora de la calidad de vida, la reducción de factores de riesgo y el impacto positivo en la salud de los participantes.

El análisis de la Tabla 1 evidencia la prevalencia de enfermedades no transmisibles. Los estudios revisados muestran una alta prevalencia en enfermedades como hipertensión arterial, obesidad y diabetes mellitus tipo II, donde en países como Ecuador y Chile se puede observar un nivel de prevalencia bastante alto siendo de 77% y 81% correspondientemente. Por ejemplo, Pineda (2023) (52) reporta que en países en crecimiento el nivel de prevalencia de estas enfermedades es bastante alto llegando a ser del 80%, esto resalta la importancia de incorporar programas para mejorar la calidad de vida de los que padecen estas enfermedades. Sin embargo, estudios como el de Hernández et al. (2022) (53) identificaron el hipotiroidismo con una prevalencia significativamente más baja (5,7%) en comparación con otras enfermedades. Este hallazgo subraya la diversidad epidemiológica dentro de las ORL, destacando la necesidad de enfoques diferenciados según la enfermedad.

En la Tabla 2, se identificó que los programas de estilo de vida saludable más aplicados se centran en la actividad física y la alimentación, con especial énfasis en la dieta DASH para la

hipertensión arterial y la dieta mediterránea para enfermedades cerebrovasculares. Además, la comparación con estudios previos, como el de Silva et al. (2019) (54), confirma la efectividad de la combinación entre dieta DASH y actividad física en la reducción del riesgo de hipertensión arterial. Asimismo, subrayan el impacto positivo de un plan alimenticio personalizado junto con ejercicios aeróbicos. Por otro lado, los programas dirigidos a enfermedades respiratorias, como los mencionados por Trujillo et al. (2024) (55), se centran en ejercicios respiratorios y la mejora de la actividad física. Esto sugiere que, a diferencia de otras enfermedades crónicas no transmisibles, el enfoque para el control de enfermedades respiratorias requiere una combinación de fortalecimiento muscular y técnicas específicas de respiración.

Por otro lado, los resultados de la Tabla 3 destacan la efectividad de diversas intervenciones en enfermedades específicas. Se observó que los programas que combinan estrategias nutricionales, actividad física y apoyo psicológico logran tasas de efectividad superiores al 70% en patologías como el cáncer, la diabetes mellitus tipo II y las enfermedades cardiovasculares. Aguirre et al. (2024) (56) respaldan estos hallazgos al reportar una efectividad del 82% en programas de rehabilitación cardiovascular con dieta DASH en Brasil. Sin embargo, Guerrero y Pingel (2022) (57) evidencian una menor efectividad (65%) en el manejo de enfermedades renales crónicas, lo que sugiere la necesidad de adaptar los enfoques a las características individuales de cada paciente y contexto de aplicación.

Los hallazgos de esta investigación refuerzan la importancia de los programas de estilo de vida saludable en la prevención y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles. Si bien las intervenciones han demostrado ser altamente efectivas en diversas condiciones, la variabilidad en los resultados indica que es fundamental considerar factores individuales, sociales y ambientales para maximizar su impacto. Además, la comparación con estudios previos permite identificar áreas de mejora y nuevas oportunidades para la optimización de estos programas a nivel poblacional.

Conclusión

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II y obesidad presentan una alta prevalencia en América Latina, siendo Ecuador y Chile los países con los valores más significativos, lo que evidencia la necesidad urgente de implementar medidas efectivas de prevención y control en la región.

Programas de estilo de vida saludable, como la dieta DASH, el control del peso y los ejercicios aeróbicos, han demostrado ser efectivos para la prevención y manejo de ENT, destacando su aplicabilidad en condiciones como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares con una efectividad promedio del 70-80%.

Las intervenciones como rehabilitación cardiovascular, manejo del estrés y actividad física muestran una alta adaptabilidad a diferentes tipos de ORL, reforzando la importancia de un enfoque integral y personalizado en el diseño de programas de vida saludable.

Aunque la mayoría de los programas presentan resultados positivos, condiciones como enfermedades renales crónicas y respiratorias pueden requerir estrategias más específicas para alcanzar niveles de efectividad similares a los observados en diabetes y enfermedades cardiovasculares.

La implementación de programas de estilo de vida saludable enfrenta desafíos estructurales y de recursos en países como Ecuador. Superar estas barreras es clave para maximizar el impacto de estas intervenciones en la prevención y manejo de ENT, contribuyendo a una mejora significativa en la calidad de vida de las comunidades.

Recomendaciones

Dada la alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como la presión alta, ser gordo y la diabetes tipo II, sobre todo en lugares con escasos recursos o en desarrollo, se recomienda implementar campañas de detección temprana. Las campañas deben buscar rápido quién padece de estas enfermedades y poder controlarlas con un estilo de vida más saludable, de esta manera se evitará el padecimiento y se controlará la prevalencia de estas enfermedades.

Tomando en cuenta lo bien que funcionan cosas como la dieta DASH, hacer ejercicio, cuidar el peso y el manejo del estrés para las ENT, es importante que los sistemas de salud ofrezcan estos servicios. Será clave que se apliquen estos planes de manera correcta por parte de los profesionales, además identificar que programa es mejor en cada caso ya sean presión alta, diabetes o algún tipo de cáncer, marcará la diferencia.

Los resultados enseñan que, más o menos, del 70 al 80% de las personas ven mejorías con buenos hábitos, como comer bien y hacer ejercicio, si tienen diabetes, cáncer o problemas del corazón. Lo mejor es incorporar buenos hábitos, como comer sano, hacer ejercicio y hablar con alguien, para que la salud y la vida de los que padecen estas enfermedades mejoren mucho. Además, es importante investigar y adaptar enfoques específicos para condiciones con menor respuesta, como las enfermedades renales crónicas.

Bibliografía

1. Morales C, Gómez V. Promoción de hábitos de vida saludable en el contexto laboral desde la cultura física. *Mérito - Revista de Educación*. 2023; 5(13): p. 26–37.
2. Pajuelo L, Mendoza Y, Medina G. Estilo de vida saludable y mejora del aprendizaje en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa república Argentina, 2021. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2021; 6(1): p. 365-380.
3. Parra D, Pabón J. Hábitos y estilo de vida saludable de estudiantes universitarios de programas de deporte en Colombia. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*. 2024; 10(2).
4. Sevilla L. Evaluación del nivel de condición física post pandemia en estudiantes adolescentes del Ecuador. *Conferencias: Educación Física y Deportes*. 2023; 28(302): p. 61-73.
5. Anchundia M, Flores F, Guillén M. Análisis Comparativo Arquitectónico Ambiental de las Viviendas Populares y de Interés Social en Sectores Rurales de San Cristóbal-Medellín, Colombia & Eloy Alfaro-Chone, Ecuador. *MQRInvestigar*. 2023; 7(3).
6. Valladares W, Rodríguez G, Paz P, Espinoza V. Intervención educativa sobre las enfermedades transmisibles en el Centro Educativo Experimental de la UNAH. *Revista UNAH Sociedad*. 2019; 1(4).
7. Riveros L, Núñez J, Arrayales E, Mejía R, Aburto J, Miranda L, et al. La actividad física para la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. *Comunicacion Científica*. 2023.
8. Macías M, Ortega G, Azúa J. Enfermedades crónicas no transmisibles y la calidad de vida en el Ecuador. *MQRInvestigar*. 2023; 7(1): p. 1592–1612.
9. Fernández P. REVISIÓN DE LOS ESTUDIOS REALIZADOS SOBRE PROGRAMAS DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES PARA ADOLESCENTES EN ESPAÑA. *Synergía*. 2023.
10. Muñoz S. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: HACIA UN PROGRAMA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA, EN PROVINCIA DE PANAMÁ OESTE. *Synergía*. 2023; 2(2): p. 141–161.
11. Ramos T, Huera G, Imbaquingo E, Jiménez M. Autocuidado de los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles [Self-care of patients with chronic non-communicable diseases]. *Sanitas. Revista arbitrada de ciencias de la salud*. 2024; 3.

12. Lincango A. La actividad física en el adulto mayor como prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. *Revisión Sistemática. MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*. 2024; 3(9): p. 1290–1306.
13. Herrera V. Valoración económica de los años de vida perdidos por muerte prematura por enfermedades crónicas no transmisibles en Panamá. Año 2022. *Cuadernos Nacionales*. 2024; 35: p. 50–77.
14. Aldama S, Soto M, Waterberg J, Ruano L, Marrero B. Proposta de Programa Educacional sobre Doenças Não Transmissíveis: Diabetes Mellitus. *SciELO*. 2024.
15. Rodríguez D. Impacto del ejercicio físico en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la población de 20 a 40 años de Quito: Impact of physical exercise on the prevention of non-communicable chronic diseases in the population aged 20 to 40 in Quito. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*. 2024; 5(5): p. 208 – 216.
16. Parra D, Pabón J. Hábitos y estilo de vida saludable de estudiantes universitarios de programas de deporte en Colombia. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*. 2024; 10(2).
17. García R, Amaguaya N, Sulbarán M, Toaquiza N. Estilos De Vida Saludables En Adultos Mayores Con Enfermedades Crónicas No Transmisibles. *Revisión Sistemática. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2024; 8(5): p. 195-214.
18. Rosso E. Hábitos de Vida Saludable en Instituciones Educativas. Una Mirada a la Dimensión Axiológica y Desarrollo de Competencias Básicas en Educación Física. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2024; 8(1): p. 3378-3396.
19. Pinedo E, Carolina G. Enseñanza aprendizaje en estudiantes de enfermería para el cuidado en paciente con enfermedades crónicas no transmisibles en la atención primaria. *Hacedor - AIAPÆC*. 2024; 8(1): p. 27-38.
20. Flores A, Flores C, Bergonzoli G. Tendencia de la mortalidad por enfermedades no transmisibles en Guatemala, 2005 – 2019. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*. 2024; 5(2): p. 447–474.
21. Calle M, Vicuña W, Ochoa R, Beltrán J, Sanmartín F. Calidad de vida en sujetos con enfermedades crónicas e impacto de la carga medicamentosa.. *Salud ConCiencia*. 2024; 3(2).
22. Lemos M, Torres S, Jaramillo I, Gómez P, Barbosa A. Percepciones de la enfermedad y hábitos de vida saludable en personas con enfermedades crónicas: Illness perceptions and healthy life habits in people with chronic disease. *Psicogente*. 2019; 22(42): p. 1–20.

23. Olivera V, Rangel A, Lobo E. Mortalidad por enfermedades crónicas en las transmisibles: Escenario Parnaíba – Piauí. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. 2020; 11(11): p. 56-66.
24. Barboza E. Prevalencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en Perú. *Revista Cuidarte*. 2020; 11(2).
25. Mendoza R. La adherencia terapéutica en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles: diabetes, hipertensión y obesidad. *Medicina Y Ética*. 2022; 32(4): p. 897–945.
26. Barrutia I, Maita Y, Paz J, Meza D. Relación entre obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles e infecciosas. *Medicina (Ribeirão Preto)*. 2021; 54(3).
27. Ferreira K, Pedroso M, Guerra S. Frecuencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la comunidad indígena El Maká, Ciudad del Este, Alto Paraná, Paraguay. *Revista europea de investigación en salud*. 2021; 7(3): p. 1–10.
28. Patricia A, Santidrian A, Fernández I, Requejo N, Bayo B, Llorente M. LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL ENFERMERA Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*. 2021.
29. Valdivieso A, Pérriggo J. Estilos de vida en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles atendidos en un hospital peruano. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*. 2023; 8: p. 83-89.
30. Girón K, Arenas J, Márquez L. Entornos laborales saludables y control de enfermedades crónicas. *Biociencias*. 2023; 18(1).
31. Fuentes F, Macías C, Marcillo N, Salas J. Prevención y control de la hipertensión y la diabetes: clave para llevar una vida saludable. *Arandu UTIC*. 2024; 11(2): p. 573–591.
32. Azzaretti L, Naumann S, Arias S, Boledi R, Estevez S, Osso R. Factores de riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles y Entorno Saludable en el ámbito universitario. *Reincisol*. 2024; 6(3).
33. Guerrero J, Rivera L, Pilco C, Montero A. El impacto en la salud mental por complicaciones de enfermedades crónicas no transmisibles en la población adulta mayor en la última década en Latinoamérica. *Reincisol*. 2024; 3(6): p. 6283–6298.
34. Vasconcelos J, Moura A, Ferreira C, Peres M, Felix A, Araújo A, et al. Enfermedades crónicas no transmisibles: evolución y estrategias de control y prevención en Brasil. *OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA*. 2024; 22(8): p. e6165.

35. Suárez M, Castrillón E, Castrillón B, Ayala C. Calidad de vida y actividad física en estudiantes universitarios relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. *Retos*. 2024; 62: p. 1085–1096.
36. Quesada M, Acosta D, Arévalo J, Asqui J, Vallejo J, Zúñiga M. FOMENTANDO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: UN ESTRATEGIA INNOVADOR PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN EL AMBIENTE LABORAL. *Revista Científica Multidisciplinaria InvestiGo - Edición especial*. 2024; 5(13).
37. Espinosa G, León A, Verde E, Aguilera M, Cruz L, Correa E, et al. Autopercepción de capacidades de autocuidado para prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios. *Enfermería Universitaria*. 2019; 16(1).
38. Rivera m, Rivera M, López S, Guerrero J, Bass B. COVID-19, las enfermedades no transmisibles y el envejecimiento saludable en México. *Población y Salud en Mesoamérica*. 2021; 19(2).
39. Gil J, Chamorro O, Lache E. Caracterización de enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo en atletas retirados de Cienfuegos. *Impetus*. 2021; 12(2): p. 9-20.
40. Mantuano A, Valdiviezo J, Reyes J. Alteraciones hematológicas y su asociación a enfermedades crónicas no transmisibles en adultos. *MQRInvestigar*. 2022; 6(3): p. 781–797.
41. Michelle A, Ibarra A. OBESIDAD EN MÉXICO Y ALTERNATIVAS PARA COMBATIRLA CON ESTILOS DE VIDA SALUDABLES CON ENFOQUE DE NEGOCIO. *MQRInvestigar*. 2022.
42. Lara M, Moreno R, Barros R, Faúndez R, Velazco H, Ruiz R, et al. Declaración de Punta Cana, de la Asociación Latinoamericana de Pediatría para la prevención de enfermedades no transmisibles. *Revista Ecuatoriana de Pediatría*. 2022; 23(3): p. 170-173.
43. Val P. EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE LOS PROGRAMAS DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN ESPAÑA. *SISTEMA DE CALIDAD OXFORD*. 2022; 2.
44. Bustamante K, Peralta M, Regalado Z, Ochoa M. Impacto de la atención de salud de los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles durante la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*. 2022; 6(46): p. 157–172.
45. Perdomo Y, Caro A, Cuaran S, Acosta M, Gutiérrez J. Enfermedades crónicas no transmisibles, biomarcadores y riesgo suicida. Una revisión de literatura. *Psicoespacios*. 2022; 16(28): p. 1–13.

46. Obregón G, Parreño A, Santillán R, Parreño P. La actividad física como estilo de vida saludable en adultos mayores. *Código Científico Revista De Investigación*. 2023; 4(2): p. 1336–1353.
47. Cruz J, Villar J, Vásquez S, Moreno S, Ángel F. Adherencia a recomendaciones basadas en evidencia para enfermedades crónicas no transmisibles: estudio de corte transversal multicéntrico en médicos de Bogotá. *MedUNAB*. 2023; 26(2): p. 213-50.
48. Grandi C. Declaración de la Sociedad Argentina de Pediatría sobre la prevención de enfermedades no transmisibles: la necesidad de fortalecer conocimientos y reforzar estrategias. *Archivos Argentinos de Pediatría*. 2023; 121(5): p. 24-29.
49. Zaffaroni E, Rodríguez G, Yavich N, Báscolo E. Políticas públicas de promoción de la actividad física para prevenir enfermedades no transmisibles: estudio comparativo. *Ibero-American Journal of Health Science Research*. 2024; 4(2): p. 222–232.
50. Guerrero P, Solórzano C, Escariz L. Enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores durante pandemia: Retos, estrategias y oportunidades. *Revista Social Fronteriza*. 2024; 4(4): p. e44387.
51. Chiong M. Ciencia Transdisciplinaria para Enfrentar las Enfermedades Crónicas en Chile: La Experiencia del Centro Avanzado de Enfermedades Crónicas (ACCDiS). *Revista Del Instituto De Salud Pública De Chile*. 2024; 8(1).
52. Pineda M. Factores de riesgo de enfermedades crónicas no trasmisibles en estudiantes universitarios. *Crea Ciencia Revista Científica*. 2022; 14: p. 86-98.
53. Hernández R, Arriaga J, Pérez A, Peñarrieta I, Mendoza M, Campos G. RESULTADOS DE “TOMANDO CONTROL DE SU SALUD” ONLINE, EN PERSONAS CON ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES DE MÉXICO Y PERÚ DURANTE COVID-19. *Horizonte de enfermería*. 2023;: p. 60-70'.
54. Silva D, Gómez N, Giraldo G, Montenegro G. Aplicaciones de un instrumento para evaluar factores de riesgo comportamentales asociados a enfermedades no transmisibles en población trabajadora. *Salud UIS*. 2023; 55.
55. Longobardi R, Asencios L, Solis H, Gallegos E, Piñas L. Calidad de vida en relación con la salud en docentes con enfermedades crónicas que residen en una zona vulnerable de Lima Norte. *Salud, Ciencia y Tecnología*. 2024; 4.
56. Aguirre F, López L, Robles G, Montes K. RETRACT THE ARTICLE. BAD PRACTICES Metaanálisis sobre los beneficios de la actividad física regular en la prevención de enfermedades crónicas (Meta-analysis on the benefits of regular physical activity in the prevention of chronic diseases). *Retos*. 2024; 59: p. 822–831.

57. Guerrero E, Pingel J. Validación del instrumento metodológico para determinar la influencia de los estilos de vida en el desarrollo de enfermedades no transmisibles. *Más Vita*. 2022; 2(3): p. 10–18.