

I. Título de la práctica: “Haz más por tu salud”

II. Objetivo:

El programa "Haz más por tu Salud" tiene como objetivo reducir la prevalencia de sobrepeso, obesidad y dislipidemias en el personal de planta, así como mejorar los hábitos de salud en general. Este programa se originó debido a la alta prevalencia de estos problemas en la localidad, factores que incrementan el riesgo de enfermedades crónicas, disminuyen el rendimiento laboral y aumentan la probabilidad de accidentes de trabajo.

Los objetivos específicos son:

- Mejorar el estado de salud general de los participantes, con énfasis en el estado nutricional y metabólico.
- Reducir los valores de IMC, perímetro abdominal, porcentaje de grasa y peso corporal en los participantes que se encuentran fuera de los rangos normales, y mantener estos valores en quienes se encuentran dentro de los parámetros óptimos.
- Mejorar los valores bioquímicos, como colesterol, triglicéridos y glucosa en ayuno, en los participantes.
- Disminuir el consumo de tabaco y alcohol, e incrementar la actividad física, así como el consumo de agua, frutas y verduras.



III. Problemática:

Las enfermedades cardiovasculares causan más de 17.5 millones de muertes al año, seguidas por el cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes. Tres de cada cinco personas fallecen a causa de estas enfermedades. Las principales causas prevenibles incluyen el consumo de tabaco y alcohol, el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios, así como condiciones como sobrepeso, obesidad, hipertensión y dislipidemias.¹

Según datos del CONACYT (2020), México ocupa el segundo lugar mundial en obesidad adulta, y Sonora se encuentra en cuarto lugar a nivel nacional en cuanto a sobrepeso y obesidad. De acuerdo con la ENSANUT (2021), el 16.8% de la población mayor de 20 años en México presenta obesidad, el 10.2% sufre de diabetes, el 15.7% tiene hipertensión y el 32.8% padece dislipidemias. En cuanto a enfermedades crónicas degenerativas, Sonora ocupa el segundo lugar en hipertensión y el séptimo en diabetes desde 2018.^{1,2,3}

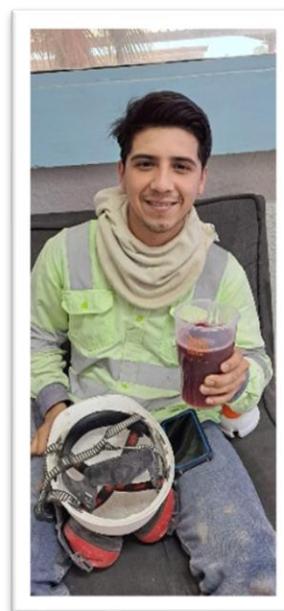


El IMSS reporta que las principales consultas externas en 2020 fueron por enfermedades del corazón y diabetes. Además, las principales causas de defunción por enfermedades no transmisibles fueron la diabetes, cardiopatía isquémica, enfermedad cerebrovascular, hipertensión y enfermedad renal. Estos padecimientos generan un gasto significativo, con más de 58,283 millones de pesos destinados a diabetes, hipertensión y enfermedad renal.³

El impacto en la productividad es considerable, con más de 44 millones de días de incapacidad por enfermedad general en 2020. Se espera un crecimiento mayor al 8.5% anual postpandemia.³

Se proyecta un aumento de estos padecimientos debido a una mala alimentación y al sedentarismo, lo que incrementará el costo obrero-patronal de 229,130 millones de pesos en 2021 a más de 460,316 millones de pesos para 2052.³

En CEMEX, más del 85% de la plantilla laboral presenta sobrepeso u obesidad, junto con otras comorbilidades. Ante este panorama, nace el programa “Haz más por tu Salud”, cuyo objetivo es mejorar el estado nutricional y los hábitos de los participantes, buscando así mejorar las condiciones de salud, prevenir el ausentismo y reducir los incidentes laborales originados por estas causas.



IV. Solución:

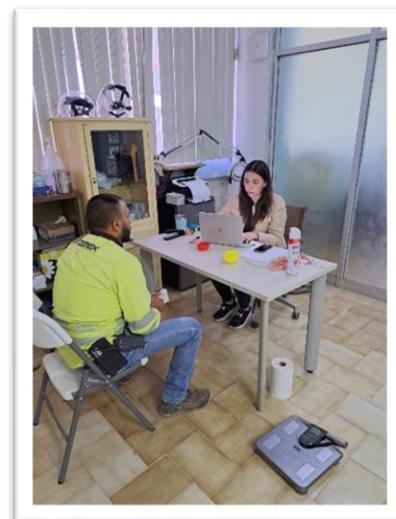
El programa "Haz más por tu Salud" consiste en una serie de actividades realizadas durante un período de 20 a 24 semanas, definidas de la siguiente manera:

- Campaña de salud que incluye la toma de valores antropométricos y pruebas rápidas de glucosa, colesterol y triglicéridos (apoyado por el programa PREVENIMSS)
- Invitación a integrarse al programa e ingreso al acompañamiento nutricional y médico
- Toma inicial de valores que se seguirán durante el programa (peso, IMC, porcentaje de grasa corporal, perímetro abdominal), así como la aplicación de un test sobre hábitos (consumo de tabaco y alcohol, actividad física, consumo de agua, frutas y verduras)

- Revaloración y asesoría cada 2 a 3 semanas para evaluar avances, adherencia y mejorías.
- Cierre de la actividad con la realización de exámenes médicos periódicos para una evaluación final integral.
- Reconocimiento a los participantes con los mayores avances y adherencia.

El desarrollo del programa se apoya en los siguientes pilares:

- Implementación de campaña de salud en colaboración con PREVENIMSS.
- Seguimiento por parte de nutriólogo y médico de planta.
- Equipos de apoyo, como: Tanita, báscula con estadiómetro, cinta métrica, pruebas rápidas y espacio para las valoraciones.
- Difusión de la información por medios físicos y digitales.
- Desarrollo y promoción de un menú saludable en el comedor, así como el fomento constante del consumo de frutas, verduras e hidratación con bebidas saludables.
- Programación anual de exámenes periódicos.



El desarrollo del programa es llevado a cabo por las siguientes áreas y actores:

- Médico de Planta: Organización, desarrollo del programa y enlace con dependencias y proveedores.
- Nutriólogo: Valoración y asesoría a los participantes.
- Asesor de Seguridad y Salud: Enlace y facilitador de las herramientas necesarias para la implementación.
- Paramédico: Apoyo logístico en las actividades.

La duración del programa es de 20 a 24 semanas, con seguimiento cada 2 a 3 semanas a los participantes. Los participantes se dividen en las siguientes categorías:

- **Mejoras:** Aquellos que tienen parámetros fuera de los rangos normales.
- **Hábitos:** Aquellos cuyo estado de salud general es óptimo, pero se busca mejorar sus hábitos.

1. Diagnóstico y tratamiento de enfermedades no transmisibles, Instituto Mexicano del Seguro Social, 2023.

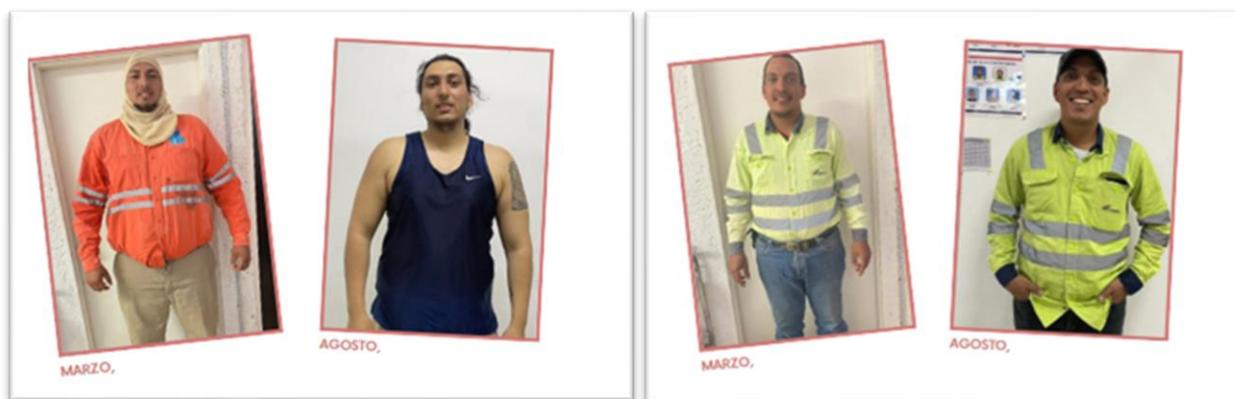
2. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid, Resultados Nacionales, Instituto Nacional de Salud Pública, 2022.

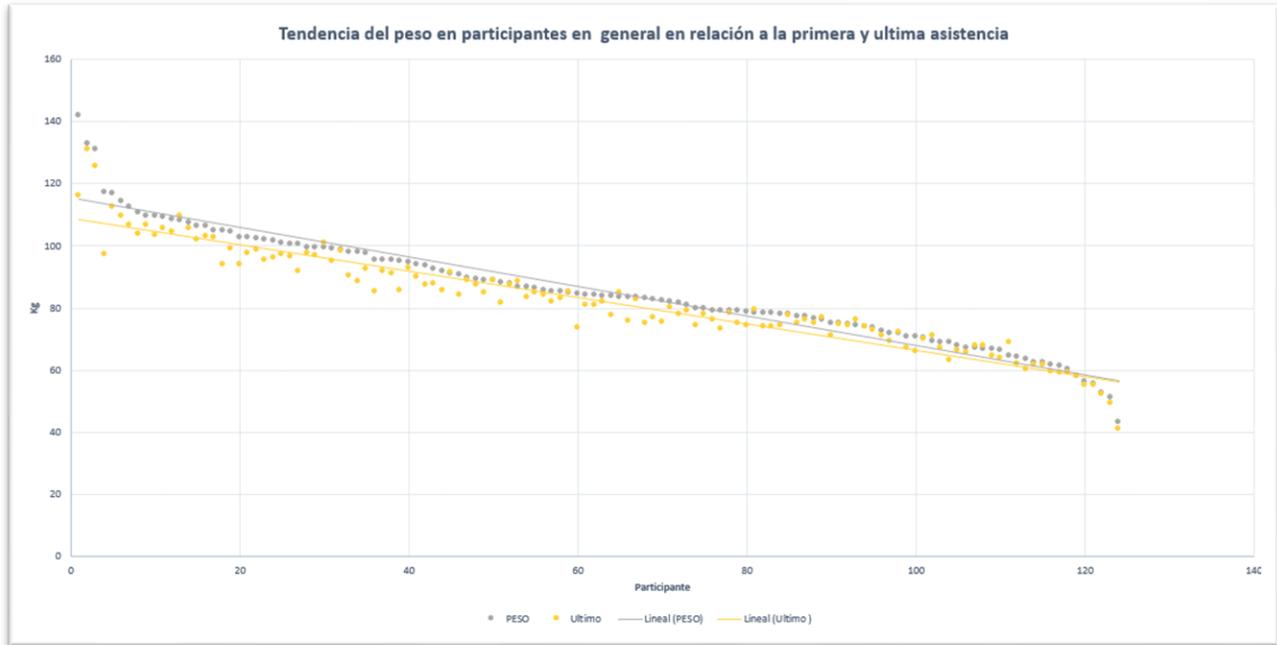
3. Seguro de Enfermedades y Maternidad, Informe al Ejecutivo Federal y al Congreso de la Unión sobre la Situación Financiera y los Riesgos del IMSS, Instituto Mexicano del Seguro Social, 2020-2021.

V. Resultados

En su edición 2023 (actualmente en curso la edición 2024) se obtuvieron los siguientes resultados:

- Inscripción de 150 personas al programa en 2 categorías: 125 personas en mejoras y 25 personas en hábitos
- En valores antropométricos:
 - o Disminución de 437.5 kg en total como planta.
 - o Disminución del promedio total de grasa corporal en 2.5%.
 - o Disminución de 523.9 cm de perímetro abdominal en total (más de 5 metros)
 - o Disminución de 1.36 puntos en el IMC, pasando en la categoría de mejoras de "obesidad grado 1" a "sobrepeso" en promedio.
- En valores de hábitos
 - o Aumento de la población que dejó de fumar en un 9.7%.
 - o Aumento de la población que disminuyó su consumo de alcohol en un 30.9%.
 - o Aumento de la actividad física de los participantes en un 24%.
 - o Aumento del consumo de frutas y verduras del 69.8%.
 - o Aumento del 42.9% del personal que mejoró su consumo de agua.
- Parámetros bioquímicos:
 - o Disminución promedio de 5.81 mg/dl en la glucosa en ayuno.
 - o Disminución de 20.1 mg/dl en los niveles de triglicéridos.
 - o Mantenimiento de valores normales de colesterol y presión arterial.





Valores bioquimicos-TA de inicio y finales

