

HÁBITOS SALUDABLES Y ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

GRADO EN MEDICINA

CURSO 2025-26

Código: 804310

Módulo 6: Formación Complementaria

Materia: Optativa

Tipo de asignatura: Optativa

Dirigida a: Estudiantes de 1º a

6º Departamento: Medicina

Créditos: 3 ECTS

Periodo de Impartición: Segundo cuatrimestre. 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 de febrero y 2, 4, 9 de marzo

Fecha de inicio: 4 de febrero de 2026

Horario: Tardes (16:00 a 19:00)

Teórico-prácticas: 20 horas teóricas (2 horas por día); 10 horas prácticas (1 hora por día)

Trabajo individual del estudiante, con asignación de tareas, tutorización y realización de tareas asignadas: 45 horas

Lugar: Aula del Departamento de Medicina de la Facultad de Medicina

Nº total de estudiantes: 35

PROFESORADO

Coordinadora:

TAPIAS MERINO, ESTER

ester.tapias@salud.madrid.org

Profesores:

LUIS RODOLFO COLLADO YURRITA;

CORTES RUBIO, JOSÉ ALFONSO;

GALLEGO ARENAS, ÁNGELA;

SANZ SANZ, MARTA;

TAPIAS MERINO, ESTER

VALDÉS CRUZ, ESTHER

BREVE DESCRIPCIÓN.

JUSTIFICACIÓN

Las enfermedades no transmisibles (conocidas también como enfermedades crónicas) son las responsables del 73% de las muertes en el mundo y causan 41 millones de muertes cada año según la OMS¹. En España son responsables del 92% de las muertes y causan 384.000 muertes al año².

Las principales enfermedades no transmisibles son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes. Todas ellas tienen factores de riesgo que son modificables como el tabaquismo, la inactividad física, las dietas no saludables y el consumo de alcohol. Mediante el abordaje de estos factores modificables se puede disminuir la carga de estas enfermedades. Pero las predicciones a nivel mundial muestran que las enfermedades no transmisibles serán la principal causa de años de vida perdidos en 2040 y entre las 10 principales causas, 7 corresponderán a estas enfermedades crónicas³. Además, son las responsables del 62% de los años de vida con discapacidad a nivel mundial⁴ y del 87,7% en España⁵.

Por todo ello, se considera que estas enfermedades constituyen un importante problema de salud pública y que requieren medidas a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud elaboró un plan de acción para el período 2013-2020 que pretende conseguir para 2025 una reducción relativa en un 25% de la mortalidad global por las cuatro principales enfermedades crónicas mencionadas anteriormente⁶.

El equilibrio entre las patologías agudas y crónicas ha cambiado en el mundo, y este cambio genera la necesidad de que el personal sanitario adquiera nuevas cualificaciones que complementen las existentes. Desde las instancias académicas se debería contribuir a la formación de los profesionales para adecuar estos conocimientos y para ampliar el enfoque de la salud y distanciar éste del modelo puramente médico terapéutico,

reconociendo el poder de la prevención.

Atención Primaria es el entorno donde se dispensa una atención integral de las enfermedades no transmisibles abarcando la prevención primaria, la detección temprana, el tratamiento y la prevención secundaria de las mismas y proporciona una atención longitudinal al enfermo crónico.

Los conocimientos científicos actuales demuestran que la carga de enfermedades no transmisibles se puede reducir en gran medida si se aplican de forma eficaz intervenciones preventivas⁷ y de tratamiento. A su vez, la población general dispone de más información que nunca sobre factores relacionados con la salud pero, a la vez, la información que encuentran es sesgada, contradictoria y pseudocientífica. Por ello, la formación del médico tiene que adaptarse al cambio de paradigma de atención de enfermedades agudas a enfermedades crónicas y ampliar sus cualificaciones para dar respuesta a las necesidades de la población basándose en criterios científicos.

una perspectiva de salud pública sobre los problemas de salud actuales a nivel mundial y a nivel nacional.

- Conocer el cambio que se ha producido en el equilibrio entre enfermedades agudas y crónicas
- Concienciar sobre las exigencias nuevas y diferentes que tiene que adquirir el médico de hoy para poder proporcionar una atención eficaz en las patologías crónicas.
- Aprender a abordar las enfermedades no transmisibles desde una perspectiva longitudinal centrada en la prevención.
- Conocer los vínculos existentes entre las enfermedades no transmisibles y los factores de riesgo más determinantes.
- Adquirir unos conocimientos generales sobre los mecanismos con los que estos factores de riesgo influyen en el desarrollo de las enfermedades: vías metabólicas, inmunidad, epigenética, inflamación, etcétera.

- Adquirir la cualificación necesaria para poder promover hábitos de vida saludable basándose en la evidencia científica actualmente existente.

- Estudiar las enfermedades no transmisibles más frecuentes, enfermedad cardiovascular, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes, desde una perspectiva de la prevención y evitabilidad mediante la adopción de hábitos de vida saludables, así como su diagnóstico y una orientación de su tratamiento.

Enseñar al alumno las técnicas y habilidades del Médico de Familia en la práctica clínica: dermatoscopia, ecografía, electrocardiografía, pulsioximetría, cooximetría, glucometría, espirometría ...

TEMARIO

Módulo 1. Epidemiología de las enfermedades no transmisibles. Factores de riesgo: inactividad física. Profesora: Ester Tapias Merino

- Enfermedades no transmisibles a nivel mundial y en España. Evolución a lo largo de las últimas décadas. Situación actual. Conocimiento del Instituto para la medición y evaluación de la salud (IHME) y su web de visualización de datos.
- Factores de riesgo conductuales, metabólicos, ambientales y ocupacionales implicados en las enfermedades crónicas.
- Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS).
- Impacto de la inactividad física en la salud a nivel mundial y nacional.
- Evidencias acerca del beneficio de practicar ejercicio. Vinculación entre la inactividad física y las enfermedades no transmisibles.
- Prescripción de ejercicio por el Médico de Familia. Recomendaciones sobre el ejercicio mínimo diario deseable.

Módulo 2. Tabaco y alcohol. Profesora: Marta Sanz Sanz

- Impacto del consumo de tabaco en la salud a nivel mundial y nacional.

- Sustancias químicas del tabaco y efectos sobre la salud.
- Vinculación entre el tabaco y las enfermedades no transmisibles.
- Enfoque terapéutico del tabaquismo por el Médico de Familia. Tratamiento farmacológico y no farmacológico. Cooximetría.
- Impacto del consumo de alcohol en la salud a nivel mundial y nacional.
- Sustancias químicas del alcohol y efectos en la salud.
- Vinculación entre el consumo de alcohol y las enfermedades no transmisibles.
- Enfoque terapéutico del alcoholismo en Medicina de Familia. Actuación ante el consumo de alcohol. Exploración del consumo de alcohol. Cuantificación. Marcadores biológicos del consumo de alcohol. Estilo de intervención y consejo.

Módulo 3. Obesidad y hábitos de alimentación no saludables. Profesora: Ester Tapias Merino

- Impacto de la obesidad en la salud a nivel mundial y nacional.
- Mecanismos por los que la obesidad tiene efectos perjudiciales sobre la salud
- Vinculación entre la obesidad y las enfermedades no transmisibles.
- Enfoque terapéutico de la obesidad en Medicina de Familia. Hábitos de alimentación saludables y no saludables. Dieta mediterránea. Otras dietas: dieta vegetariana, dieta vegana, ayunos intermitentes, dietas hiperproteicas y otras dietas.

Módulo 4. Longevidad, envejecimiento saludable y su relación con los hábitos de vida.. Profesora: Ester Tapias Merino

- Conceptos de longevidad, envejecimiento, envejecimiento saludable, envejecimiento activo, años de vida ajustados por discapacidad, años perdidos debido a muerte prematura, años vividos con discapacidad.
- Poblaciones más longevas del mundo. Blue Zones. Hábitos de vida de las personas más longevas del mundo.
- Recomendaciones y estrategias para alcanzar un envejecimiento saludable.

Módulo 5. Enfermedades cardiovasculares (I).

Profesor: José Alfonso Cortés Rubio

- Impacto de las enfermedades cardiovasculares en la mortalidad y discapacidad a nivel mundial y nacional.
- Etiopatogenia y principales factores de riesgo cardiovascular. Valoración del riesgo cardiovascular.
- Grado de control de los factores de riesgo cardiovascular en España.
- Recomendaciones de prevención cardiovascular en España.
- Electrocardiografía básica I.

Módulo 6. Enfermedades cardiovasculares (II).

Profesor: José Alfonso Cortés Rubio

- Hipertensión arterial
- Dislipemias
- Enfoque terapéutico de las enfermedades cardiovasculares en Medicina de Familia.
- Electrocardiografía básica II.

Módulo 7. Cáncer. Profesora: Ester Tapias Merino

- Impacto del cáncer en la mortalidad y discapacidad a nivel mundial y nacional.
- Epidemiología del cáncer.
- Fisiología del cáncer. Mecanismos implicados. Epigenética.
- Factores de riesgo. Factores protectores.
- Recomendaciones Código Europeo contra el cáncer Alimentos, nutrición y prevención del cáncer.
- Recomendaciones y niveles de evidencia del Fondo Mundial para la Investigación del cáncer.

Módulo 8. Enfermedades respiratorias

crónicas. Profesoras: Ángela Gallego Arenas y Esther Valdés Cruz

- Impacto de las enfermedades respiratorias crónicas en la mortalidad y discapacidad a nivel mundial y nacional.
- Principales enfermedades respiratorias crónicas: enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y asma.
- Etiopatogenia y principales factores de riesgo.

- Prevención, diagnóstico y enfoque terapéutico de la EPOC y asma en Medicina de Familia.
- Espirometría, pulsioximetría.

Módulo 9. Diabetes. Profesora: Ángela Gallego Arenas

- Impacto de la diabetes en la mortalidad y discapacidad a nivel mundial y nacional.
- Tipos de diabetes.
- Etiopatogenia y factores de riesgo de la diabetes tipo II.
- Intervenciones sobre factores de riesgo y evidencias.
- Prevención, diagnóstico y enfoque terapéutico de la diabetes en Medicina de Familia.
- Glucómetro. Monitorización continua de glucemia.

Módulo 10. Habilidades prácticas.

Profesores: Esther Valdés Cruz, Ángela Gallego Arenas, José Alfonso Cortés Rubio

- Dermatoscopia en la consulta del Médico de Familia.
- Ecografía en la consulta del Médico de Familia.

COMPETENCIAS GENERALES A ADQUIRIR

Competencias de grado

Competencias Generales

CG.1.1 hasta CG 1.4, CG 2.2, CG2.3, CG4.1, CG4.2, CG4.4, CG 4.5, CG 8.1

Competencias Específicas

CE.M 4.1 hasta 4.12, CE.M 4.17, CME 4.22 y CME 4.23

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Control de asistencia a clases (obligatorio el 100%) Calificación de las tareas asignadas.

BIBLIOGRAFÍA

1. GBD 2017 Causes of Death Collaborators. Global, regional, and national age-sex- specific mortality for 282 causes of death in 195 countries and territories, 1980–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2018;392:1736–1788. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
2. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare Data Visualization. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2018. Available from <http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare>. (Accessed [INSERT DATE])
3. Foreman, K. J., Marquez, N., Dolgert, A., Fukutaki, K., Fullman, N., Mcgaughey, M., ... Murray, C. J. L. (2018). Forecasting life expectancy, years of life lost, and all-cause and cause-specific mortality for 250 causes of death: reference and alternative scenarios for 2016–40 for 195 countries and territories. *The Lancet*, 392(10159), 2052– 2090. doi: 10.1016/s0140-6736(18)31694-5
4. GBD 2017 DALYs and HALE Collaborators. Global, regional, and national disability-adjusted life-years (DALYs) for 359 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2018;392(10159):1859–922. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32335-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32335-3). [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

5. WORLD HEART REPORT 2023.
(s. f.). WORLD HEART REPORT 2023.
<https://heartreport23.world-heart-federation.org/>

6. Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME). Carga mundial de morbilidad 2021: resultados del estudio GBD 2021. Seattle, WA: IHME, 2024.