

SALUD

# Un problema gordo para el sector salud

En México el 70 por ciento de las personas mayores de 20 años tienen sobrepeso u obesidad. Cada año se erogan más de 3,300 millones de pesos en tratar y prevenir este mal

MARTHA EVA LOERA

La obesidad es un problema muy gordo para el sector salud. Anualmente, el país gasta más de 3 mil 300 millones de pesos en tratar y prevenir esta enfermedad. Esto representa el 11.6 por ciento del presupuesto destinado a salud. De 1987 al 2002, el gasto para controlar el exceso de peso se incrementó 10 veces.

La suma es equivalente a la destinada para combatir la diabetes, 10 veces mayor que el presupuesto de Liconsa, e igual al gasto anual para pacientes con Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

De acuerdo con la Secretaría de Salud, en México el 70 por ciento de las personas mayores de 20 años tienen sobrepeso u obesidad.

La obesidad es un factor de riesgo para desarrollar diabetes, cáncer, ataques cardíacos e hipertensión. De ahí la importancia de su prevención. Una vez que se presenta, puede ser controlada: el paciente puede bajar de peso, aunque eso no implica que esté curado.

Es considerada como una enfermedad incurable, debido a las complicaciones que trae consigo. Las células grasosas quedan ahí, en espera de que el paciente vuelva a comer de manera desordenada para volver a crecer. Además, cuando las personas muy excedidas de peso bajan, por lo general vuelven a subir y, con el rebote, incrementan el peso perdido y un poco más.

Los principales causantes de obesidad son la falta de una dieta balanceada, un consumo excesivo de grasas y carbohidratos y la inactividad física.

Para determinar cuándo una persona sufre sobrepeso u obesidad existe una fórmula sencilla, con base en el índice de masa corporal, es decir, su peso en kilogramos, sobre su talla en metros,

elevada al cuadrado. Si el resultado se ubica entre 25 a 30, la persona tiene sobrepeso; más de 30, hasta 35, tiene obesidad, y arriba de este último número, obesidad mórbida.

La obesidad puede llegar a ser mortal o reducir la esperanza de vida hasta en 10 años, además de originar problemas psicosociales en los pacientes.

Las personas que presentan este padecimiento pueden ser víctimas de discriminación y rechazo social. “El niño gordito de la escuela es objeto de burla por parte de sus compañeros, y algunos empresarios piensan que contratar a una persona muy excedida de peso es un problema, pues creen que producen mucho menos y se enferman con más frecuencia”, informó Alberto Ocampo Cavaría, coordinador estatal del programa de Diabetes, hipertensión arterial y obesidad, de la Secretaría de Salud Jalisco.

México ocupa el nada honroso segundo lugar en cuanto a número de obesos se refiere. Estados Unidos tiene el primer lugar.

Preocupados por los estilos de vida de la población y por detener el desarrollo de enfermedades relacionadas con el exceso de peso, tanto la dependencia mencionada como el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), toman medidas al respecto. Sin embargo, para algunos académicos de la Universidad de Guadalajara, las estrategias no son suficientes, pues no han atacado el problema de manera integral.

## Tomando medidas

La Secretaría de Salud, en su campaña México está tomando medidas, enfocada al control del sobrepeso y la obesidad, maneja cuatro principios fundamentales: dieta balanceada, ejercicio, información y tomar la medida de la cintura, para determinar si una persona está obesa o no. Como la campaña adopta el nombre de cada estado, así en este estado se denomina: Jalisco está tomando medidas.



► La obesidad puede llegar a ser mortal o reducir la esperanza de vida hasta en 10 años. Foto: José María Martínez

“A veces los alimentos son satanizados por la gente. Es común que digan a la persona excedida de peso: ‘No comas hamburguesas, tampoco tortillas’. Esos productos alimenticios son buenos, pero el problema es que hay personas que no balancean sus comidas”, informó Alberto Ocampo Cavaría, coordinador estatal del programa Diabetes, hipertensión arterial y obesidad, de la SSJ.

En el sector salud hay 586 centros que proporcionan atención y asesoría en forma gratuita y cuentan con personal capacitado para orientar a la población en torno a la alimentación.

La dieta debe diseñarse de acuerdo al sexo, a la edad y a las actividades que una persona realiza, porque todos estos aspectos determinan

el número de calorías que se requieren. Hay que combinar una dieta balanceada con ejercicio.

Una persona necesita consumir de dos mil a dos mil 500 calorías de manera diaria, si no tiene muchas actividades físicas; un atleta puede llegar a requerir de tres mil a tres mil quinientas.

Para determinar si una persona está obesa o no, es recomendable que se mida la cintura. En el caso de las mujeres, no debe exceder los 80 centímetros, y en el caso de los hombres, no debe pasar de 90 centímetros.

Dentro del programa Línea de vida, la Secretaría de Salud informa y orienta a los pacientes sobre estilos de vida saludables.

El IMSS ofrece el programa de salud de-

► En México no hay una cultura de la actividad física y del deporte sistemático. Foto: José María Martínez



nominado Sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión (Sodhi). Este programa tiene como propósito lograr cambios en los estilos de vida no saludables, a través de grupos de autoayuda y de la educación para adultos, que incluye educación clínica, dietética, ejercicio y el manejo de estados emocionales, como depresión y ansiedad.

El paciente debe tomar conciencia de su responsabilidad en el cambio de hábitos alimenticios y el control de su enfermedad.

## Campañas insuficientes

“Las políticas para controlar y prevenir la obesidad han sido tenues, inconexas, incoordinadas, no han sido sistemáticas”, afirmó Edgar Vásquez Garibay, director del Instituto de Nutrición Humana, de la UdeG.

Hay algunas estrategias enfocadas a informar a las personas sobre la importancia que tiene comer sanamente y hacer ejercicio, pero no es suficiente. Tan sólo en la zona metropolitana, hay unidades deportivas en pésimas condiciones; en los colegios y escuelas las actividades físicas son mínimas. Hay ocasiones en que la clase de deportes se limita a que los chicos den unas cuantas vueltas al patio.

En México no hay una cultura de la actividad física y del deporte sistemático, como en algunos países europeos. Hay que señalar con valentía la situación que prevalece en el país.

Las ciudades crecen, la inseguridad pública también. Las áreas verdes son cada vez más reducidas. Son raros los casos de padres que permitan salir a la calle a sus hijos en edad preescolar o escolar, por el riesgo de que sean atropellados; tampoco hay áreas verdes para hacer ejercicio, lo que no sucedía hace 30 o 40 años, cuando la ciudad era pequeña. A esto hay que agregar la revolución de los medios de comunicación y la informática.

“Las personas pueden pasarse todo el día viendo diferentes programas. Esto es causa de obesidad”.

Hay que apostar a la educación familiar, agregó Patricia Sánchez, quien trabaja en la clínica de Cirugía bariátrica, del Hospital Civil “Juan I. Menchaca”, donde tratan a pacientes con obesidad mórbida.

“Si la madre educa en forma adecuada a sus hijos, por más que en la escuela le vendan

comida chatarra, el niño aprenderá a comer adecuadamente. En México hay niños que no conocen el garbanzo o determinado tipo de verduras, porque en su casa no las comen”.

Para la especialista, una medida adecuada es fortalecer la educación alimenticia en el interior de la familia.

## Sesenta kilos menos

Fue todo un logro: 60 kilos en sólo 10 meses; todavía tiene que bajar 15 más. Arturo requirió mucha fuerza de voluntad y constancia para alcanzar su objetivo. La decisión fue acertada. Hoy su vida es otra.

“Me casé hace 15 años, pesando 80 kilos. Alcancé el año pasado los 160. Mi vida con el sobrepeso cambió radicalmente. Cuando iba al cine era un problema, porque ya no cabía en los asientos; en el estadio buscaba sentarme en las esquinas por lo mismo; subía escaleras y me cansaba. Llegó el punto en el que durante las noches me despertaba, porque no podía respirar. Tenía el corazón crecido, mi hígado graso, problemas de circulación en las piernas, ácido úrico... En pocas palabras, en términos de salud nada tenía bueno.

“Mis malos hábitos alimenticios me llevaron al sobrepeso. En la calle se me atravesaban diario los tacos. Me comía 10, 12 o 15. Al llegar a mi casa todavía quería cenar un *chocomilk* y pan. No desayunaba, pero sí comía y cenaba cañón. Podía acabarme un pollo o un kilo de carne, con todo y tortillas. Cuando iba al Sirlain Stockade, al bufete, temblaba el gerente cuando me veía. Como estaba muy pasado de peso, acudí con nutriólogos, acupunturistas, chocheros... todas las opciones las probé. Efectivamente, bajaba, pero volvía a comer y subía lo doble”.

Un día, al leer una revista deportiva, se enteró de que Maradona se había hecho el *bypass*. Preguntó a su cuñado que trabajaba en el Hospital Civil “Juan I. Menchaca” sobre esa operación. Éste le informó que acababa de comenzar un programa en dicho nosocomio para hacer esa cirugía.

Arturo acudió con especialistas, buscó información en internet, investigó a fondo, y al final se decidió. Fue operado en febrero.

“Someterse a una operación de *bypass* no es suficiente. Cierzo que el estómago lo reducen, pero sé que si vuelvo a empacarme como lo hacía antes, volveré a subir de peso”. \*