



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

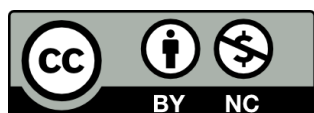


Prevención en salud La obesidad infantil

Autor(a): Azucena Gil Velasco
Ivón Saucedá Mayén

Escuela Primaria Francisco I Madero 15EPR2865N
Ixtapaluca, México

24 de noviembre de 2022



INTRODUCCIÓN

Uno de los grandes problemas vinculados con la población escolar es el estado de salud de este grupo de edad. Los principales problemas de salud que se vinculan a ellos son la anemia, la obesidad, las enfermedades respiratorias y parásitos intestinales, aunados a problemas de visión, auditivos y posturales, que en varias ocasiones no son detectados en los niños.

En México, la salud alimentaria es considerada uno de los temas prioritarios en la salud pública de nuestro país, dado que las cifras de sobrepeso y obesidad son altamente elevadas y, como sabemos, son uno de los principales factores de riesgo para la presencia de otras enfermedades crónicas, tales como la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, entre otras.

DESARROLLO

El incremento de bebidas azucaradas, alimentos ricos en grasas y alimentos procesados junto con el elevado sedentarismo constituyen un factor clave que genera un aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad (Córdova et al, 2011).

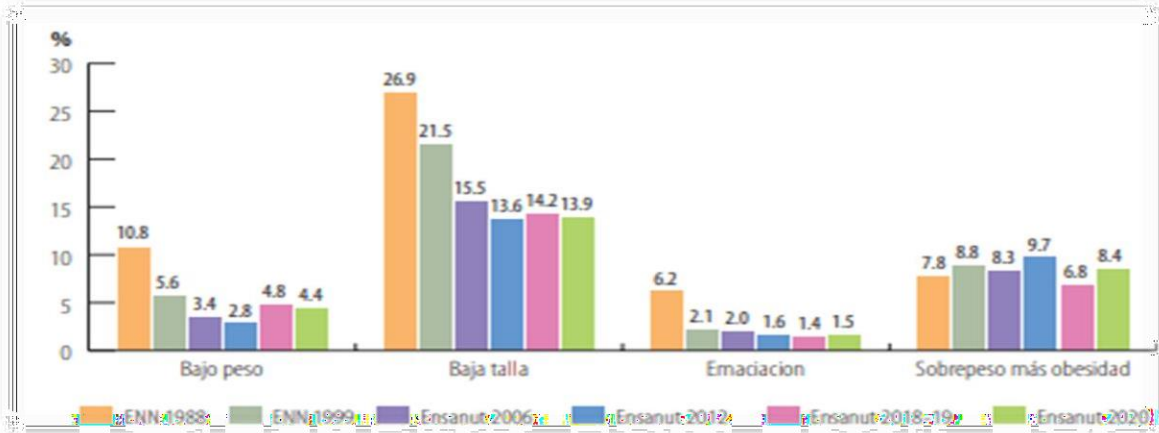
En los últimos 14 años el consumo de verduras y frutas ha disminuido 30%. Otro factor clave es la disminución de la actividad física de la población. Todo ello contribuye al ambiente obesogénico que existe actualmente; en México, sólo 35% de las personas entre 10 y 19 años de edad son activas. Más de la mitad de los adolescentes pasan 14 horas semanales o más frente a la televisión, y una cuarta parte de ellos pasa hasta tres horas diarias en promedio. Entre los adolescentes y adultos jóvenes (de 12 a 29 años) sólo 40% practica algún tipo de actividad física y el sedentarismo es mayor en mujeres que entre hombres (OMS, 2008).

Actualmente es una epidemia en aumento y a escala mundial. El fenómeno afecta a niños y adultos, y se asocia con la aparición precoz de enfermedades crónicas no transmisibles que antes parecían exclusivas de los adultos, pero incluso se pueden presentar en edades tempranas de la vida. Las alteraciones genéticas o endocrinas determinan cerca de 5% de las causas de obesidad, y 95% restante aparecen como consecuencia de factores exógenos o nutricionales, favorecidos por una predisposición genética (Rivera et al., 2012).



Fuente: <https://ghc.com.mx/index.php/2021/03/10/infografia-obesidad-infantil-en-mexico/>

Es un problema que se acentúa y que se observa la tendencia al alza, tal como lo muestra la tabla que compara la prevalencia nacional de sobrepeso y obesidad en población de 5 a 11 años de edad de la ENN- 1999 y ENSANUT 2006, 2012, 2018-19 y 2020 sobre Covid-19 por sexo. México, 2020.



Fuente: ENN 1988, 1999, ENSANUT 2006, 2012, 2018-19, ENSANUT 2020 sobre Covid-19, México

Para contener el grave problema del sobrepeso y la obesidad en México, diversas dependencias y entidades públicas, conjuntamente con la Industria de alimentos y bebidas han sumado esfuerzos y han generado en el marco de un objetivo común y responsabilidades compartidas, el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA) (OMS, 2004).



Fuente: <https://slideplayer.es/slide/17397826/>

Este acuerdo tiene como propósito contener este problema de salud pública que enfrenta el país, mediante acciones dirigidas especialmente a los menores de edad, en forma individual, comunitaria y nacional. Asimismo, permitirá mejorar la oferta y el acceso de alimentos y bebidas favorables para la salud, así como la promoción de la práctica de actividad física constante a lo largo de las diferentes etapas de la vida.

Ante la magnitud de esta problemática es de suma importancia aplicar acciones preventivas que impacten en la población para eliminar conductas que afectan la salud y promover las que nos llevarán a mantenerla y controlarla a través de un estilo de vida saludable y disminuir factores de riesgo.

Estudios han demostrado que la prevención de sobrepeso y obesidad es posible gracias a intervenciones basadas en estilos de vida y entornos saludables, particularmente intervenciones en alimentación y actividad física (Shamah, Cuevas, Rivera y Hernández, 2016).

De ahí la necesidad de que sea en el contexto escolar el lugar ideal para brindar orientación alimentaria y de estilos de vida saludables, en tanto converge la población que se encuentra en mayor riesgo de padecer obesidad y sobrepeso, como son las niñas y los niños.



Fuente: Obesidad en México: Recomendaciones para una política de Estado

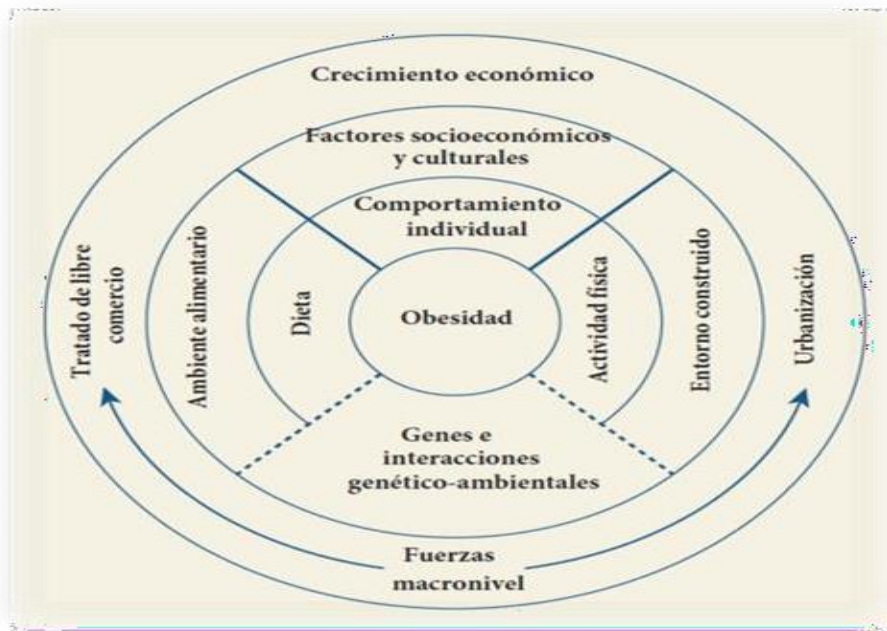
La comunidad escolar, en donde destaca la importancia del equipo docente, tendrá un papel fundamental para la adquisición de conocimientos que permitan crear una conciencia y sensibilización ante esta problemática para identificar factores de riesgo, actuar en favor de la preservación de la salud y alcanzar una buena calidad de vida.

Se puede comenzar por medio de acciones simples, sencillas y prácticas que podemos adoptar y adaptar en nuestra vida diaria para conservar la salud compartiendo con la familia y personas de nuestro entorno.



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=HCEmYFX7kSg>

FACTORES DE RIESGO INMEDIATOS DE OBESIDAD
Estilos de vida sedentarios. Alimentos con alta densidad energética (↑Azúcares o Grasas y ↓ Fibra y agua) Bebidas azucaradas. Comida rápida ("fast food") Ver Televisión
Fuente: Rivera, J., Hernández, M., Aguilar, C., Vadillo, F. y Murayama, C. (Eds.) (2012). Obesidad en México: Recomendaciones para una política de Estado. México: UNAM.



Fuente: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312022000200010

ACCIONES PARA FORTALECER HÁBITOS ALIMENTICIOS DESDE LA ESCUELA

EJERCICIO

Realizar y fomentar actividades como caminar, correr, brincar, nadar, etcétera.

TOMAR AGUA SIMPLE

Beber agua antes, durante y después de realizar actividad física, esto mejora rendimiento físico y ayuda a reponer las pérdidas sufridas por sudoración.

INGERIR VERDURAS Y FRUTAS.

El consumo de verduras y frutas está relacionado a personas que llevan un estilo de vida más saludable y presentan prevalencias menores de sobrepeso y obesidad. Comer estos alimentos nos brinda elementos como vitaminas, minerales, fibra y agua, que tienen efectos benéficos para la salud.

COMPARTIR

Compartir y buscar cómo incluir buenos hábitos alimenticios en la vida diaria llevándolos a cabo con la gente del entorno escolar, familiar y en la comunidad.

Los alumnos ganan un sentido de pertenencia a grupos saludables, realizando actividad física en compañía, practicando algún deporte, brindando apoyo a los que están alrededor, comiendo con la familia y disfrutando los alimentos con tranquilidad.

MEDIRSE

Considerar situaciones de riesgo en donde nosotros y los alumnos debemos permitirnos conocer más nuestro cuerpo y valorar la salud.

COMPARTIR AYUDA

Crear lazos afectivos

Tener empatía con la gente alrededor

Mejor desempeño

Convivencia y desenvolvimiento en la vida diaria

Mejor autoestima

Ganar sentido de pertenencia a un grupo

CONCLUSIONES

El sobrepeso y la obesidad en los escolares y los adolescentes sigue siendo un problema de salud importante que hace urgente su atención, principalmente por los daños a la salud que conlleva el exceso de peso. En este análisis se pudo observar un aumento en las prevalencias de obesidad. Seguramente dichas prevalencias en aumento en la población se derivan del incremento del tiempo frente a pantalla y el sedentarismo debido al confinamiento en los hogares por la pandemia de Covid-19. Es evidente que se requieren estudios a profundidad que permitan medir la magnitud de estos eventos y sus consecuencias en el corto y mediano plazo.

REFERENCIAS

- Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. *Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad*. México, 2010.
- Barquera, S., Tolentino L., Rivera J. (2006), *Sobrepeso y obesidad. Epidemiología, evaluación y tratamiento*. México, Instituto de Salud Pública.
- Córdova V. J. A., Hernández, A. M. (2011). "CONACRO", en OPS. "Enfermedades no Transmisibles en las Américas: construyamos un futuro más saludable". Washington, D. C., OPS.
- Organización Mundial de la Salud (2008). *Prevención y control de las enfermedades no transmisibles: aplicación de la estrategia mundial. Informe de la Secretaría*. 61ª Asamblea Mundial de la Salud. A61/8. Disponible en: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/A61/A61_8-sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra, Suiza. 2004. ISBN 92-4-359222. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2018a). *Obesidad y sobrepeso*. Ginebra: OMS. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Olaiz-Fernández G., Rivera-Dommarco J., Shamah-Levy T., Rojas R., Villalpando-Hernández S., Hernández-Ávila M., Sepúlveda-Amor J. (2006). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Cuernavaca, México, Instituto Nacional de Salud Pública.
- Rivera, J., Hernández, M., Aguilar, C., Vadillo, F. y Murayama, C. (Eds.) (2012). *Obesidad en México: Recomendaciones para una política de Estado*. México: UNAM.
- Shamah Levy T. (ed.), *Encuesta Nacional de Salud en Escolares 2008*. Cuernavaca, Instituto Nacional de Salud Pública, 2010.

Shamah, T., Cuevas, L., Rivera, J. y Hernández, M. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición a Medio Camino..* Recuperado de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>.

Secretaría de Salud (2010). *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad.* México.

Secretaría de Salud (2006), *Boletín de Información Estadística, núm. 23, Vol. 4, Dirección General de Información en Salud.* Secretaría de Salud, México.

https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=vKJ6Ng2d&id=4C6740CB3F25CFAC190E005183ADB15B3F3005B4&thid=OIP.vKJ6Ng2dEvuDU0KWlfnh_wHaEt&mediurl=https%3a%2f%

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.comunidad.madrid%2Fservicios%2Fsalud%2Fsobrepesoobesidad&psig=AOvVaw1dSCyZyQes4AWy2ZNb5uMa&ust=1668300505452000&source=images&cd=vfe&ved=0CMEBEK-JA2oXChMIgLqI7bWn-wIVAAAAAB0AAAAEAM>

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=uAtGQ9V8&id=4B1ABE7AF469D3FD519E636B5E2ADB830052ADA4&thid>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fghc.com.mx%2Findex.php%2F2021%2F03%2F10%2Finfografia-obesidad-infantil-enmexico>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.cmdsport.com%2Ffitness%2Factualidad-fitness%2Fla-oms-advierte-la-obesidad-causa-12-millones-muertes-europa-ano>

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Foaxaca.quadratin.com.mx%2Fimparten-conferencias-sobre-obesidad-infantil-en-escuelas%](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Foaxaca.quadratin.com.mx%2Fimparten-conferencias-sobre-obesidad-infantil-en-escuelas%2F)