

Obesidad y Diabetes



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

Obesidad y Diabetes



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

Obesidad y diabetes

Gobierno del Estado de México
Palacio del Poder Ejecutivo.
Lerdo poniente núm. 300, colonia Centro,
C.P. 50000, Toluca, Estado de México.

© Derechos Reservados

Consejo Estatal de Población
Av. José María Morelos poniente
núm. 1017, colonia La Merced-Alameda,
C.P. 50080, Toluca, Estado de México.

Impreso y hecho en México.

La reproducción total o parcial de este documento podrá efectuarse mediante autorización expresa de la fuente y dándole el crédito correspondiente.

CE: 202/03/01/18

www.edomex.gob.mx/coespo

Índice

1. Introducción	5
2. Diferencia entre la obesidad y el sobrepeso y cómo se identifica el padecimiento	6
3. Consecuencias del Índice de Masa Corporal (IMC) elevado	6
4. Definición de diabetes, su clasificación y consecuencias	7
5. Prevención de la diabetes, obesidad o sobrepeso	7
6. Clasificación del IMC en la población de 20 años y más, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUT MC) 2016	8
7. Afectaciones que provocan la diabetes, el sobrepeso y obesidad en el gasto en salud anual y ausentismo laboral	9
8. Consideraciones finales	11
9. Fuentes y referencias	12

Nota: La información estadística de este documento procede de fuentes oficiales como censos, conteos, encuesta intercensal y diversas encuestas nacionales del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), así como del Consejo Nacional de Población (CONAPO) y en diferentes periodos de tiempo, por lo que a la fecha de su publicación puede presentar disimilitud respecto a lo reportado por distintas dependencias.

1. Introducción

La salud es un aspecto esencial para el desarrollo de la sociedad. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, “es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”; por ello, es un derecho fundamental, que en nuestro país se encuentra reconocido por el artículo 4º de nuestra Constitución y reglamentado por la Ley General de Salud.

Hacer efectivo el derecho a la salud implica, entre otras cosas, que tanto los gobiernos como las personas asumamos actitudes solidarias y responsables con respecto a la prevención, conservación, mejoramiento y restauración de la salud. Aspectos indispensables para evitar padecimientos como el sobrepeso, que en 2016 afectó a 16 de cada 100 personas, o la obesidad que durante el mismo período mermó la calidad de vida de 17 de cada 100¹ y pueden provocar afecciones de mayor complejidad como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

Cuidar de nuestra salud y prevenir enfermedades como la obesidad y la diabetes, hace necesario contar con información actualizada que nos permite tomar conciencia de estas enfermedades y nos impulse a tomar decisiones adecuadas con respecto a nuestro cuidado y bienestar, de ahí que la información de este folleto contribuya al fortalecimiento de todas aquellas actitudes tendientes al cuidado de la salud de las y los mexicanos.

Es importante precisar que la información estadística que se maneja en este documento se toma principalmente de la Encuesta Nacional de Salud de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016), cuyo diseño “tiene como propósito hacer inferencia sobre cuatro regiones geográficas² y sus localidades rurales y urbanas. Las cuatro regiones geográficas se definen mediante la unión de estados” (ENSANUT MC 2016); por lo que los resultados de la encuesta evitan reflejar las características específicas de cada entidad federativa; es decir, la información de la ENSANUT MC 2016 proporciona datos a nivel regional y no por entidad, sin embargo, para fines de este trabajo se toma como referencia la región denominada “Cd. de México” que se conforma por la Ciudad de México y municipios conurbados del Estado de México.

La información de la región Cd. de México contribuye a inferir la situación de la obesidad y diabetes en nuestro estado, si se considera que, por una parte, los municipios mexicanos conurbados a la capital del país³ concentran más personas que las que habitan en la CDMX, además de que, por otro lado, en estos municipios habita la mayor parte de la población del Estado de México⁴.

¹ Información para la región Cd. de México de acuerdo con la ENSANUT MC 2016.

² Las cuatro regiones se denominan Centro, Norte, Cd. de México y Sur; la primera integra 8 estados del país; la segunda 11 estados y algunos municipios del Estado de México; la región Cd. de México integra a la Ciudad de México y municipios conurbados del Estado de México mientras que la región sur se integra por 11 estados.

³ De acuerdo al criterio de delimitación oficial de la ZM del Valle de México.

⁴ De acuerdo con el INEGI, los municipios conurbados a la Ciudad de México, que conforman la ZM del Valle de México, concentran 11 millones 854 mil 629 habitantes mismos que a 2015, representan 73.2% de la población total en el estado.

2. Diferencia entre la obesidad y el sobrepeso y cómo se identifica el padecimiento

En términos generales, la obesidad es un estado patológico que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), supone un riesgo para la integridad de las personas⁵.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador que permite conocer la relación entre el peso y la talla, se usa para identificar el sobrepeso y la obesidad en personas adultas.

El IMC es la medida más útil para detectar el sobrepeso y la obesidad en una persona, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Se calcula dividiendo el peso de hombres y mujeres en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). “Sin embargo, debe considerarse como una orientación, porque puede no corresponder con el mismo porcentaje de grasa corporal en diferentes individuos.” (OMS).

Tanto la obesidad como el sobrepeso se definen por la OMS como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. El IMC marca la diferencia entre la obesidad y el sobrepeso, así, para el caso de los adultos, un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso, mientras que un IMC igual o superior a 30 determina obesidad⁶.

A decir de la OMS, en niños menores de 5 años, “el sobrepeso es el peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS; y la obesidad es el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS”.

En niños y adolescentes de 5 a 19 años, “el sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS”; mientras que la obesidad, “es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS”.

3. Consecuencias del Índice de Masa Corporal (IMC) elevado

Un IMC elevado constituye un factor de riesgo para la proliferación de enfermedades no transmisibles, como las afecciones cardiovasculares (cardiopatías y accidentes cerebrovasculares); trastornos del aparato locomotor (como la osteoartritis); diabetes y algunos tipos de cáncer (de endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon). Riesgos que aumentan en la medida que crece el IMC.

De manera particular, para el caso de la niñez, la obesidad infantil se asocia con una mayor posibilidad de padecer obesidad en la edad adulta, así como con la muerte prematura, las dificultades respiratorias, riesgo de fracturas e hipertensión, enfermedades cardiovasculares tempranas, resistencia a la insulina, efectos psicológicos y con la posibilidad de padecer algún tipo de discapacidad en la edad adulta.

⁵ Obesidad y sobrepeso en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/

⁶ OMS. Obesidad y sobrepeso en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

4. Definición de diabetes, su clasificación y consecuencias

“La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficientemente la insulina que genera”⁷.

La insulina es una hormona secretada por el páncreas que, en condiciones normales, regula el aporte de energía que proporcionan los alimentos para el correcto funcionamiento de las células. La ausencia o la producción irregular de insulina provoca que la glucosa no sea asimilada por las células y termine por acumularse en la sangre.

Existen dos tipos de diabetes, la de tipo 1 y la de tipo 2; la primera, denominada diabetes insulino dependiente o juvenil, se caracteriza por la ausencia de síntesis de insulina; mientras la segunda o también llamada diabetes no insulino dependiente o de adulto, se origina por la incapacidad del cuerpo para utilizar eficazmente la insulina, “lo que a menudo es consecuencia del exceso de peso o la inactividad física” (OMS).

El aumento de azúcar en la sangre “puede dañar severamente los nervios, ojos, riñones, corazón y vasos sanguíneos, a tal grado que pueden producir gangrena y amputación de los pies, ceguera y la muerte por descompensación metabólica por insuficiencia renal” (ISSEMYM).

5. Prevención de la diabetes, obesidad o sobrepeso

Cualquier persona con obesidad o sobrepeso y que no realice actividad física tiene posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2 (ISSEMYM).

El sobrepeso, la obesidad, así como las enfermedades asociadas a estos padecimientos, como la diabetes mellitus, pueden prevenirse con algunas simples medidas como:

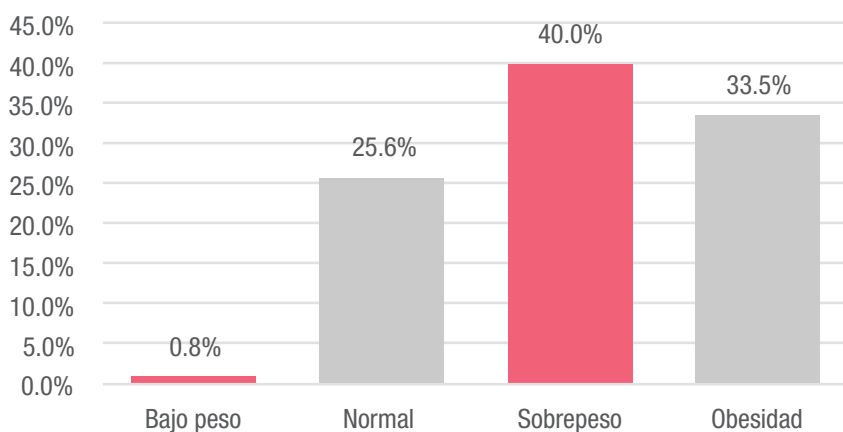
- Limitar el consumo excesivo de alimentos, de manera particular, de aquellos que contienen un alto nivel de grasas y azúcares.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Implementar un programa de ejercicio físico de por lo menos media hora diaria, 5 días a la semana.
- Procurar un modo de vida sano.

⁷ OMS. Diabetes en: http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/

6. Clasificación del IMC en la población de 20 años y más, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (ENSANUT MC) 2016

Tanto el sobrepeso como la obesidad son afecciones que disminuyen de manera progresiva la calidad de vida de las personas, al provocar una serie de padecimientos como las enfermedades cardiovasculares o la diabetes. De acuerdo con la ENSANUT MC 2016, en la región Cd. de México sólo el 25.6% de la población de 20 años y más se encuentra en su peso normal, mientras que 40.0% padece sobrepeso y 33.5% obesidad (gráfica 1), lo que quiere decir que casi tres cuartas partes de la población en este rango de edad en la región (73.5%) se encuentra en riesgo de desarrollar enfermedades derivadas de la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.

Gráfica 1. Comparación de las categorías de IMC en la población de 20 años y más en la región Cd. de México

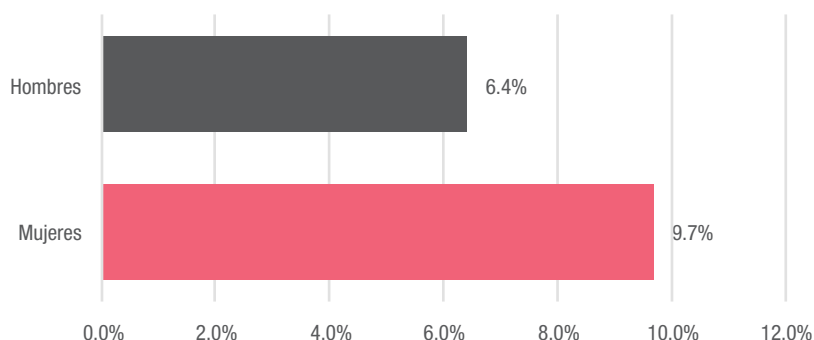


Nota: La clasificación del IMC se apega a la clasificación descrita por la Organización Mundial de la Salud: bajo peso <18.5 kg/m², normal 18.5–24.9 kg/m², sobrepeso 25–29.9 kg/m² y obesidad ≥ 30 kg/m². Fuente. Coespo con base en ENSANUT MC 2016.

El tema del sobrepeso y la obesidad se agudiza si se considera que hablamos de padecimientos que afectan a cualquier grupo de la población e incluso a sectores clave para el desarrollo como la niñez o la juventud. Así, por ejemplo, de la población de 5 a 11 años en la región a 2016, 15.9% padecen sobrepeso, mientras que 17.0% obesidad, es decir, el sobrepeso y la obesidad en la región Cd. de México afecta a 33 de cada 100 personas de 5 a 11 años. Por su parte, la población joven de entre 12 a 19 años también representa un sector vulnerable a los efectos negativos de la acumulación de grasa en el cuerpo, ya que durante el mismo período 22.7% de las y los jóvenes presentaron sobrepeso y 18.8% obesidad, lo que quiere decir que 42 de cada 100 personas de entre 12 y 19 años padecen sobrepeso u obesidad, proporción que supera a la de la niñez.

La información estadística muestra cómo a medida que aumenta la edad de la población, también se incrementa la prevalencia del sobrepeso y obesidad, lo que al mismo tiempo eleva la posibilidad de padecer algunas enfermedades como la diabetes; que a decir de la ENSANUT MC 2016 en la región Cd. de México afecta al 8.3% de las personas de 20 y más años, en particular a las mujeres, pues mientras 9.7% de las mujeres en la región padecen diabetes, 6.4% de los hombres sufren dicha afección (gráfica 2).

Gráfica 2. Prevalencia de diagnóstico médico previo de diabetes según sexo de la población de 20 años y más en la región Cd. de México



Fuente. Coespo con base en ENSANUT 2016

7. Afectaciones que provocan la diabetes, el sobrepeso y obesidad en el gasto en salud anual y ausentismo laboral

Al ser padecimientos crónicos la obesidad y la diabetes son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta que afecta la productividad, aumenta el ausentismo laboral y eleva el porcentaje que las familias deben destinar de su gasto total en salud para su tratamiento; lo que significa un fuerte impacto para los hogares y la economía de nuestro estado.

De acuerdo con estimaciones del Observatorio Mexicano de Enfermedades No Transmisibles y con base en el Sistema de Indicadores para Monitorear los Avances de la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, el control de dichas enfermedades implica un alto costo para los hogares y la economía del Estado de México. En 2013 por ejemplo se destinó 11.23% del gasto en salud anual para el control del peso, la hipertensión y la diabetes, con lo que el estado se posiciona en el séptimo lugar dentro de las entidades que más gastan para el control de enfermedades de este tipo (gráfica 3).

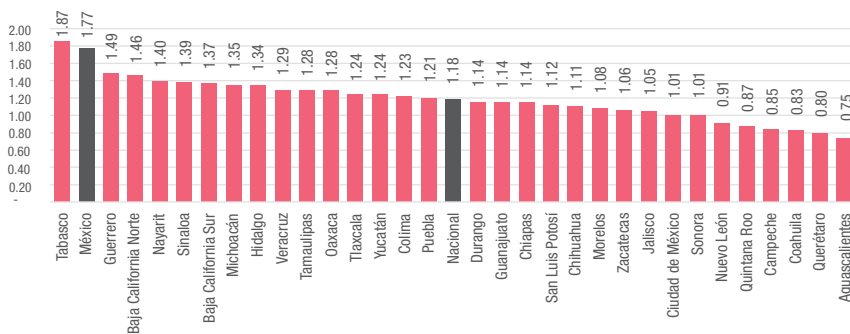
Gráfica 3. Porcentaje del gasto en salud anual que se destina al control de peso, hipertensión y diabetes



Fuente: Coespo con base en Observatorio Mexicano de Enfermedades no Transmisibles y en el Sistema de Indicadores para Monitorear los Avances de la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes con datos de la ENGASTO 2013.

En el Estado de México en el año 2012 perdió 1.77 pesos por cada mil pesos del PIB Estatal, condición que posiciona a la entidad en el segundo lugar a nivel nacional por pérdidas de productividad por ausentismo laboral generado por la discapacidad que provoca la diabetes y la hipertensión, tal como se muestra en la (gráfica 4).

Gráfica 4. Pérdida de productividad por ausentismo laboral por entidad federativa



Fuente: Coespo con base Observatorio Mexicano de Enfermedades no Transmisibles y el Sistema de Indicadores para Monitorear los Avances de la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes con datos de la ENOE y ENSANUT 2012.

Nota: La información hace referencia al ingreso perdido anual (pesos de 2013) por la discapacidad que genera la diabetes e hipertensión arterial ajustado cada mil pesos de PIB estatal.

8. Consideraciones finales

Actualmente, el sobrepeso y la obesidad son padecimientos que han afectado a gran parte de la población de cualquier edad y sexo. Esto disminuye la calidad de vida de las personas, ya que es un factor de riesgo para desarrollar otras complicaciones como afecciones cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Sin embargo, estos padecimientos implican un alto costo para su tratamiento, que afectan la economía de los hogares y al gasto total en salud del Estado de México y todo el país.

Finalmente, modificar los hábitos alimenticios, aumentando el consumo de verduras y frutas, disminuyendo la ingesta tanto de grasas como de azúcares y la realización de actividad física regular, contribuye a mejorar el estado de salud logrando prevenir estas enfermedades.

9 . Fuentes y referencias

- Organización Mundial de la Salud.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/geografia/publicaciones/delimex10/multi_archivo/702825003884/DZM20101.pdf

- Secretaría de Salud.

Encuesta Nacional de Salud 2012 (ENSANUT 2012).

Encuesta Nacional de Salud de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016).

- Observatorio Mexicano de Enfermedades No Transmisibles.

http://oment.uanl.mx/indicadores_descargas/indicadores_referencia_oment.pdf

***Cuida tu cuerpo, es el
único lugar que tienes para
vivir. Jim Rohn***



 Consejo Estatal de Población
del Estado de México

 @Coespo_Edomex



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.