

Acciones municipales para frenar la epidemia de sobrepeso y obesidad en México: Un abordaje desde la promoción de la salud

El presente documento está dirigido a presidentes municipales que pertenecen a la Red Mexicana de municipios por la salud

La obesidad y el sobrepeso en México

La obesidad y el sobrepeso son un grave problema de salud pública en México. A través de las Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición (ENSANUT) se ha documentado que en los últimos treinta años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad se ha triplicado, sobre todo en adultos, es decir 7 de cada 10 personas tienen una masa corporal inadecuada.

En menores de 5 años de edad estos padecimientos también han ido en aumento, en 2012 3 de cada 10 niños en edad escolar presentó sobre peso u obesidad.

El peso excesivo en los niños trae consecuencias tanto médicas como psicosociales a lo largo de la vida que pueden conducir a muerte prematura. La alteración de las grasas en el cuerpo, la hipertensión, las alteraciones óseas y los problemas emocionales, así como el riesgo elevado de enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías y los especializados y de mayor tecnología que impactan en la economía del país.

La obesidad y el sobrepeso están determinados por factores asociados a la desigualdad social y económica que impactan en estilos de vida poco saludables. Estos padecimientos son una responsabilidad compartida que requiere un abordaje intersectorial tanto de la sociedad civil como del sector privado y de los tres órdenes de gobierno.

El papel del municipio en la prevención del sobrepeso y la obesidad

El municipio representa la interfase local de la acción gubernamental. Adicionalmente, incorpora en una sola ubicación toda la intersectorialidad que en otros órdenes de gobierno resulta muy difícil o imposible de integrar. El municipio tiene múltiples mecanismos, formas de organización y estrategias para interactuar con la población local, en lo que respecta al problema de sobrepeso y obesidad varios aspectos están contenidos en el mandato constitucional municipal; ciertamente tiene un papel relevante en acciones que van desde la generación de entornos favorables y organización comunitaria, hasta la capacidad legal de actuar sobre los factores

El 52% de la población Mexicana (60.6 millones) padece sobrepeso u obesidad

económicos locales que favorecen actualmente el crecimiento de la obesidad. Es por ello que el municipio es el nivel más adecuado para realizar acciones integrales de promoción de la salud, el abordaje desde el mismo permite realizar acciones anticipatorias sobre los determinantes de la salud en el nivel local.

Para hacer efectivo el enfoque de intersectorialidad que se requiere, dada la complejidad de este grave problema de salud pública, es necesaria la participación de las autoridades municipales, el cabildo, los comités municipales de salud, organismos de la sociedad civil, el sector privado y la población (niños y padres de familia), bajo el liderazgo de la red de municipios por la salud.

El sobrepeso y la obesidad tiene grandes consecuencias en la salud de nuestros niños

En México, entre el 8 y el 10% de las muertes prematuras ocurre a causa del sobrepeso y la obesidad, estos se relacionan estrechamente con algunas enfermedades no transmisibles, pues tienen efectos adversos en la presión arterial y las concentraciones de grasa en la sangre, lo que en conjunto puede causar diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

El gasto generado por tratamiento médico, muerte prematura y ausentismo laboral a causa de la diabetes, en un año, equivale a la mitad del presupuesto para el nuevo aeropuerto de la ciudad de la Ciudad de México

México ocupa el segundo lugar en obesidad a nivel mundial. Las enfermedades no transmisibles asociadas a la obesidad y el sobrepeso con mayor frecuencia en el país son la diabetes mellitus y las enfermedades isquémicas del corazón; de acuerdo a la ENSANUT 2012, la diabetes mellitus afecta actualmente al 9.2% (6.4 millones), lo cual, de acuerdo a la OCDE México ocupa el primer lugar de diabetes mellitus entre la población de 20 y 79 años.

La carga de enfermedad que generan la obesidad o la diabetes frenan el crecimiento económico del país y su desarrollo pues se sabe que una persona con sobrepeso gasta 25% más en servicios de salud, gana 18% menos que el resto de la población sana y presenta ausentismo laboral.

La obesidad y el sobrepeso en los niños tienen un impacto trascendental en el desarrollo del país. La niñez es un momento crítico para el desarrollo de obesidad y de enfermedades no transmisibles, pues las prácticas alimenticias del niño influyen en su peso. Las preferencias alimentarias pueden ser innatas o aprendidas por exposición ambiental repetida a alimentos no saludables. Introducir alimentos ajenos a la lactancia materna, antes de los cuatro meses se asocia a la obesidad infantil.

Por otro lado, la actividad física juega un papel indispensable en la regulación del gasto energético. Actualmente el desarrollo tecnológico y las actividades escolares han repercutido en una menor actividad física y por tanto menor gasto energético.

Aparte de las consecuencias físicas que producen la obesidad y el sobrepeso en los niños, hay consecuencias psicosociales que tienen un gran impacto en su desarrollo, estas consecuencias van desde discriminación, baja autoestima, depresión, bullying, marginación, bajo desempeño académico y en una edad mayor, la presencia de desórdenes alimenticios (como bulimia, anorexia) y baja calidad de vida por el estigma social que provoca.

EN RESUMEN....

- Más de la mitad de los mexicanos sufren sobrepeso u obesidad
- Los costos en salud y productividad de la diabetes mellitus tipo 2 asciende a más de 85 mil millones de pesos al año
- Cada año se pierden más de 400 horas laborales por diabetes, lo que equivale a cerca de 185 mil empleos de tiempo completo
- La obesidad es un problema multifactorial que requiere de la participación de todos los ordenes de gobierno, en particular el municipio

Recomendaciones para la acción municipal

- Impulsar la venta de verduras y frutas de temporada, de la región, así como de agua simple potable entre los vendedores ambulantes ubicados a 100 mts alrededor de las escuelas.
- Otorgar un distintivo a aquellos vendedores ambulantes que oferten opciones saludables
- Generar espacios para venta de verduras y frutas locales
- Generar espacios para la implementación de huertos demostrativos en espacios públicos
- Instalación de bebederos en espacios recreativos (parques, estadios y mercados, etc.) a través de alianzas con otros sectores.
- Organizar eventos que promuevan actividad física tales como paseo en bicicleta, zumba, baile, etc.
- Incorporar en los proyectos municipales y locales el tema de alimentación correcta y la actividad física
- Impulsar la construcción de redes de apoyo social para el fomento y la práctica de estilos de vida saludables
- Gestionar recursos a partir de la oferta institucional federal y estatal para la construcción, desarrollo y mantenimiento de espacios recreativos y de convivencia social.
- Generar bandos municipales para impulsar cambios en la regulación local en materia de venta de alimentos.

Referencias bibliográficas

1. Encuesta Nacional de salud y nutrición 2012. Resultados Nacionales. Secretaría de Salud, México 2012
2. Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la obesidad y la diabetes. Gobierno de la república, México 2013

Autores

Mtra. Lourdes Huerta Pérez.- Directora de Promoción de la Salud de Nuevo León

Dr. Ángel René Estrada Arévalo.- Médico Sanitarista de la Universidad Autónoma del estado de Chiapas

Dra. Lucero Rodríguez Cabrera.- Directora de Estrategias y Desarrollo de entornos saludables de la Dirección de Promoción de la Salud

Dra. Adriana Villafuerte García.- Jefa del Departamento de Programas Estatales de Censida