

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. Puebla en cifras.
- II. Obesidad = enfermedad crónica.
- III. Evalúate en 2 pasos.
- IV. ¿Qué riesgos aumenta el exceso de peso?
- V. ¡Buenas noticias!
- VI. Alimentación práctica.
- VII. Bebidas: un cambio que se nota.
- VIII. Muévete (aunque sea poco al inicio).
- IX. Sueño y estrés también cuentan.
- X. Usa el etiquetado frontal.
- XI. Si ya vives con obesidad.
- XII. Checklist de apego (muy práctico).
- XIII. Mitos frecuentes
- XIV. ¿Dónde pedir ayuda?
- XV. Día Mundial contra la Obesidad
- XVI. Promoción a la Salud



I. Puebla en cifras

Exceso de peso*

72%

Sobrepeso u obesidad (2020–2024)

Sobrepeso

41%

Adultos (2020–2024)

Obesidad

31%

Adultos (2020–2024)

*Exceso de peso en adultos (20+ años).

Para comparar:



** ENSANUT Continua 2020–2023.

† ENSANU 2022

7 de cada 10 personas adultas en Puebla viven con exceso de peso.
Es prevenible y tratable.



II. Obesidad = enfermedad crónica

No es “falta de voluntad”: es multifactorial.

¿Qué la causa?

Influyen la biología (hormonas, apetito), la genética, el sueño, el estrés, algunos medicamentos y el entorno (disponibilidad de alimentos y tiempo).

¿Qué NO es?

No es un tema de “culpa” o “pereza”. El estigma y la vergüenza dificultan pedir ayuda y mantenerse en tratamiento.

Hablar con respeto + acompañamiento = más prevención y mejor apego.



III. Evalúate en 2 pasos

IMC + cintura ayudan a estimar el riesgo cardiometabólico.

1) Índice de Masa Corporal (IMC)

$IMC = \text{peso (kg)} \div \text{estatura (m)}^2$

Normal	18.5 – 24.9
Sobrepeso	25.0 – 29.9
Obesidad I	30.0 – 34.9
Obesidad II	35.0 – 39.9
Obesidad III	≥ 40

Si tu IMC está en sobrepeso u obesidad, vale la pena hacer un plan con tu unidad de salud.

2) Cintura (medida con cinta)

Mide a la altura del ombligo, de pie, relajado(a), al final de una exhalación.

Riesgo aumenta si:

- **Hombres: ≥ 90 cm**
- **Mujeres: ≥ 80 cm**

Tip: la cintura alta puede indicar “grasa visceral”, que se asocia con diabetes e hipertensión.

Si tienes enfermedades crónicas, embarazo o síntomas importantes, pide valoración médica.



IV. ¿Qué riesgos aumenta el exceso de peso?

La obesidad se asocia con más enfermedades crónicas y menor calidad de vida.



Diabetes tipo 2

- Glucosa alta



Hipertensión arterial

- Presión elevada



Coolesterol / Triglicéridos

- Dislipidemia



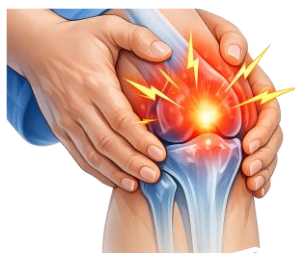
Apnea del sueño

- Ronquidos y pausas al respirar



Hígado graso

- Inflamación hepática



Dolor articular

- Rodillas y cadera

En ENSANUT 2022, las personas adultas con obesidad tuvieron mayor probabilidad de reportar diabetes, hipertensión y dislipidemia que quienes tenían IMC normal.



V. ¡Buenas noticias!

Con 5–10% menos peso, tu salud puede mejorar.

No necesitas “bajar todo” para ver beneficios.

Beneficios frecuentes:

- Mejor control de glucosa y sensibilidad a la insulina
- Disminución de presión arterial
- Mejora de colesterol y triglicéridos
- Menos apnea del sueño, dolor articular y fatiga

Meta realista: 0.5–1 kg por semana · 5–10% del peso inicial en ~6 meses (con seguimiento).



VI. Alimentación práctica

El plato del bien comer con alimentos comunes de Puebla.



Ideas fáciles:

- Verduras: nopales, quelites, verdolagas, calabaza, jitomate, zanahoria, brócoli.
- Proteína: frijoles, lentejas, huevo, pollo, pescado, queso fresco
- Cereales: tortilla (porción), arroz, avena, pan integral
- Agua simple como bebida principal
- Limita ultraprocesados, frituras y porciones “gigantes”

Clave: constancia > perfección



VII. Bebidas: un cambio que se nota

Reducir bebidas azucaradas ayuda a prevenir diabetes y obesidad.

Cambios prácticos:

- Agua simple (fría o con limón)
- Café o té sin azúcar
- Aguas de fruta SIN azúcar (porción)
- Si tomas refresco: reduce tamaño y frecuencia (no diario)

Tip: en reuniones, ofrece agua de frutas SIN azúcar + agua simple disponible.

Regla fácil: Mientras más dulce, menos frecuente.



VIII. Muévete (aunque sea poco al inicio)

La actividad física regular reduce el riesgo cardiometabólico.

Recomendación para adultos:

150–300 min/semana de actividad moderada (o 75–150 vigorosa) + fuerza 2 días/semana

Empieza en comunidad

- Camina 10 min después de comer (sube a 20–30 min)
- Usa escaleras cuando sea posible
- Baile, bici, deportes locales
- Fuerza: sentadillas a silla, ligas, botellas con agua
- Si duele: empieza suave y pide orientación



Regla simple:

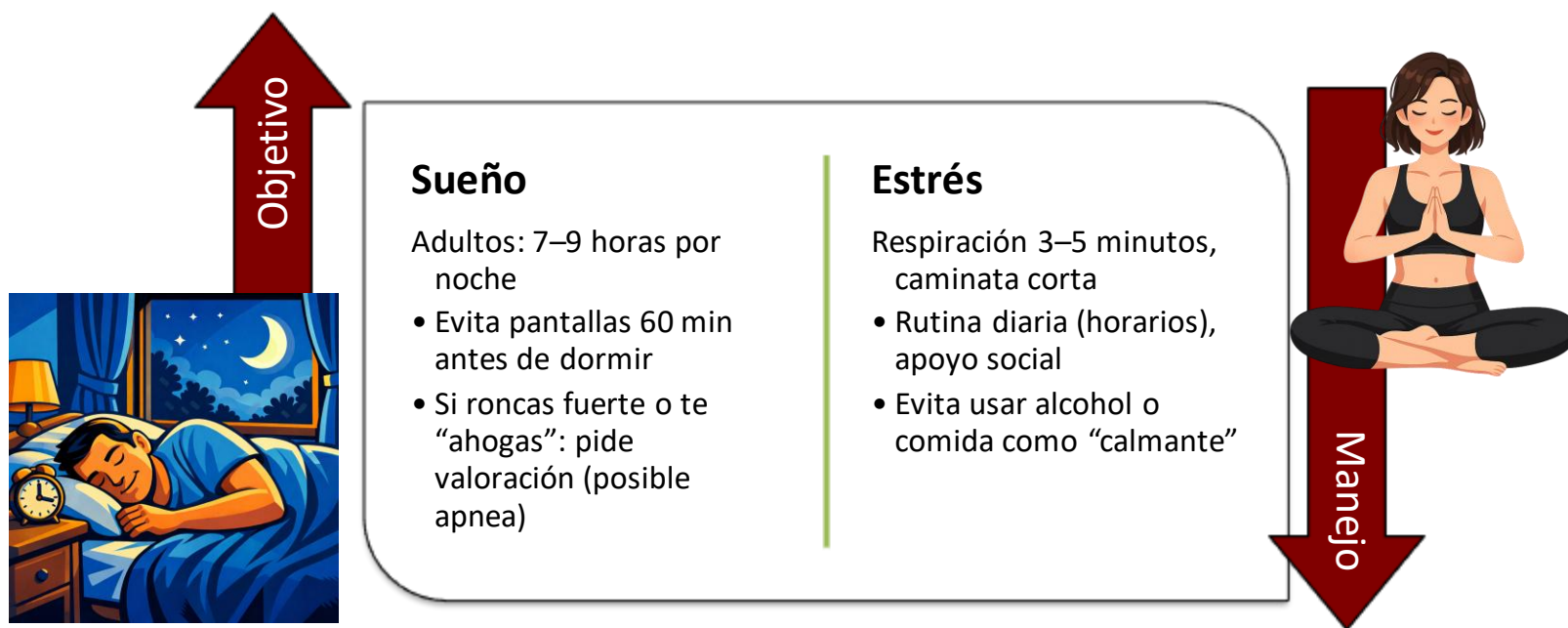
Más minutos en la semana = más salud.
Todo suma.

Si tienes síntomas (dolor pecho, falta de aire), consulta antes de subir intensidad.



IX. Sueño y estrés también cuentan

Dormir poco y vivir con estrés dificulta controlar el apetito



X. Usa el etiquetado frontal

Aprende a elegir mejor en la tienda, ayúdate del etiquetado.

Regla rápida:

Si tiene 1 o más sellos, es mejor limitarlo.



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS



En Puebla (adultos):

87%

han visto el
etiquetado frontal*

47%

lo usa para decidir
qué comprar*

* <https://doi.org/10.21149/17642>

Elige más seguido alimentos sin sellos o con menos sellos.

Usarlo más veces en el súper/tienda = menos azúcar/sodio en casa.

XI. Si ya vives con obesidad

Tratamiento integral + seguimiento = mejores resultados

Apego al tratamiento = constancia + acompañamiento (no “todo o nada”).

HÁBITOS



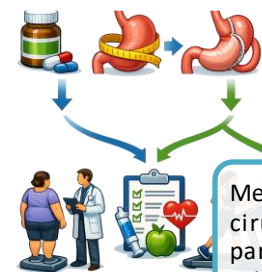
- Alimentación + movimiento + sueño.
- Cambios pequeños, sostenibles.

APOYO PROFESIONAL



Nutrición, medicina, psicología según cada caso.

TRATAMIENTOS MÉDICOS



Medicamentos o cirugía bariátrica: solo para casos seleccionados y con seguimiento.



XII. Checklist de apego (muy práctico):



- Meta pequeña (semana): “caminar 10 min 5 días” o “refresco solo 1 día”
- Registro simple (peso/cintura o hábito) 1 vez por semana
- Cita de seguimiento (cada 4–8 semanas al inicio)
- Si hay medicamento: tomarlo como se indicó y reportar efectos



XIII. Mitos frecuentes

Evita soluciones rápidas que dañan tu salud o tu bolsillo.

MITO

- “Bajar rápido es mejor”
- “Pastilla o té milagro”
- “Dejar de comer” o dietas extremas
- “Si fallé una vez, ya no sirve”

REALIDAD

- Lo sostenible gana (hábitos pequeños y constantes)
- Medicamentos: solo con receta y control médico
- Comer mejor $\neq$ comer menos a lo loco
- Reiniciar al día siguiente es parte del proceso



XIV. ¿Dónde pedir ayuda?

Acércate a tu Centro de Salud / Unidad Médica en Puebla.

Pide: valoración de peso/cintura · presión arterial · glucosa · plan de alimentación y actividad física.



SSEP Puebla
(Obesidad)



NOM-008
(Obesidad)



ENSANUT
(Puebla)



IDEAS
ENSANUT



OMS
Actividad



Emergencia: si presentas dolor en pecho, falta de aire marcada, desmayo o signos de descontrol (glucosa muy alta), acude a urgencias.



XV. Día Mundial contra la Obesidad

El Día Mundial de la Obesidad, conmemorado anualmente el 4 de marzo, es un llamado global a la acción unificado, 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.



**World
Obesity
Day** March 4



#JuntosSePuedeCambiarLaHistoria

#MilyUnMotivosParaFrenarLaObesidad

#TodosNecesitamosActuar

#PrevenciónDeLaObesidad

#CuidaTuPesoCuidaTuSalud

#SaludCardiometabólica

#WOD2026

#WorldObesityDay

#DíaMundialDeLaObesidad

#DíaNacionalDeLaObesidad



XV. 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.



Directorio

Joaquín Espidio Camarillo

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 de la Secretaría
de Salud y Coordinador de Servicios de Salud Zona A

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría
de Salud y Coordinadora de Servicios de Salud Zona B

Crisbel Akaeena Domínguez Estrada

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica

Sofía Morales Zurita

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

Elaborado por:

Departamento de Enfermedades 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

