



# 5 pasos hacia el bienestar

Por Gisela Ayala. Gerente de Comunicación de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.



Con cinco sencillas acciones la Secretaría de Salud mexicana enfrenta la epidemia de obesidad, diabetes e hipertensión que vive nuestro país. Entrevistado en su oficina de Lieja, en la Ciudad de México, el doctor José Ángel Córdova Villalobos, titular de la dependencia explica que el programa 5 pasos por la salud “forma parte de una estrategia global para el combate a la obesidad y el sobrepeso. Es una acción que se ha establecido ya en otros países con esplendidos resultados”. Y detalla las cinco acciones:

**1. Muévete:** De acuerdo con la capacidad individual es necesario realizar ejercicio físico de manera rutinaria y disciplinada, que no sea “flor de una día” sino que se practique de manera frecuente. Es necesario contar con un control médico porque “no se trata de exponer a la gente a que pueda tener alguna complicación cardiovascular”, recalca Córdova Villalobos.



**2. Mídete:** Se refiere al peso, al índice de masa corporal y al perímetro abdominal pero el funcionario explica su segunda acepción. "Tiene que ver con medirse en cuanto a la compulsión por comer" porque, el doctor Córdova remarca, "el aumento de peso no se da de un día para otro, se va dando por ganar un kilo una semana y si uno se despreocupa de la estructura corporal puede llegar un momento en que el aumento sea tal que será muy difícil regresar o reducir este peso excesivo".



**3. Toma agua:** Regresar al buen hábito de beber agua simple en lugar de bebidas azucaradas que aportan muchas calorías. Las recomendaciones en este punto son tomar agua en cada comida y con los refrigerios; tener el agua al alcance todo el día y mantenerla a temperatura ambiente para facilitar su consumo.

**4. Come verduras y frutas:** Ayuda a disminuir la ingesta de grasas saturadas, colesterol y calorías. "No sustituir frutas y verduras por golosinas o alimentos de alto contenido calórico y menos valor nutricional".



**5. Comparte:** Se trata de crear y fortalecer una cultura por la salud en la que participe toda la familia. Una cultura en la que "se cree conciencia y todos participan".

## La experiencia internacional

El secretario de salud mexicano explica que este programa se basa en la experiencia francesa llamada EPODE, desarrollado para frenar la obesidad en los niños y ha tenido tal éxito que está en casi 170 ciudades de Francia. El funcionario mexicano explica que "hay una notable diferencia en control de peso en las ciudades en las que se ha aplicado comparando con las que no lo han adoptado".

En América, México es el primer país que instrumenta un programa de este tipo y la Organización Panamericana de la Salud ha solicitado a nuestro país que exponga el plan a los países centroamericanos, víctimas también de la epidemia de obesidad.

## Segundo lugar mundial de obesidad

Especialista en Medicina Interna así como en Endoscopía General, Córdova Villalobos advierte que, ante el reto de ocupar el segundo lugar mundial de obesidad, es importante recordar que "el cuidado de la salud no es una responsabilidad nada más del estado; todos tenemos que corresponsabilizarnos para lograr una nación más sana". Puntualiza que a México, como nación, la obesidad le cuesta más de tres mil 300 millones de pesos al año y por el otro lado pequeños cambios en cada individuo en cada familia podrían hacer que esta

cifra disminuyera drásticamente: "Hoy estamos plenamente conscientes de que debemos apostarle a la prevención y que es el único camino con el cual vamos a dar sustentabilidad al sistema financiero de salud".

## Hacia un estilo de vida saludable

En cuanto a la estrategia para promover el programa 5 pasos, el secretario indica que se trabaja con los clubes Rotarios de México y recuerda que esta organización no gubernamental instrumentó uno de los programas de salud más exitosos y de repercusión mundial, el llamado "PolioPlus" que



La obesidad le cuesta al país más de 3 mil 300 millones de pesos al año, diez veces más de lo que se invierte para la atención del VIH/sida, y equivalente a lo que se gasta cada año en atender la diabetes, que es la primera causa de muerte en el país.

Diversos estudios en México indican que 80% de las personas con colesterol elevado, 61% de los individuos con hipertensión arterial y 35% de las personas con diabetes ignoraban estar enfermos.



El secretario de salud José Ángel Córdova Villalobos conversando con Gisela Ayala, Gerente de Comunicación FMD

se hizo hace 20 años.

El programa 5 Pasos ha sido concebido como un instrumento básico para revertir las tendencias de un problema epidemiológico como la obesidad y encaminar al país a la adopción de un estilo de vida saludable.

## Medir los alcances

El programa está diseñado para aplicarse los próximos 4 años. El secretario expone las metas tomando como ejemplo el paso 2: "en cuanto a actividad física en este año 2009 son 30 minutos dos veces a la semana; para 2010 la meta es hacer 30 minutos tres veces a la semana; para 2011 cuatro veces a la semana y, finalmente, en 2012 cinco veces a la semana". Enfatiza que las metas son lograr revertir el crecimiento de la frecuencia de niños obesos, estabilizar el crecimiento de adolescentes obesos y con sobrepeso generando una nueva cultura por la salud y disminuir la curva de crecimiento de obesidad y sobrepeso en los adultos.

## Mensaje para los lectores de Diabetes Hoy

Para finalizar, el secretario de salud, José Ángel Córdova Villalobos envía un mensaje a los lectores de estas páginas: "Los invito a que se involucren en estas acciones de salud pues son en beneficio de todos". Recalcó que "el desarrollo de una persona no es nada más en la parte intelectual sino la parte física; vivir mejor resulta algo necesario y para lo cual estamos luchando todos". Para las personas con diabetes estas acciones son muy importantes porque el cambio en el estilo de vida debe plantearse antes de pensar en medicamentos. "En diabetes e hipertensión representa una forma de tratamiento, en la sociedad es forma de prevención", concluyó. ▲



Fotografías: Marco Arteaga

## Cómo medirse la cintura

Cuando la circunferencia de cintura es igual o mayor a 90 centímetros en hombres y a 80 centímetros en mujeres indica el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 e hipertensión arterial.

1. Retire la camisa y afloje el cinturón
2. Coloque la cinta entre la parte alta de hueso de la cadera y la parte baja del tórax
3. Tome la medida al momento de exhalar y con el abdomen relajado
4. Anote la medida