





La ganancia de peso y la diabetes se encuentran directamente relacionadas, sobre todo en aquellos pacientes que sufren de diabetes tipo 2 o insulina no dependiente.

## peligros que ocasionan

- La ganancia de peso y la diabetes se encuentran directamente relacionadas, sobre todo en aquellos y aquellas pacientes que sufren de diabetes tipo 2 o insulina no dependiente. En diabetes, la prevención es fundamental porque evita distintas complicaciones, es por ello que es muy importante saber cómo influye el sobrepeso en la diabetes y cuáles son las causas y consecuencias de la obesidad diabética.
- Se debe tener en cuenta que tanto la diabetes como el sobrepeso en forma separada constituyen factores de riesgo; en forma conjunta estos factores de riesgo se potencian, por lo tanto pueden aumentar las posibilidades de padecer complicaciones:
  - Neurológicas.
  - Cardíacas.
  - Oculares.
  - Dermatológicas.
  - Renales.

- Las personas diabéticas pueden tener una muy buena calidad de vida, si cuidan determinados factores de riesgo como el sobrepeso, por ello es importante llevar una alimentación rica en fibra, baja en azúcares simples, baja en lípidos saturados, que permita controlar los niveles de glucosa en sangre.
- Se puede considerar en muchos casos a la diabetes mellitus, consecuencia de la obesidad. El exceso de peso trae aparejado una serie de complicaciones que puedan afectar tu salud de manera significativa, como es el caso de la diabetes tipo 2, que se produce en pacientes obesos o con problemas de sobrepeso.
- A pesar de las campañas de salud que se realizan en cada país, se puede ver que las complicaciones por sobrepeso son cada vez más frecuentes, y comienzan cada vez más, a menor edad. ¿Cuáles son las consecuencias de la obesidad, a las que tú, como cualquier persona con sobrepeso, estas expuesto/a?
  - Hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, insuficiencia cardíaca, insuficiencia respiratoria, aterosclerosis, problemas reumáticos, óseos y diabetes, entre otras.



Esta Política de Estado constituye un esfuerzo sin precedente para combatir dos de los principales desafíos a la salud de los mexicanos.



## prevención

- Esta Política de Estado constituye un esfuerzo sin precedente para combatir dos de los principales desafíos a la salud de los mexicanos, el sobrepeso que afecta a siete de cada 10 adultos/as y a tres de cada 10 niños/as, así como la diabetes que afecta al 9.2% de la población; dicha Estrategia está integrada por tres pilares:
  - Salud Pública
  - Promoción de estilos de vida saludables; amplias campañas de educación; monitoreo permanente de las enfermedades no transmisibles; así como implementación de acciones preventivas.
  - La Reforma Educativa aprobada, faculta a la Secretaría de Educación Pública, a fin de que en las escuelas haya alimentos sanos y nutritivos para nuestros niños/as.
  - La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), junto con agrupaciones de la sociedad civil, está impulsando acciones para que la población tenga una mayor actividad física.
  - El 31 de octubre del 2014, se asignó la gestión del Observatorio a la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), que genera información, para una adecuada toma de decisiones en contra de la obesidad y la diabetes.

- Atención Médica Oportuna
- Identificación de personas con factores de riesgo, o con diagnóstico previo, para que tengan acceso efectivo y oportuno a los servicios de salud, privilegiando siempre la prevención.
- El Centro de Atención del Paciente Diabético detectará las primeras señales de sobrepeso para actuar proactivamente, con intervenciones médicas oportunas; Modelo de Atención que se replicará en otras instituciones del Sistema Nacional de Salud.
- Regulación Sanitaria y Política Fiscal en favor de la Salud
- A propuesta del Ejecutivo, se gravaron las bebidas azucaradas, con La Ley del Impuesto Especial Sobre Producción y Servicios (IEPS), que establece en su art. 2º que al valor de las Bebidas saborizadas se les aplicará una cuota de \$1.00 por litro.
- Existe desde 2014 un acuerdo por el que se emiten los lineamientos del Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios que deberán observar los productores de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasadas, así como los criterios y las características para la obtención y uso del distintivo nutrimental.



## en México

A pesar de numerosas campañas para prevenir y erradicar el sobrepeso y la obesidad en México, el índice de estos padecimientos aumentó a 72.5% de la población adulta en 2016 contra el 71.2% de 2012.

- Aunque la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre niños/as de 5 a 11 años disminuyó de 34.4% en 2012 a 33.2% en 2016, en adolescentes de entre 12 a 19 años aumentó de 34.9% a 36.3% en el mismo periodo, según la Encuesta de Medio Camino de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2016).
- Las cifras de la encuesta mostraron que las adolescentes y las mujeres son las más afectadas con estos padecimientos.
- En 2016, el sobrepeso entre los adolescentes fue de 26.4% contra 23.7% en 2012, un incremento de 27 puntos porcentuales. Además, los índices de sobrepeso y obesidad entre adolescentes en general disminuyeron en zonas urbanas, mientras que en las rurales aumentaron hasta 35%, un aumento de 8.2 puntos porcentuales en los últimos cuatro años.
- En tanto, en las mujeres adultas se observó un incremento del índice de sobrepeso y obesidad, al pasar de 73% en 2012 a 75.6% en 2016.
- Entre 2012 y 2016, los varones adolescentes observaron una disminución en el índice de sobrepeso y obesidad, al pasar de 34.1% a 33.5%. En tanto, los varones adultos permanecieron estables con un 69.4%.
- La encuesta, realizada en los hogares de unas 30,000 personas, también reveló cifras sobre la diabetes, una enfermedad que en muchas ocasiones se deriva del sobrepeso.

- Los casos diagnosticados como diabetes aumentaron hasta alcanzar el 9.4% de la población adulta en 2016 contra el 9.2% cuatro años atrás.
- En noviembre de 2016, el gobierno mexicano declaró una emergencia epidemiológica por la diabetes en todo el país. Con unos 120 millones de habitantes, México es uno de los principales consumidores de bebidas azucaradas en el mundo.
- En México existe la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-008-SSA3-2010, para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad, la cual es de observancia obligatoria para todos los profesionales, técnicos y auxiliares, de las disciplinas para la salud, así como para los establecimientos de atención médica ambulatoria y hospitalaria de los sectores público, social y privado, que se ostenten y oferten servicios para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, mediante el control y reducción de peso, en los términos previstos en la misma.
- También contamos con la NOM-015-SSA2-1994, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes. Esta Norma define los procedimientos y acciones para la prevención, detección, diagnóstico y tratamiento de la diabetes, tendientes a disminuir la incidencia de esta enfermedad, y para establecer programas de atención médica idóneos a fin de lograr un control efectivo del padecimiento y reducir sus complicaciones y mortalidad por esta causa.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

