



# 04

## EFEMÉRIDES

*La salud pública cerca de ti*

Salud universal para todos

22

# Salud universal para todos

Por: Redacción *Episodio* INSP

El Día Mundial de la Salud se celebra cada 7 de abril, fecha designada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En los últimos años las acciones se han enfocado hacia la "salud universal para todos", enfatizando que la salud universal para todos significa que todas las personas tengan acceso a servicios de salud integrales de calidad, cuando y donde los necesiten, sin enfrentar dificultades financieras. Abarca todos los servicios de salud, desde la promoción hasta la prevención, el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados al final de la vida. Dichos servicios deben ser de calidad, integrales, seguros, eficaces y asequibles para todos. Además, se han implementado políticas y acciones con un enfoque multisectorial para abordar determinantes sociales de la salud y fomentar el compromiso de toda la sociedad para promover el bienestar, retomando aspectos de promoción a la salud a nivel individual con el objetivo de aumentar la conciencia sobre la importancia de mantener y de promover estilos de vida saludables.<sup>12</sup>

Una buena salud va más allá de no padecer ninguna enfermedad; implica tener "un estado de completo bienestar físico, mental y social", lo que requiere tener hábitos saludables (la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social). Aunque el concepto de salud es diferente para cada persona, la base de una vida sana inicia desde la infancia y se mantiene a través de decisiones individuales a lo largo de la vida.<sup>3,4</sup>

## ***En nuestro país, las prácticas de estilos de vida saludables en la población no son los óptimos, de acuerdo con la Encuesta Nacionales de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016:***

- + Los mexicanos consumimos cotidianamente alimentos no recomendables. Por ejemplo, menos de 50% de la población consume verduras diariamente, más de 70% de la población ingiere bebidas no lácteas endulzadas. El 21.4% de los adolescentes se alimenta con comida rápida y antojitos mexicanos.<sup>5</sup>
- + Más del 80% de los niños entre 10 y 14 años, y 39.5% de los adolescentes entre 15 y 19 años, no realizan al menos 60 minutos diarios de actividad física (AF), es decir no cumplen la recomendación de la OMS.<sup>6</sup>
- + El 77.3% de los niños entre 10 y 14 años, 78.6% de los adolescentes entre 15 y 19 años y 55.5% de los adultos entre 20 y 69 años pasan más de dos horas frente a pantalla durante el día.<sup>6</sup>
- + En población de 15 años y más, 16.4% fuma tabaco.<sup>7</sup>
- + Entre 2011 y 2016, el consumo excesivo de alcohol en población de entre 15 y 65 años se incrementó, de 20.9 a 29.9% en hombres; y en mujeres de 4.1 a 10.3%.<sup>8</sup>



Estos patrones inadecuados han ocasionado altas prevalencias de sobrepeso y obesidad en niños y adultos. A su vez, están relacionados con el aumento de varias enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedad del corazón, elevación en las concentraciones de colesterol y triglicéridos en la sangre (dislipidemias), entre otras.<sup>9</sup>

Es importante considerar que estas enfermedades son prevenibles; en este sentido, la alimentación y la actividad física se han reconocido como determinantes modificables efectivos, ya que traen múltiples beneficios en la salud.

**Para la prevención y control de las ECNT es necesario modificar nuestros estilos de vida aprendidos. Se recomiendan las siguientes medidas de prevención y aunque parecen obvias, tienen un impacto favorable en la salud.**

- + Mantener una dieta saludable y equilibrada.
- + Evitar el sedentarismo y realizar ejercicio de forma regular, adaptado a las condiciones de cada persona.
- + Evitar el consumo de sustancias tóxicas o adictivas como el tabaco, alcohol o cualquier tipo de droga.
- + Descansar de forma adecuada.
- + Realizar las revisiones médicas pertinentes según la edad, para prevenir posibles enfermedades.
- + Tener una buena higiene.





Es de gran importancia crear una conciencia de prevención en todo lo relacionado con nuestra salud, recuerda que es mejor prevenir que curar. 🇲🇽



#### Fuentes:

1. Día Mundial de la Salud de OPS/OMS: <http://www.paho.org/dms>
2. Día Mundial de la Salud: La OPS pide acceso equitativo a los cuidados de salud: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15061world-health-day-paho-calls-for-equitable-access-to-health-care&Itemid=1926&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15061world-health-day-paho-calls-for-equitable-access-to-health-care&Itemid=1926&lang=es)
3. Naciones Unidas (2018), La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe (LC/G.2681-P/Rev.3), Santiago. [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf)
4. Figueroa M, Cruz-Toledo J, Ortiz-Aguirre A, Lagunes-Espinosa A, Jimenez-Luna J, Rodriguez J. Estilo de vida y control metabólico en diabéticos del programa DIABETIMSS. Gaceta Médica de México. 2014;150:29-34 Gaceta Médica de México. 2014;150:29-34
5. Gaona-Pineda EB, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A, Valenzuela-Bravo D, Gómez-Acosta LM, Shamah-Levy T, Rodríguez-Ramírez S. Consumo de grupos de alimentos y factores sociodemográficos en población mexicana. Salud Publica Mex 2018;60:272-282. <https://doi.org/10.21149/8803>
6. Medina C, Jáuregui A, Campos-Nonato I, Barquera S. Prevalencia y tendencias de actividad física en niños y adolescentes: resultados de la Ensanut 2012 y Ensanut MC 2016. Salud Publica Mex 2018;60:263-271. <https://doi.org/10.21149/8819>
7. Secretaría de Salud. Encuesta Global de Tabaquismo en Adultos México 2015 Global Adults Tobacco Survey Mexico 2015. Segunda edición: marzo 2016. [http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/encuestas/gats2015/ENCUESTA\\_GATS\\_\\_2015.pdf](http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/encuestas/gats2015/ENCUESTA_GATS__2015.pdf)
8. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto Nacional de Salud Pública. Comisión Nacional contra las Adicciones. Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017; Reporte de Alcohol. Ciudad de México, México; INPRFM; 2017.
9. Salud pública y atención primaria. Base del acceso efectivo a la salud de los mexicanos. [https://www.insp.mx/images/stories/2018/Docs/180919\\_Salud\\_atencion\\_primaria\\_11septiembre.pdf](https://www.insp.mx/images/stories/2018/Docs/180919_Salud_atencion_primaria_11septiembre.pdf)