Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Escuelas de tiempo completo que incluyan alimentos podrían ser opción para combatir obesidad

Primera Semana de la Salud en Diabetes, Sobrepeso y Obesidad, del 12 al 16 de noviembre

La introducción de la jornada de tiempo completo en las escuelas, durante la cual se alimente de manera balanceada a los alumnos e incluya actividad física, podría ayudar a combatir la obesidad y sobrepeso en el país, afirmó el Director General del OPD Hospital Civil de Guadalajara (HCG) [1], doctor Héctor Raúl Pérez Gómez.

Al anunciar los pormenores de la primera Semana de la Salud en Diabetes, Sobrepeso y Obesidad, que organiza el HCG, destacó que algunas escuelas del país han adoptado esa estrategia, que incluye media hora de ejercicio, con desayuno y comida equilibrados.

Con una intervención de ese tipo, en un lapso de seis meses puede lograrse una reducción de hasta 12 por ciento del peso total en niños. La obesidad debe ser abordada a través de una política de salud en la que participen todos los sectores gubernamentales y la sociedad, añadió Pérez Gómez.

Agua natural de calidad en lugar del consumo de bebidas azucaradas como refrescos, y una comida balanceada son dos de los hábitos que ayudan a combatir la obesidad, enfermedad que en ocasiones está acompañada de diabetes, y viceversa.

Aproximadamente, 80 por ciento de los diabéticos presentan además obesidad, y alrededor de 50 por ciento de quienes tienen algún grado de obesidad acusan diabetes o una fase anterior, que se conoce como intolerancia a la glucosa, subrayó Pérez Gómez.

Un niño que no presente obesidad será un joven y un adulto que no desarrolle esta enfermedad, agregó.

Dijo que en Jalisco, durante 2017, se diagnosticaron 24 mil 149 casos nuevos de diabetes tipo 2 (que se caracteriza por la producción insuficiente de insulina) y 350 casos de diabetes tipo 1 (en que el organismo no produce insulina). Estas cifras reflejan lo que las instituciones de Salud públicas y privadas reportan epidemiológicamente a la autoridad sanitaria.

Alrededor de 11 por ciento de la población adulta mayor de 18 años padece diabetes en Jalisco, y cerca de 40 por ciento, sobrepeso u obesidad.

El Jefe del Servicio de Endocrinología, de la unidad Fray Antonio Alcalde, doctor Héctor Alfredo Gómez Vidrio, dijo que hay 260 millones de diabéticos en el mundo, y en México 7.5 millones; 35 por ciento de quienes tienen esta enfermedad lo ignoran. Añadió que tanto la diabetes como la obesidad son enfermedades controlables.

La obesidad puede ser factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes. Las alteraciones comienzan cinco o 10 años antes, ante la incapacidad del páncreas de producir la insulina necesaria para mantener los niveles de glucosa en parámetros normales, afirmó la Jefa de la División de Medicina del Fray Antonio Alcalde, doctora Lorena Valerdi Contreras.

La falta de acción adecuada de la insulina muchas veces está condicionada por la obesidad, y ésta puede ser la antesala de la resistencia a la insulina, prediabetes y diabetes, dijo.

Datos de la Semana de la Salud
La Semana de la Salud en Diabetes, Sobrepeso y Obesidad tendrá lugar del 12 al 14 de noviembre, es organizada por el HCG a través de su unidad Fray Antonio Alcalde, con motivo de los días mundiales de la Diabetes, que se celebra el 14 de noviembre y el de la Obesidad, el día 12.

La semana abarca pláticas educativas orientadas a la prevención y manejo de pacientes y familiares, el 12 y 14 de noviembre, en la Torre de Especialidades del HCG, en la que se abordarán temas como “La importancia del proceso educativo en el manejo de diabetes mellitus y obesidad” y “La actividad física en el tratamiento de obesidad y diabetes mellitus”.

Las pláticas serán impartidas a pacientes. Y a su término se les obsequiarán glucómetros donados por la empresa farmacéutica Roche a los primeros que se prerregistren para asistir.

Se regalarán 250 glucómetros por día al final de cada plática. En total serán 500. Los beneficiados deberán ser pacientes diagnosticados como diabéticos y deberán de demostrar con documentos que presentan la enfermedad. A ellos se les dará una breve explicación de cómo deben usar los glucómetros. **Los interesados pueden hablar a los teléfonos 3614-2957(directo) y 3942-4400, extensión 41041.**

Otra actividad es el **Simposio de Actualización Médica en Diabetes y Obesidad**, que se desarrollará en el Auditorio magno de la Torre de Especialidades, el martes 13 de noviembre.

Habrá, además una **campaña de Detección de Sobrepeso, Obesidad y Diabetes Mellitus**, en el área de consulta externa, planta baja del Fray Antonio Alcalde, del 12 al 16 de noviembre, de 8:00 a 12:00 horas.

El público que quiera beneficiarse con la campaña deberá de ir en ayuno. Se le realizará un cuestionario al paciente, se le tomará muestra de glucosa y dependiendo de los resultados, se derivará a los pacientes para la realización de exámenes correspondientes.

Si lo requieren serán canalizados a la consulta del Servicio de Endocrinología para su valoración y seguimiento

A t e n t a m e n t e
"Piensa y Trabaja"
Guadalajara, Jalisco, 26 de octubre de 2018

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

Héctor Raúl Pérez Gómez [2]

URL Fuente:
https://comsoc.udg.mx/noticia/escuelas-de-tiempo-completo-que-incluyan-alimentos-podrian-ser-opcion-para-combatir-obesidad

Links
[1] http://www.hcg.udg.mx/
[2] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/hector-raul-perez-gomez