



## **Propuesta: Plan ciudadano IMEX SALUD 2018-2017**

**Mesa de Perspectivas: La salud para el Ciudadano.**

**Dificultades para la prevención.**

**Dificultades del Ciudadano y su familia para la prevención de la Obesidad y  
la Diabetes Mellitus.**

**Autor Ciudadano Dr. Antonio González Chávez**



## **Opinión de un ciudadano a otro ciudadano, una charla común, su realidad y su salud**

En el caminar diario en nuestra sociedad, como ciudadanos, tenemos grandes prioridades, y una de ellas que todos mencionamos es el decir ufanamente “mientras que tenga salud” lo demás tiene que salir y esta es en realidad la principal barrera, ya que dicha expresión es más usada como para quedar bien ante los demás que en si representar la presencia de una cultura en salud.

El ciudadano mexicano, no invierte en sí mismo por su salud, quizá acuda cuando le duela algo, y va por lo común a lugares donde no le cueste mucho.

Si escucha que debe alimentarse sanamente y hacer ejercicio, de manera diaria, pero existen muchas excusas la mayoría validas, falta de tiempo ,trabajo, etc., pero no tiene ningún cuidado por saber que nutrientes contienen los alimentos que consumen, no saben la cantidad de calorías que comen diariamente, no considera que las bebidas también tiene gran cantidad de calorías, y no reconoce los atracones, situación muy común, que se justifica grandemente al decir que no comió bien y cena abundantemente .

Todos consideran que hacen ejercicio, al realizar sus actividades rutinarias, desconociendo el término de sedentario, o bien realizan ejercicio por temporadas cortas, de manera extenuante, pero que finalmente no es útil, siendo común realizar actividad física extenuante los fines de semana, sin tener condición física, ignorando que este tipo de actividad le representa más riesgo que beneficio a su salud.

Estos hábitos anteriormente mencionados son desastrosos, ya que este comportamiento será un ejemplo para su familia, los hijos aprenden de lo que ven, aprenden a comer en la mesa de la casa, y si los papas consideran que la llantita a nivel del abdomen, o el incremento de peso, es signo de un buen disfrute de la vida y por lo tanto lo lucen socialmente, y al encontrarse con otros ciudadanos que aceptan tal concepto, se sienten que la sociedad los ha aceptado como tal, todos tenemos llantita, y por lo tanto socialmente tal estado es considerado normal, tanto que hemos aceptado que nuestros hijos desarrollen tal condición.

Tal comportamiento social, aunado a un entorno obesogénico (por 10 pesos más, le damos una porción más grande o un refresco más grande ,comemos para llenarnos, si es buffet aprovechamos lo que pagamos y comemos abundantemente o compramos el refresco más grande ya que da idea que tengo dinero y para más, todos mencionamos la comida chatarra, pero todos la comemos ,sin que haya conciencia si lo hacemos todos los días, no hay esfuerzo para buscar algo diferente, se hace costumbre y nos justificamos que solo para eso nos alcanza.

En lo anterior la mercadotecnia y la publicidad, hace su parte ,los comerciales nos alientan a sentirnos socialmente aceptados si consumimos lo que anuncian, y que desafortunadamente son productos con alta densidad energética, “ con buen sabor” que lentamente nos llevara a acostumbrarnos a ellos, y una vez que llegan a nuestra mesa de la casa, lo habitual es que ya se quede generacionalmente, ya que los niños simplemente seguirán el ejemplo, y como legado por lo tanto a las nuevas generaciones les hemos dejado a la Obesidad como premio.

De ahí que gordito te ves más bonito, y culturalmente en México, aun no se reconoce a la Obesidad como una enfermedad, y a pesar de que alguien les pueda mencionar que lo ven más gordito, realmente no les causa preocupación, y no modifican sus hábitos, situación que se vuelve extrema, y que nos ha llevado a que cada 7 de 10 mexicanos adultos tengan sobrepeso y obesidad y cada 4 de 10 niños mexicanos tengan sobrepeso y obesidad.

El ser obeso no duele, y por lo común un amigo, o familiar no le dice a una persona que lo ve más “gordo” y menos en el sistema de salud, ya que una persona obesa que acude por otra razón, por ejemplo por un resfriado, a un centro de salud o a un Hospital , puede suceder que no le tomen ni peso, ni talla y menos perímetro de la cintura o determinación del índice de masa corporal y si lo hacen, lo anotan pero al pasar a consulta lo verán del resfriado y no le mencionaran nada en cuanto al problema de Obesidad, ya que nuestro sistema de salud por saturación, o por falta de capacitación del personal de salud para realizar detección de enfermedades crónicas no trasmisibles como la Obesidad, no toman en cuenta este problema cayendo en una doble situación, el sistema de salud concluye que para que se lo dice si es obvio, como no lo va a saber la persona, y que lo más seguro es que no hace caso al médico, y el paciente por su parte, dirá que no le dijeron nada y que entonces está bien de salud, y que de su peso está bien.

La charla termina, los ciudadanos se despiden, dicen que ojala a ellos no les pase nada, finalmente discuten un problema pero se siente ajenos al mismo.

Yo como ciudadano que estuve presente y los escuche me siento con la responsabilidad de transcribir en términos técnicos lo que en el fondo verdaderamente hablaron y que son las dificultades que tienen los ciudadanos y sus familias para prevenir la Obesidad y la Diabetes tipo 2 y que pueden expresarse de la siguiente manera:

1.-Culturalmente la Obesidad no por todos es considerada como una enfermedad crónica, por el contrario se toma como un status de bienestar.

2.- El ciudadano no sabe precisar si es obeso o no y no hay quien lo oriente, el sistema de salud en la atención del primer nivel se encuentra saturado atendiendo ya enfermedades, por lo que las acciones en prevención son secundarias y limitadas, tal como lo demuestra Ensanut 2006 ,2012 y 2016.

3.- En el contexto ambiental no se precisa que los malos hábitos de comer y de no realizar actividad física, son los principales detonantes de la Obesidad, no hay información disponible que contrarreste la abrumadora disponibilidad y publicidad que alienta a consumir alimentos y bebidas densamente energéticos.

El plato saludable, el etiquetado nutrimental, el chécate y mídete, son estrategias solo de información, que de acuerdo con Ensanut 2016 de medio camino, las personas no las han entendido en su totalidad, y por lo tanto no ha habido algún impacto positivo en algún indicador en salud.

Las campañas escolares han tenido poca repercusión ya que no hay un vínculo de comunicación con la familia del escolar, en cuyo seno hay usos y costumbres y hasta tradición en la manera de comer de tal forma que al sentarse en la mesa, los

niños, culturalmente son atrapados, no son escuchados y obedecen lo indicado por los adultos.

4.- Por lo anterior el paciente tiene poco compromiso en su autocuidado, ya que no sabe que es su responsabilidad, pero también no sabe cómo realizarlo y en que consiste, situación que tiene un gran impacto en su familia y cuyas generaciones más jóvenes tampoco aprenderán en corregir estos malos hábitos, situación demostrada ante el incremento de la Obesidad en niños y adolescentes.

5.-Percepcion inadecuada y desconocimiento de que la Obesidad es un riesgo que favorece el desarrollo de diabetes tipo 2.

6.- Falta de adherencia al tratamiento, a pesar de que en la mayoría de los casos es auto indicado por la persona, de manera caprichosa, o sugerida por el vecino y prontamente abandona la dieta y el ejercicio, los cuales realiza por periodos cortos y motivados por auto culpas de haber comido demasiado.

En este rubro de tratamiento de la obesidad, hay muchos mitos y charlatanería y las personas optan por soluciones fáciles, usando medicamentos o procedimientos sin base científica, que ponen en riesgo su estado de salud, siguiendo el consejo del vecino o amigo, ubicando a la obesidad no como un problema médico y que es de fácil resolución, aspectos que son dimensionados por profesionales de la salud no serios, en donde basta una píldora mágica para resolver el problema.

Este rubro constituye una barrera enorme, que entorpece el entender que la obesidad es una enfermedad crónica que requiere un tratamiento integral, y de

largo plazo y en el cual hay que considerar la presencia de problemas psicológicos dentro de los cuales la definición de la presencia de trastornos de conducta alimentaria es esencial para orientar adecuadamente el enfoque del tratamiento.

Las personas desconocen que son los trastornos de conducta alimentaria y si uno los describe, como por el ejemplo el atracón, si aceptan que lo hacen, pero no le dan importancia ya que consideran que no es un problema médico o psicológico, sino de falta de tiempo para comer a sus horas, describiendo que lo hacen frecuentemente.

7.- Todas estas dificultades para que el ciudadano y su familia lleven al cabo acciones para prevenir el desarrollo de obesidad y de diabetes, se ven dimensionadas, al no haber unas políticas de salud claras por ejemplo para la industria alimentaria, y de bebidas, en donde a estas industrias se autorregulan, y no cumplen con lo señalado por la OMS en cuanto al contenido de carbohidratos y de otros nutrientes, no hay una estrategia clara dirigida a la población general para favorecer el incremento de sus conocimientos en salud, solo existen campañas de información difundidas en diversos medios de comunicación, que no siempre son vistos por el ciudadano en condiciones de pobreza, la persistencia en el modelo de salud de construir más hospitales que centros para la atención de primer nivel dimensionan que las acciones de prevención siguen ubicadas en segundo término, y la histórica e imponderable limitación al presupuesto en salud, que condiciona la presencia de problemas añejos, tal como no lograr la cobertura universal, no tener pruebas de laboratorio suficientes para hacer detección y prevención ni disposición de medicamentos adecuados en el primer nivel y no

cubrir las necesidades de recursos humanos tanto de médicos como de enfermería y de otros profesionales que limitan el avanzar a un esquema de abordaje diagnósticos y de tratamiento integral que requieren estas condiciones metabólicas como son la obesidad y la diabetes tipo 2.

### **Como Ciudadano Conoce**

Que la Obesidad es una enfermedad, y que la persona que tiene esta condición tiene un incremento en el riesgo para desarrollar Diabetes tipo 2.

Que 7 de cada 10 adultos tienen la condición de sobrepeso y Obesidad y el 90 % de ellos desarrollara a futuro diabetes tipo 2 y que por lo tanto son problemas de salud pública que deterioran el bienestar y reducen la expectativa de vida de muchos mexicanos

Que la Obesidad es una enfermedad tratable, que se puede revertir si se actúa a tiempo y en razón de ello se previene el desarrollo de Diabetes tipo 2.

Que una de los mejores formas de tratamiento para bajar de peso es haciendo un cambio de chip total pasando de malos a buenos hábitos para comer saludablemente, limitando la ingesta de carbohidratos y de grasa y tamaño de la porción de lo que come, e incrementando la actividad física, caminando 30 minutos diarios 5 veces a la semana, además de sus actividades rutinarias diarias y que ninguna otra medida dará resultados sino hacemos este cambio de hábitos.



Que el tratamiento de una persona con obesidad, debe ser conducida con supervisión médica idealmente en centros hospitalarios reconocidos, sobre todo para hacer una evaluación integral del grado de obesidad que presenta la persona, si tiene o no enfermedades asociadas, incluyendo la presencia de trastornos de conducta alimentaria y cuando se requiera tratamiento farmacológico o se considere la necesidad de algún procedimiento quirúrgico y ante cualquier duda considerar una segunda opinión.

Que en el tratamiento de la Obesidad se requiere de la participación del paciente con corresponsabilidad en su autocuidado.

### **Exige como ciudadano**

Que se dé te el derecho de saber si tú y tu familia tienen la condición de Obesidad y si lo tienen que se les dé, el derecho de recuperar su salud y su bienestar recibiendo orientación, información y lo necesario para lograrlo,

Exige pero también actúa con corresponsabilidad con participación activa dentro de tu tratamiento, informándote activamente en fuentes científicas de lo que es la obesidad y plantea tus dudas al médico.

Que se te trate con dignidad y respeto en cualquier ámbito de nuestra sociedad evitando los términos de paciente obeso o diabético, exigiendo que se refieran hacia ti como paciente que vive con obesidad o diabetes.

Que haya información disponible sencilla, a través de decálogos de salud para saber que autocuidados debo realizar para mantener mi salud o bien saber si soy una persona con riesgo de tener Obesidad, diabetes tipo2 u otras condiciones metabólicas que pueden representar afectación de mi estado de salud.

### **Participa como ciudadano**

Primero contigo mismo y con tu familia con responsabilidad para recuperar tu salud si están en condición de obesidad o mantener su peso saludable y da el ejemplo para lograrlo, manteniendo el autocuidado en su salud.

Como ciudadano integrante de una sociedad, debes cumplir tus responsabilidades sociales, participa en tu entorno y en el de tus hijos para hacer conciencia en otros ciudadanos de que la obesidad se puede revertir mejorando nuestros hábitos haciendo ejercicio y al alimentarnos saludablemente pero siempre pregonando con el ejemplo.

Es el momento de que los ciudadanos participemos como sociedad y respondamos al llamado del Estado y de la Secretaria de Salud para tomar nuestro lugar en la discusión de las políticas públicas en salud que se tienen que construir ,para combatir la Obesidad y la Diabetes tipo 2, colocando nuestras necesidades de acuerdo al mundo real catastrófico en que los ciudadanos vivimos y que se trasforma en extremo por estas condiciones de enfermedad, que deterioran nuestro bienestar y nuestra economía y nuestra expectativa de vida.

Como ciudadanos queremos participar, ya que no queremos el futuro que nos dicen las autoridades de salud, de más enfermedad, de más obesidad, de más diabetes, y en donde nuestros hijos ya serán parte del problema, queremos ser parte y contribuir con el diseño de las estrategias de PREVENCIÓN para cambiar este panorama.

Para ello activamente los ciudadanos convocaremos a un panel multidisciplinario de ciudadanos expertos y no expertos pero que tienen la condición de ser personas con obesidad y diabetes, el cual elaborara los denominados decálogos de salud simples y entendibles que permitirán el inicio del empoderamiento del paciente para conocer si hay un riesgo en su salud o descontrol de su enfermedad y si lo detecta expresarle que tiene el derecho de acudir a un centro de salud, para que se le realicen los estudios señalados en los decálogos de salud para estraficar su riesgo y en razón de ello, las indicaciones que tiene que seguir, y los resultados que se deben obtener en su persona en un tiempo determinado, señalando en los decálogos que, el cómo paciente debe tener la corresponsabilidad de contribuir con su autocuidado con acciones específicas que él tiene que realizar.

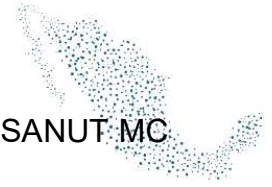
Estos decálogos en salud, reforzaran las acciones que contribuirán a incrementar los conocimientos en salud de la población compromiso que México tiene ante la UNESCO, y que es una acción indispensable para crear conciencia de la prevención en los ciudadanos.

Los ciudadanos también nos daremos a la tarea de encontrar canales de comunicación con los diversos sectores de la sociedad, económicos, industriales, políticos, oficiales y otros para que con su participación social responsable se transformen en instancias activas con la contribución de iniciativas que mejoren colectivamente la salud de los mexicanos.

Yo como ciudadano propongo la creación autónoma de un Consejo Ciudadano que su primera acción sea el de hacer una consulta nacional ciudadana sobre el modelo de salud que debe ser diseñado para afrontar con mejores resultados el problema de Obesidad y Diabetes tipo 2.

Dicho modelo será propuesto a la Secretaría de Salud, y de la discusión y contrapropuesta asertiva de dicha instancia se conformara el plan de salud para el periodo 2018-2030 en relación a obesidad y diabetes.

El consejo ciudadano entre otras funciones rediseñara en base a las necesidades de los ciudadanos una forma diferente de comunicación masiva que contribuya a que los pacientes o las personas se transformen en personas activas y contribuyan con el autocuidado de su salud, pero también vera que el Estado y la Secretaria de salud, cumplan con las metas establecidas en el plan de salud, para lo cual elaborara indicadores y encuestas de satisfacción de los pacientes o de las personas en cuanto a la percepción de mejoras en el ámbito de salud.



## Bibliografía

- 1.-Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016) Instituto Nacional de Salud Pública, Secretaría de Salud, México 2016.
- 2.- Secretaría de Salud. Estrategia Nacional para la Prevención y el control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, México. 2013.
3. Secretaría de Salud. Emergencia epidemiológica por diabetes mellitus y obesidad. México 2016. <https://www.gob.mx/salud/prensa/emite-la-secretaria-de-salud-emergencia-epidemiologica-por-diabetes-mellitus-y-obesidad>
4. <http://checatemitetemuevete.gob.mx/>
5. Fundación Mídete. Asumiendo el control de la diabetes. México, 2016.