



Día Mundial contra  
**LA OBESIDAD**

4 de marzo



**PUEBLA**  
Gobierno del Estado  
2024 - 2030

**Salud**  
Secretaría de Salud

POR AMOR A  
**PUEBLA**

Pensar  
en **Grande**

## Índice

- I. Prevalencia
- II. ¿Qué es la Obesidad?
- III. Diagnóstico
- IV. Síntomas
- V. Factores de riesgo
- VI. Medidas de prevención
- VII. Promoción a la Salud





## Día Mundial contra la Obesidad

El *Día Mundial de la Obesidad*, conmemorado anualmente el 4 de marzo, es un llamado global a la acción unificada, promoviendo una respuesta multisectorial cohesionada ante la crisis de obesidad.

Ese día destaca la necesidad urgente de soluciones colaborativas para abordar uno de los desafíos de salud pública más apremiantes de nuestro tiempo.

Instituciones de salud pública y privada, asociaciones, así como organizaciones no gubernamentales unen esfuerzos para promover información que ayude a evitar o contrarrestar la obesidad y sus complicaciones.



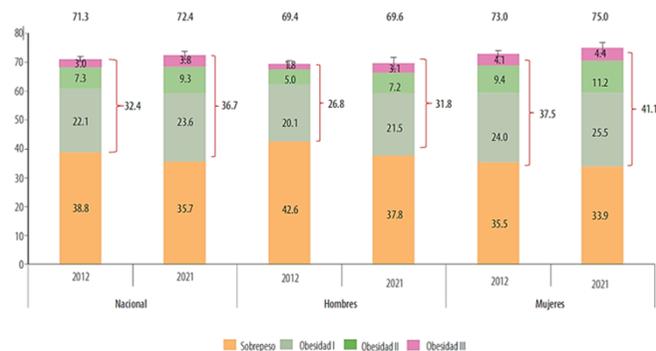
## I. Prevalencia

La prevalencia de obesidad en adultos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2020-2023 (Ensanut Continua 2020-2023), fue de 37.1% (41.0% mujeres, 33.0% hombres), de acuerdo con datos de Barquera S. et. Al. (2024)

Para el caso del Sobrepeso, de acuerdo a la Ensanut 2022, a nivel nacional el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso la prevalencia de sobrepeso fue de 38.3% (41.2% en hombres y 35.8% en mujeres) (Campos Nonato I. et. Al. 2023).

### Mientras que en la Ensanut 2021 hay un incremento relacionado con el 2012.

Comparación de las categorías de IMC\* en hombres y mujeres con 20 años o más de edad Ensanut 2012 y 2021

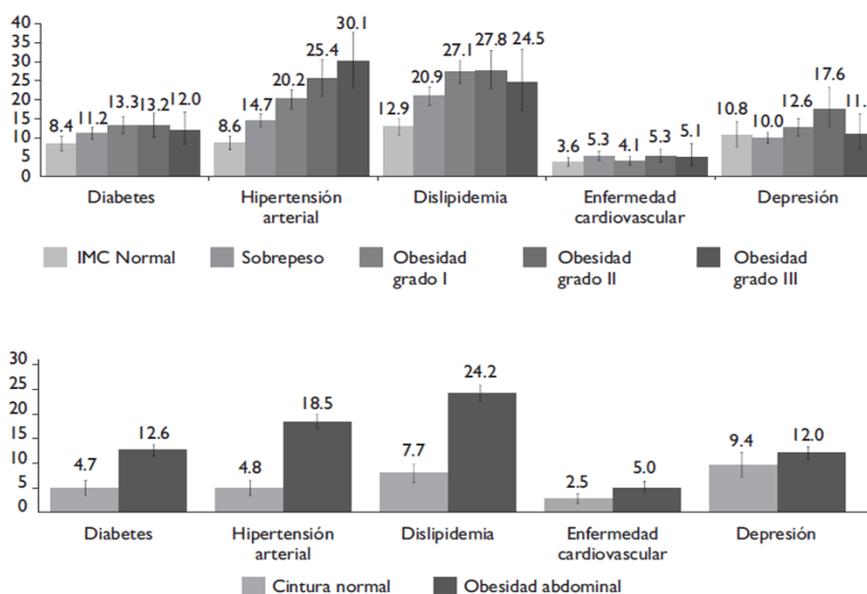


\*Clasificación del índice de masa corporal: normal (de 18.5 a 24.9 kg/m<sup>2</sup>), sobrepeso (de 25.0 a 29.9 kg/m<sup>2</sup>), obesidad grado I (de 30.0 a 34.9 kg/m<sup>2</sup>), obesidad grado II o severa (de 35.0 a 39.9 kg/m<sup>2</sup>) y obesidad grado III o mórbida (≥ 40.0 kg/m<sup>2</sup>). Fuente: Ensanut 2021 sobre Covid-19, México

**Fuentes:** Barquera S, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solis C, Rodríguez-Ramírez S, Monterrubio-Flores E, Trejo-Valdivia B, Martínez-Tapia B, Aguilar-Salinas C, Galván-Valencia O, Chávez-Manzanera E, Rivera-Dommarco J, Campos-Nonato I. (2024) Obesidad en adultos. Salud Publica de México. Núm. 4, Vol.66. Pp: 414-424. <https://doi.org/10.21149/15863>  
Campos-Nonato I, Galván-Valencia O, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solis C, Barquera S. (2023) Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. Salud Publica Mex.;65(supl 1):S238-S247. <https://doi.org/10.21149/14809>  
Shamah-Levy T, Romero-Martínez M, Barrientos-Gutiérrez T, Cuevas-Nasu L, Bautista-Arredondo S, Colchero MA, Goana-Pineda EB, Lazcano-Ponce E, Martínez-Barnetche J, Alpuche-Arana C, Rivera-Dommarco J. (2022) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.



En la figura "I" se muestra que la prevalencia de la hipertensión arterial (30.1%) y la dislipidemia (24.5%) fue significativamente más alta en adultos con obesidad grado III que con un IMC normal (8.6 y 12.9%, respectivamente).



\* Puntos de corte de la Organización Mundial de la Salud: índice de masa corporal (IMC) normal (18.5-24.9 kg/m<sup>2</sup>), sobrepeso (25.0-29.9 kg/m<sup>2</sup>) y obesidad (≥30.0 kg/m<sup>2</sup>). Subcategorías de obesidad: obesidad grado I (30.0 a 34.9 kg/m<sup>2</sup>), obesidad grado II o severa (35.0-39.9 kg/m<sup>2</sup>) y obesidad grado III o mórbida (≥40.0 kg/m<sup>2</sup>).  
 ‡ Obesidad abdominal: circunferencia de cintura ≥80 cm en mujeres y ≥90 cm en hombres. Cintura normal: <80 cm en mujeres y <90 cm en hombres.  
 Ensanut: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición

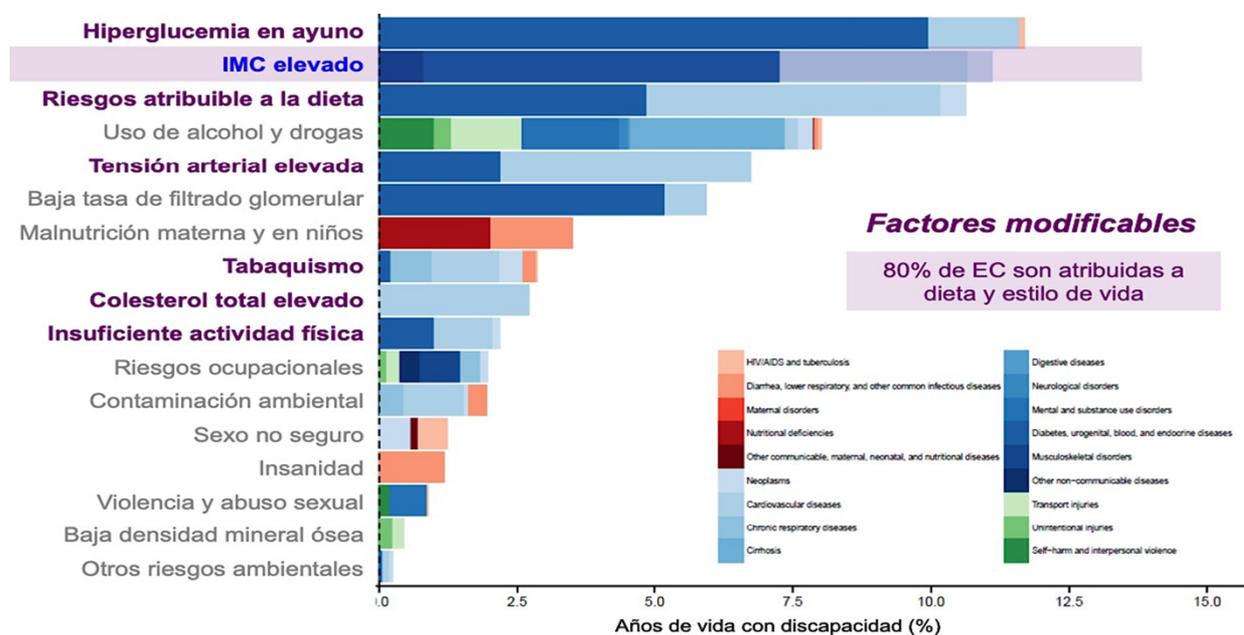
**FIGURA I. PREVALENCIA DE ENFERMEDADES CRÓNICAS EN ADULTOS CON OBESIDAD, MEDIDA POR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)\* Y CIRCUNFERENCIA DE CINTURA.‡ MÉXICO, ENSANUT 2022**

Fuente: Campos-Nonato I, Galván-Valencia O, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solis C, Barquera S. (2023) Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. Salud Publica Mex.;65(supl 1):S238-S247. <https://doi.org/10.21149/14809>



## Factores de riesgo y discapacidad en México, 2019

En la figura se hace énfasis que el 80% de los factores modificables se debe a la dieta y los estilos de vida, siendo el IMC elevado la segunda causa de discapacidad en México.



Fuente: Campos I, Global Burden of Diseases, IHME, 2019



**10 principales causas de muertes, según sexo<sup>1/</sup>**  
enero-junio de 2024<sup>2/</sup>

Rango	Total	Mujer	Hombre
1	Enfermedades del corazón 100 710 En 2023 fueron 97 328	Enfermedades del corazón 47 187 En 2023 fueron 46 044	Enfermedades del corazón 53 515 En 2023 fueron 51 275
2	Diabetes mellitus 57 986 En 2023 fueron 55 868	Diabetes mellitus 29 206 En 2023 fueron 28 418	Diabetes mellitus 28 777 En 2023 fueron 27 449
3	Tumores malignos 47 439 En 2023 fueron 45 357	Tumores malignos 24 896 En 2023 fueron 23 842	Tumores malignos 22 542 En 2023 fueron 21 515
4	Enfermedades del hígado 20 181 En 2023 fueron 19 820	Influenza y neumonía 9 063 En 2023 fueron 7 480	Accidentes 15 460 En 2023 fueron 15 509
5	Accidentes 19 829 En 2023 fueron 20 049	Enfermedades cerebrovasculares 8 735 En 2023 fueron 8 678	Enfermedades del hígado 14 499 En 2023 fueron 14 321
6	Influenza y neumonía 19 740 En 2023 fueron 16 884	Enfermedades del hígado 5 680 En 2023 fueron 5 495	Agresiones (homicidios) 13 418 En 2023 fueron 14 045
7	Enfermedades cerebrovasculares 18 019 En 2023 fueron 17 762	Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas 5 116 En 2023 fueron 4 799	Influenza y neumonía 10 674 En 2023 fueron 9 402
8	Agresiones (homicidios) 15 243 En 2023 fueron 15 995	Accidentes 4 355 En 2023 fueron 4 514	Enfermedades cerebrovasculares 9 284 En 2023 fueron 9 081
9	Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas 10 511 En 2023 fueron 9 948	Insuficiencia renal 3 903 En 2023 fueron 3 455	Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas 5 395 En 2023 fueron 5 148
10	Insuficiencia renal 8 702 En 2023 fueron 7 792	Septicemia 2 160 En 2023 fueron 1 880	Insuficiencia renal 4 799 En 2023 fueron 4 337

■ Enfermedades transmisibles    ■ Enfermedades no transmisibles    ■ Externas

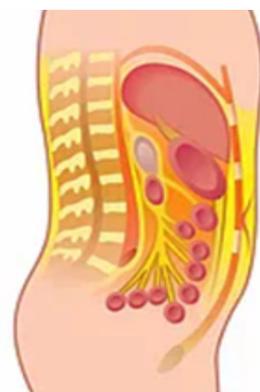
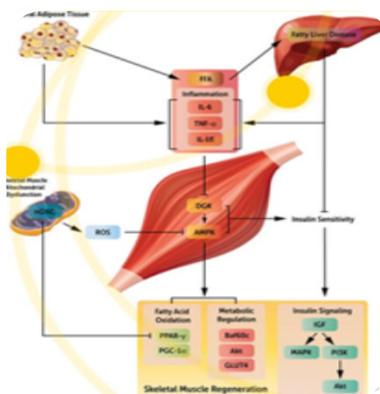
<sup>1/</sup> Los criterios para la selección se basan en las agrupaciones de la Lista Mexicana que se describen en la sección «Criterios para la selección de las principales causas de muerte» del reporte de resultados. El total incluye 208 casos en los que no se especificó el sexo de la persona.  
<sup>2/</sup> Información preliminar.

## Riesgo de muerte aumentado por obesidad

Las enfermedades crónicas, especialmente las del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer, también conocidas como ENT, se presentan debido a un estilo de vida poco saludable, mala alimentación e inactividad física. Estas enfermedades ocasionan discapacidad, dependencia, pérdida o disminución de la funcionalidad e incluso pueden provocar la muerte.



## II. ¿Qué es la Obesidad?



**Tejido adiposo subcutáneo almacena el exceso de energía**

Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (OMS)

Se acumula en forma de tejido grasa peri visceral y también en el interior del hígado e incluso en el músculo.

**Acción proinflamatoria**

Incrementan la probabilidad de desarrollo de diabetes tipo 2, hipertensión y dislipidemia.



### III. Diagnóstico de la obesidad

**¿ Cómo se diagnostica ?**  
El indicador más utilizado para establecer el diagnóstico de sobrepeso y obesidad en el ámbito clínico y epidemiológico es el Índice de Masa Corporal (IMC).

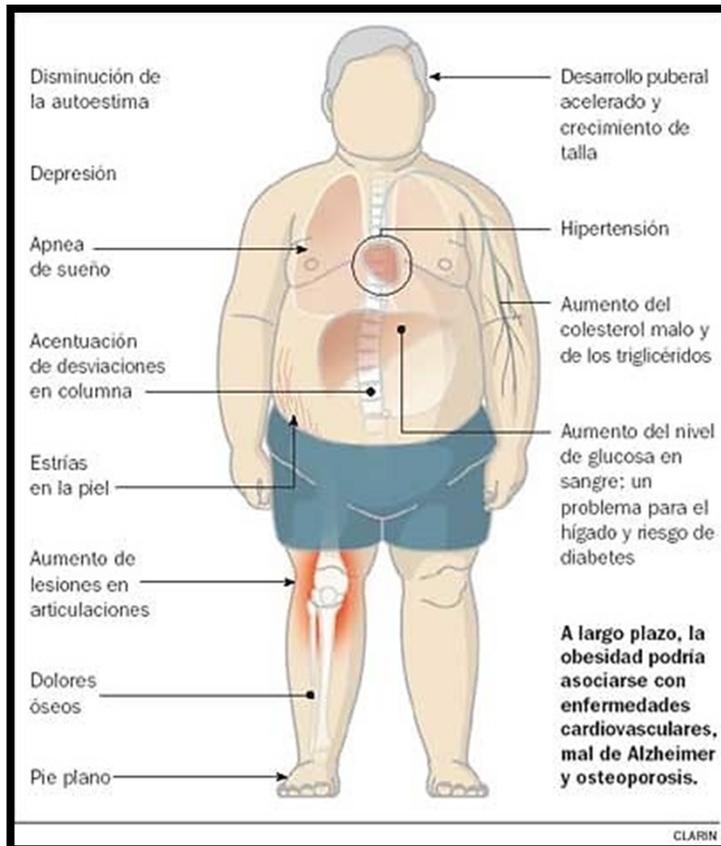
Se calcula dividiendo tu peso en kilogramos (kg) entre la estatura en metros (m) al cuadrado.

IMC		
	SOBREPESO	OBESIDAD
20 A 59 AÑOS	25 A 29.9 TALLA BAJA MUJERES 150CM HOMBRES 160 CM IMC 23 A 24.9	MAYOR A 30 TALLA BAJA MUJERES 150CM HOMBRES 160 CM IMC MAYOR A 25
60 AÑOS Y MÁS	28 A 31.9	32

NOM-008-SSA3-2017, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad



## IV. Síntomas de la obesidad



La obesidad generalmente se desarrolla con el tiempo. Su principal manifestación es el aumento de peso, aunque también puede presentar otros síntomas, como:

1. Dificultad para dormir.
2. Roncar.
3. Apnea del sueño.
4. Dolor en la espalda.
5. Sudor excesivo.
6. Sentir calor siempre.
7. Sarpullido o infecciones en los dobleces de la piel.
8. Falta de aire.
9. Sueño durante el día o fatiga.
10. Depresión.



## V. Factores de riesgo y causas de la obesidad

### ¿Qué me lleva a padecerla?

Aumento de ingesta  
alimentos

Problemas  
sociales y  
económicos

Poca  
actividad  
física

Problemas  
médicos y ciertos  
medicamentos

Alto  
contenido  
calórico

Grasas,  
azúcares

Depresión o  
estrés

Sedentarismo

Hipotiroidismo o  
tratamiento con  
insulina



## VI. Medidas preventivas de la obesidad

Mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física desempeñan un papel fundamental en la prevención de la obesidad.

Las recomendaciones incluyen:

- Comer diariamente frutas y verduras de temporada.
- Preferir alimentos con granos enteros como la avena, amaranto y pan integral.
- Evitar los alimentos elaborados con azúcar blanca refinada, harina y grasas saturadas.
- Busque oportunidades durante el día para realizar 10 ó 15 minutos de algún tipo de actividad, como dar una vuelta a la manzana, caminar o subir y bajar las escaleras.
- Importante realizar 150 minutos de actividad física a la semana.



**Cambios Saludables y Permanentes**



## VII. Promoción a la Salud

La educación nutricional, la promoción de la actividad física y la creación de entornos saludables, no solo puede ayudar a prevenir la obesidad, sino también a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Además, los estilos de vida saludables contribuyen a mejorar la calidad de vida de la población, reducir las enfermedades relacionadas a este padecimiento, y fomentar hábitos positivos en las generaciones futuras.



Estoy a  
**tiempo** de  
**Activarme**

  @SaludGobPue  ss.puebla.gob.mx

Camina o utiliza bicicleta  
**para transportarte.**



**Haz una pequeña pausa**  
en tu jornada laboral  
**para moverte.**



Busca pasatiempos  
que te **mantengan**  
**en movimiento.**



## Directorio

**Carlos Alberto Olivier Pacheco**

Secretario de Salud y Director General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Jorge David González García**

Subsecretario de Servicios de Salud Zona A  
y Coordinador de Servicios de Salud de los  
Servicios de Salud del Estado de Puebla

**María del Rocío Rodríguez Juárez**

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B  
y Coordinadora de Servicios de Salud de los  
Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Claudia Salamanca Vázquez**

Directora de Salud Pública y Vigilancia  
Epidemiológica de los Servicios de Salud  
del Estado de Puebla

**Sofía Morales Zurita**

Subdirectora de Salud Pública de los  
Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Elaborado por:**

**Departamento de Enfermedades  
Crónicas No Transmisibles**

de los Servicios de Salud del  
Estado de Puebla

**Y**

**Departamento de Promoción de la Salud**

de los Servicios de Salud del  
Estado de Puebla

