

INTRODUCCIÓN 1, 2 Y 3 TODOS A MOVERNOS POR NUESTRA SALUD

La obesidad constituye una pandemia que afecta a los diferentes grupos etarios en nuestra comunidad, sin límites en relación con la raza o el sexo. La obesidad se ha incrementado de forma alarmante en los ayuntamientos desarrollados y en desarrollo, constituye el principal problema de malnutrición del adulto y es una enfermedad que se ha visto aumentada notoriamente en la población. Algunos opinan que alrededor de 1/3 de todos los adultos son obesos; esta misma incidencia se describe en la edad adulta, lo que hace pensar que los niños obesos serán adultos obesos, con alguna enfermedad crónica degenerativa

Se identificaron medios de colaboración entre acciones de prevención de la obesidad que realiza el centro de salud y acciones de prevención. Se continuará el trabajo en conjunto con el personal del centro de salud en materia de prevención de las enfermedades crónicas degenerativas. Se dio a conocer mediante carteles la importancia de la alimentación saludable y los beneficios del consumo de agua simple, Se logró sensibilizar y concientizar a por lo menos 1 integrante de 200 familias de 5 comunidades del municipio de Yauhquemehcan Se organizaron 2 grupos de autoayuda con población de 2 comunidades que tienen personas con obesidad y sobrepeso, con el objetivo de que a través de reuniones compartan vivencias las cuales puedan implementar para un mejor cuidado de su salud. Se orientó a un integrante adulto de 200 familias del municipio de Yauhquemehcan en la elección de alimentos saludables y elaboración de menús balanceados tomando como base el plato del bien comer y la jarra del bien beber.

Se orientó a integrantes adultos de 5 comunidades en el municipio de Yauhquemehcan, en relación a requisitos y procedimientos para la creación de huertos familiares para la producción de hortalizas para la preparación de platillos saludables, Fomento a la actividad física en por lo menos un integrante adulto de 200 familias de 5 comunidades del municipio de Yauhquemehcan. Se habilitaron 3 espacios para la realización de actividad física en el municipio de Yauhquemehcan. Se realizó una caminata en el centro de la cabecera municipal con la participación de más de 100 personas de las 5 comunidades participantes, en la cual se dio a conocer al resto de la población la importancia de como adoptar hábitos de vida saludables. Se llevan a cabo actividades como el baile y tocar algún instrumento musical, con la población, con el objetivo de fomentar el desarrollo de habilidades que promuevan la activación física en los adultos mayores, y el resto de la población.



CONCLUSIÓN

La disminución en el consumo de bebidas azucaradas en adultos de 35 a 45 años incluidos en un programa comunitario mostró discretas disminuciones en el IMC, especialmente en quienes tienen IMC más elevados. Un programa multidisciplinar con la implicación de familias, educadores y estrategias institucionales y ambientales mostró discretos cambios en el IMC, un aumento de la actividad física y una reducción en el tiempo de televisión.

