



*Dra. Adriana I. Maass Michel
Alcaldesa del Municipio de Cosamaloapan y
Vicepresidenta de la Red de Municipios por la Salud
9 de octubre de 2014*

XXI REUNIÓN NACIONAL DE LA RED MEXICANA DE MUNICIPIOS POR LA SALUD

ENTORNOS Y COMUNIDADES SALUDABLES

ACCIONES MUNICIPALES EN SOBREPESO Y OBESIDAD

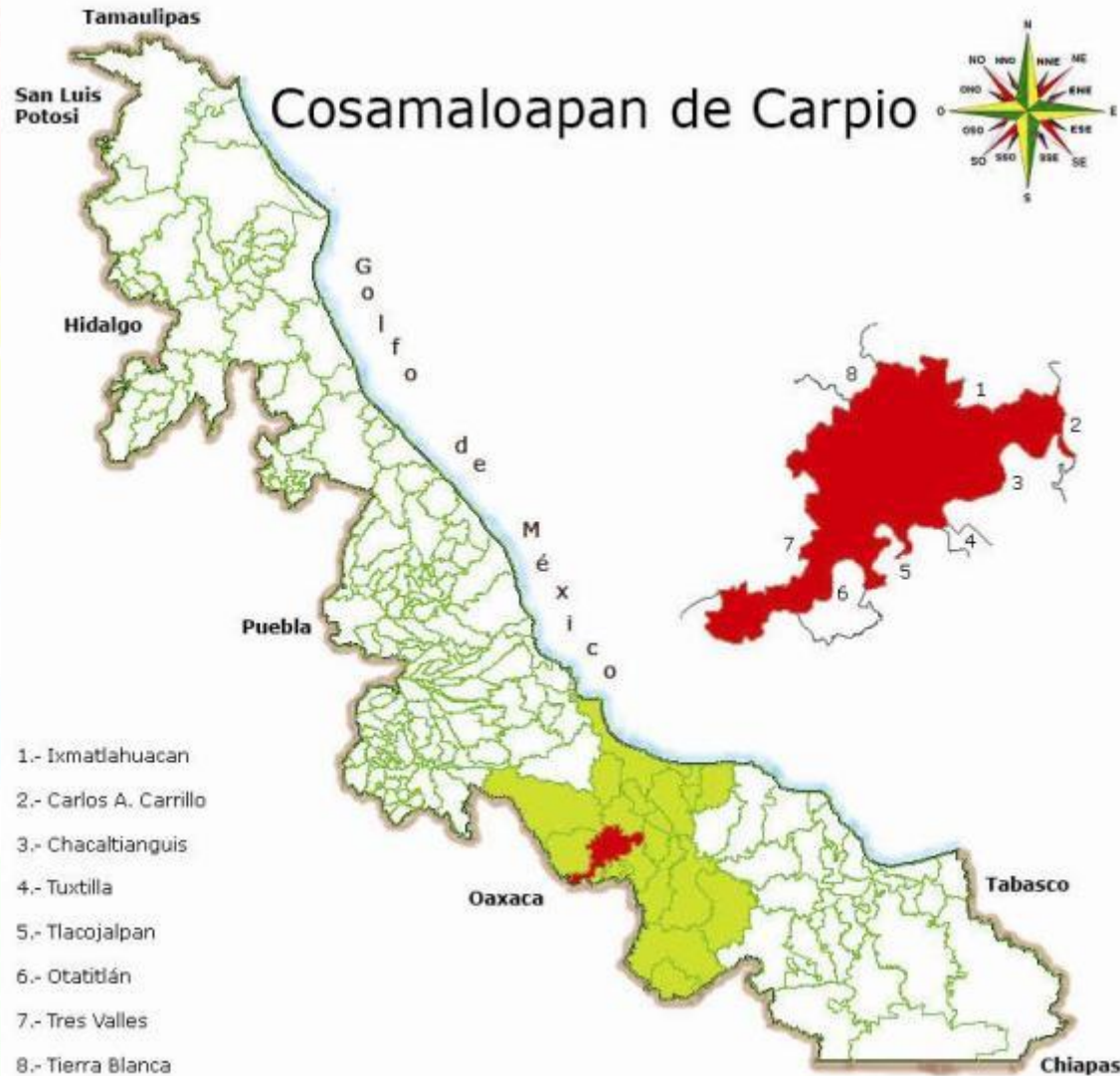
**“Experiencia Municipal” COSAMALOAPEÑOS ACTIVÁNDOSE
AL 100 POR MAASS SALUD**



Veracruz se encuentra dividido en 212 municipios agrupados en 10 regiones administrativas.

La Región del Papaloapan es la octava región, ubicada en la zona centro-sur del estado.

La integran 22 municipios dentro de ellos Cosamaloapan.



Cosamaloapan

Ubicado en la parte central sureste de la Región del Papaloapan.

A una altitud de 5 a 20 metros.

Su clima es cálido húmedo con abundantes lluvias en verano y cálido subhúmedo con lluvias en verano y otoño.

Principal productor de azúcar

Centro económico de municipios vecinos.

Cabecera del distrito electoral federal y estatal.

Sobrepeso y Obesidad a nivel Mundial

De acuerdo con la OMS, 1,400 millones de adultos (de 20 y más años) tienen sobrepeso, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres son obesos.

Cada año mueren, como mínimo 2.6 millones de personas a causa de la obesidad y sobrepeso.

En el mundo hay más de 42 millones de menores de cinco años con sobrepeso.

La obesidad puede prevenirse



Sobrepeso y Obesidad en México

México ocupa el segundo lugar mundial en obesidad, con un 30% de la población que la padece; mientras que 70% tiene sobrepeso.

El país se ha posicionado en el primer lugar mundial en obesidad infantil; son 4.5 millones de niños de entre cinco y once años los que están excedidos en su peso.

En México, 4.5 millones de niños entre 5 y 11 años padecen obesidad



Aún estás a tiempo...¡cuida la salud de tus hijos!

Sobrepeso y Obesidad en Veracruz

De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT 2012), se estima que en Veracruz, el 12.5% de la población entre 5 y 11 años de edad, el 17.8% de los adolescentes y el 31.2% de los adultos presentan obesidad.

Con relación al sobrepeso, el 24.3% corresponde a niños de 5 a 11 años, el 22.9% a los adolescentes y el 40% a los adultos.



Los niños con sobrepeso tienen una tendencia mucho mayor a convertirse en adultos con sobrepeso que los niños que mantienen su peso normal durante la adolescencia

Sobrepeso y Obesidad en Cosamaloapan

En el municipio de Cosamaloapan el 70% de la población adulta tiene obesidad o sobrepeso y el 45% de la población infantil.



Consecuencias del sobrepeso y Obesidad

Alto riesgo para:

- Enfermedad coronaria
- Hipertensión arterial
- Accidente cerebro vascular
- Diabetes Mellitus tipo 2
- Ciertas formas de cáncer (endometrio, mama y de colon)
- Dislipidemia (niveles altos de colesterol total o de triglicéridos)
- Enfermedad del hígado y de la vesícula
- Apnea del sueño y problemas respiratorios



Causas de Inactividad Física

- Apatía
- Falta de instalaciones deportivas y recreativas o en mal estado.
- Alto costo de las instalaciones deportivas
- Falta de cultura y costumbre de realizar ejercicio
- Uso excesivo de tecnología.
- Desinterés



Acciones municipales

Sesiones Educativas

- ✓ Alimentación correcta
- ✓ Consumo adecuado de agua
- ✓ Educación Física
- ✓ Talleres de Nutrición



Acciones municipales

Participación Comunitaria

- ✓ Comités de Contraloría Ciudadana
- ✓ Comités de Salud
- ✓ Grupos de Ayuda mutua (GAM)
- ✓ Profesores de Educación Física
- ✓ Profesores de Zumba
- ✓ Grupos del Programa de Ejercicios para el cuidado de la Salud (PROESA)



Acciones municipales

Recuperación de espacios públicos

- Unidad Deportiva del 42
- Parque Hidalgo
- Parque Morelos
- Unidad Deportiva
- Campo de beisbol
- Campo Deportivo Altamirano
- Campito del Fraccionamiento del Rosario



Acciones municipales

Rehabilitación y equipamiento de los espacios públicos



Acciones municipales

Difusión del Programa

- Radio XHFU, XHQO
- Prensa: Gráfico, Dictamen, Imagen del Golfo
- Redes Sociales: Facebook, Twitter
- Recados Escolares
- Eventos masivos: Zumbatones, eventos deportivos



Acciones municipales

Promoción de la actividad física

Eventos deportivos



Acciones municipales

Promoción de la actividad física

Grupos de zumba

2 Grupos participando
de lunes - viernes

340 Mujeres en zumba
10-19, 20-59, 60 y más.



Acciones municipales

Promoción de la actividad física

Tres Gimnasios al aire libre
(Parque Hidalgo, Morelos y
Unidad Deportiva 42)



Acciones municipales

Activación Física en todos los grupos etarios

2,000 Niños incorporados al programa Ponte al 100

Grupos del Programa de Ejercicios para el cuidado de la salud (PROESA)



Acciones municipales

Abogacía

PÚBLICOS

- COMUDE
- DIF
- SEV
- SSA
- IMSS
- ISSSTE
- Tránsito
- Protección Civil
- Tecnológico
- Bomberos
- Policía Estatal
- Policía Municipal

SOCIALES

- Grupos de Zumba
- Comités comunitarios
- Beisbol
- Voleibol
- Futbol
- Atletismo
- Kayak
- Mini Maratón
- Grupos de baile en Casa de Cultura
- Grupos de ayuda Mutua (GAM)

PRIVADOS

- Prensa
- Radio
- UGM

Nunca es demasiado tarde para cambiar tu vida...

Actívate al 100 Maass por tu Salud



**Activate
at 100**

Maass 
por tu

Cosamaloapan, Veracruz





GRACIAS