



PASOS

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN
DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

Informe 2013

ESTRATEGIA ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL SOBREPESO,
LA OBESIDAD Y LA DIABETES



MÁS VALE PREVENIR



CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

**Tercer informe de avances del Programa
de Alimentación Saludable y Actividad Física para la
Prevención de la Obesidad y el Sobrepeso**

Gobierno del Estado de Nuevo León

Lic. Rodrigo Medina de la Cruz
Gobernador Constitucional

Lic. Álvaro Ibarra Hinojosa
Secretario General de Gobierno

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
Secretario de Salud

Lic. Juana Aurora Cavazos Cavazos
Secretaria de Educación

Lic. Federico Vargas Rodríguez
Secretario de Desarrollo Social

Lic. Héctor Morales Rivera
Secretario del Trabajo

C.P. José Ramón Carrales Batres
Director General del Sistema para el Desarrollo
Integral de la Familia

Lic. Érika Melody Falcó Díaz
Directora General del Instituto Estatal de Cultura
Física y Deporte

Lic. Karla Morales Ponce
Directora del Instituto Estatal de la Juventud

TERCER INFORME DE AVANCES



Gobierno del Estado de Nuevo León
Secretaría de Salud
Monterrey, N.L., México, 2014

Comité Técnico Científico del programa PASOS

Dr. Fernando Javier Lavalle González

Especialista en endocrinología / medicina interna. Jefe de la Clínica de Diabetes del Hospital Universitario (UANL). Coordinador del Comité del Programa Estatal de Alimentación Saludable y Actividad Física para la Prevención de la Obesidad y el Sobrepeso. Profesor de endocrinología, medicina interna y nutrición en la Facultad de Medicina de la UANL.

Dr. Francisco González Alanís

Subsecretario de Prevención y Control de Enfermedades de la Secretaría de Salud de Nuevo León.

Dra. Elizabeth Solís Pérez NC

Doctora en Nutrición. Nutrióloga Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos. Coordinadora General Estratégica del programa Salud para Aprender, SENL - SSNL. Profesora-investigadora de la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la UANL.

MSP. Yolanda Elva de la Garza Casas

Directora Técnica de la Secretaría General de la UANL. Profesora de Tiempo Completo de la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la UANL.

Dr. Miguel Ángel González Osuna

Maestro en Salud Pública, Maestro en Bioética y Especialista en Medicina del Trabajo. Gerente Corporativo de Seguridad Industrial y Salud Ocupacional del Grupo FEMSA. Profesor de posgrado de la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la UANL.

MSP. Lourdes Huerta Pérez

Directora de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud de Nuevo León.

Coordinación editorial:

Dra. Elizabeth Solís Pérez
MSP. Lourdes Huerta Pérez

Colaboradores de la edición:

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
MCSP. Shunashii R. Silva Hurtado
Lic. en Nut. Adriana Ahidé García Esquivel
Lic. Martha Valadez Tamez
Dra. Marcela Vázquez Estrada

Revisión

Lic. Humberto Salazar Herrera

Diseño

Profr. Bruno Martín Jacobo Montemayor
Lic. Alan Alberto Cantero Jacobo

Índice

Presentación	7
I. TRES AÑOS DE LOGROS Y AVANCES ESTATALES. UNA VISIÓN DE CONJUNTO.....	8
1.2 Avances en los objetivos específicos	8
1.3 Detección y contención del sobrepeso y la obesidad en escolares	13
1.4 Implementación de la Estrategia Vibra Nuevo León	15
1.5 Campaña de comunicación masiva: Quítate un peso de encima	18
1.5 Iniciativas de Ley	20
1.6 Integración de PASOS a la estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes.....	21
II. LOGROS Y AVANCES POR SECTOR	24
2.1 Sector Educación	25
2.2 Sector Salud	36
2.3 Sector Social	43
2.4 Sector Empresarial – Laboral	60
2.5 Sector Legislativo	87
III. EVALUACIÓN DEL IMPACTO DE LAS ACCIONES	90

Presentación

Esta publicación recopila las acciones realizadas por las Instituciones que conforman el Comité Intersectorial para la Alimentación Saludable y la Actividad Física del Programa PASOS, es éste el tercer informe publicado y en lo particular da cuenta de los logros alcanzados durante el 2013, para enfrentar la grave y devastadora epidemia mundial del siglo XXI, de la cual Nuevo León no escapa.

Siendo por su naturaleza el sobrepeso y la obesidad un problema de salud pública está comprobado que enfrentarlo con el esfuerzo individual y personalizado nunca será suficiente, se requiere del involucramiento de la comunidad, de las instituciones que conforman la sociedad en todos los campos.

En su contenido este tercer informe de PASOS describe en el primer capítulo los logros y avances Estatales con una visión de conjunto, partiendo de la estructura de los objetivos específicos, pone especial énfasis en los principales logros alcanzados en el período que se informa como son: la detección y contención del sobrepeso y la obesidad en escolares, la implementación de la estrategia “Vibra Nuevo León”, la puesta en marcha de la campaña de comunicación masiva: “Quítate un peso de encima”, la elaboración de una propuesta de iniciativas de ley para prevenir el sobrepeso y la obesidad, se incluye también un apartado para describir la integración de PASOS a la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes.

En un segundo capítulo se describen más en detalle los logros y avances de: Sector Educación, Sector Salud, Sector Social, Sector Empresarial-Laboral, Sector Legislativo.

El tercer capítulo, integra datos basales de variables incluidas en la Encuesta Estatal de Salud y Nutrición-Nuevo León y de la ficha evolutiva del escolar, los cuales servirán para el monitoreo y seguimiento de esta problemática.

Es nuestra expectativa que este documento despierte el interés de los servidores públicos, de los profesionales de la salud, los tomadores de decisiones, de los académicos e investigadores en este tema tan relevante, así mismo esperamos que su contenido satisfaga las necesidades de contar con información que sistematice y genere evidencias de un modelo exitoso de intervención que se ha consolidado y posicionado gracias al esfuerzo comprometido y sostenido de las instituciones gubernamentales, privadas y de la sociedad civil que no solo de manera protocolaria están presentes en el Comité Intersectorial de PASOS, sino que han estado activas y productivas, a ellas es a quienes reconocemos y damos crédito con este informe.

Dr. Jesús Zacarías Villarreal Pérez
Secretario de Salud del Estado de Nuevo León

I. TRES AÑOS DE LOGROS Y AVANCES ESTATALES. UNA VISIÓN DE CONJUNTO

1.1 Avances en los objetivos específicos

En los años de implementación del Programa de Alimentación Saludable y Actividad Física para la Prevención de la Obesidad y el Sobrepeso en el estado (PASOS), se ha incrementado significativamente la participación decidida y comprometida de representantes de los diferentes sectores que lo conforman, así como de las organizaciones, instituciones y espacios para desarrollar actividades que controlen este importante problema de salud pública estatal. A la fecha están involucradas más de 9 mil instituciones entre las que se encuentran todas las escuelas de educación básica e instituciones de educación media superior y superior, entidades de gobierno, empresas, instituciones de salud y sindicatos de trabajadores entre otros (Cuadro 1).

Cuadro 1. Cobertura y población beneficiada

COBERTURA Y POBLACIÓN BENEFICIADA	
Número de organizaciones, instituciones y espacios	9,074
Población beneficiada	5,299,429

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Es importante señalar que se ha avanzado en los 6 objetivos específicos que planteó el programa. A continuación se describen las metas y logros alcanzados.

Alianzas estratégicas para un compromiso colaborativo

Se han consolidado las alianzas que se mantienen entre la Secretaría de Salud y la de Educación para el programa Salud para Aprender. Se avanzó significativamente con la Secretaría de Trabajo para aplicar programas con el personal de los sindicatos del estado. En el sector empresarial se ampliaron las alianzas con grupos estratégicos para llevar a cabo actividades de difusión y de prevención de la obesidad. Con respecto a los municipios, se destaca la consolidación de la colaboración de la Red Estatal de Municipios por la Salud y ha aumentado la adhesión de organismos de la sociedad civil a las actividades que lleva a cabo PASOS.

Cuadro 2 . Alianzas estratégicas

ALIANZAS ESTRATÉGICAS	
Alianzas y redes conformadas	234

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Programas focales

Otro logro importante en lo que se refiere al desarrollo de programas focales dirigidos a grupos específicos, ha sido la organización conjunta de eventos dirigidos particularmente a los siguientes grupos: escolares y padres de familia, maestros, adultos adscritos a las clínicas y centros de salud comunitarios, personal sindicalizado, trabajadores, personal beneficiario de diversos programas sociales, entre otros.

Cuadro 3. Programas operados

PROGRAMAS OPERADOS	
Programas en operación	200

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Promoción de estilos de vida saludables: oferta y acceso a alimentos saludables e incremento de la actividad física

Una fortaleza importante del programa PASOS ha sido la colaboración estrecha con las instituciones que cuentan con servicios de alimentación en los diferentes sectores. De tal manera que se implementen acciones que contribuyan a mejorar la oferta y el acceso de alimentos saludables, así como en la promoción de hábitos para la selección, preparación y consumo alimentario. En este sentido es satisfactorio informar que en este año:

- Se continuó editando y distribuyendo el catálogo estatal de alimentos, bebidas, desayunos y refrigerios escolares a toda la población de educación básica del estado de Nuevo León. Actualmente se trabaja en el modelo operativo de los servicios de alimentación escolar para las Escuelas de Tiempo Completo, para ampliar los lineamientos generales de los Establecimientos de Consumo Escolar en el sistema educativo del estado, alineándolos a las nuevas disposiciones federales para contar con catálogos de menús que incluyan los tiempos de comida principal.
- La Asociación Nacional de Productos Refresqueros AC. (ANPRAC) imprimió 276,960 manuales denominados *El camino hacia un estilo de vida saludable*. Este material informativo y educativo fue elaborado por la industria refresquera mexicana con el aval del Programa Salud para Aprender y se distribuyó entre educadores, padres de familia y jóvenes del nivel de secundaria, con el propósito de apoyar la lucha contra el sobrepeso y la obesidad en la población estudiantil de este nivel escolar.
- Los municipios intensificaron las acciones de promoción de estilos de vida saludable, como ejemplo, se iniciaron y llevaron a cabo talleres para una alimentación saludable y se promovió la actividad física a través de estrategias como bailoterapia y torneos deportivos, entre otros.
- En las instituciones de educación media superior y superior que participan destacan actividades de promoción a la salud como: implementación de menús saludables, eventos de semana de la salud con stands y módulos de difusión de estilos de vida saludables, brigadas de detección oportuna, incremento de la comunicación en los medios masivos.
- En las empresas se han diseñado y distribuido calendarios y materiales impresos con contenidos sobre estilos de vida saludable.
- La industria de alimentos y bebidas continúa mejorando y modificando el portafolio de productos ofertados para la población, de tal manera que se responda a los requerimientos nutricionales, calóricos y se contribuya a un consumo equilibrado de alimentos.
- Se continuó con programas masivos de orientación alimentaria a través de materiales, diversos eventos, medios virtuales y talleres para la población abierta, desarrollados por todos los sectores de PASOS.

Cuadro 4. Avances y acciones en las instituciones PASOS

SECTOR	TOTAL
Sistema de Vigilancia	53
Consulta y Diagnóstico Nutricional	1,416,535
Mediciones de IMC	2,084,260
Orientación nutricional (talleres y pláticas)	1,103,000
Campañas y brigadas	54,664
Servicios de alimentación saludables	2,509

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Espacios y entornos saludables que favorecen la alimentación correcta y la actividad física

Todos los sectores han adquirido el compromiso de crear, regenerar o mantener espacios físicos, considerando los estándares de entornos saludables y seguros. Así mismo, es notable la creación de nuevos espacios recreativos y deportivos en el estado de Nuevo León.

Cuadro 5. Espacios para activación física

TODOS LOS SECTORES	
Instalaciones o espacios públicos para hacer ejercicio	7,538

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.





Marco jurídico de PASOS

Se elaboró el Reglamento Inferior del comité interinstitucional para la Alimentación Saludable y la Actividad Física. En general, los avances en este aspecto se concentran en la iniciativa de Ley Estatal de Prevención y Control del Sobrepeso y la Obesidad, así como la legislación secundaria; por su importancia se describe en un apartado específico.

Cuadro 6 . Avances en actividad física

TODOS LOS SECTORES	
Promoción de actividad física	1,895,389
Realizan actividad física moderada	947,791
Realizan actividad física intensa	70,608

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

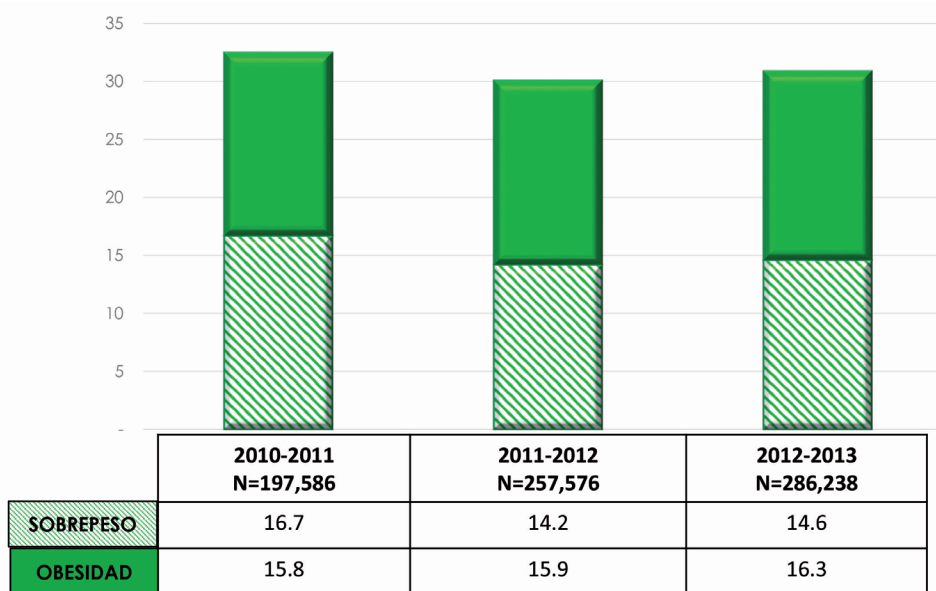
1.2 Detección y contención del sobrepeso y la obesidad en escolares

La detección oportuna y las acciones que se llevan a cabo para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad en escolares, constituyen para el programa PASOS, procesos estratégicos y fundamentales en la contención de este problema; por lo que, a través del programa Salud para Aprender y gracias a la prioridad que le ha dado el Gobierno del estado de Nuevo León, por tercer año consecutivo se aplicó la Ficha Evolutiva – Expediente Médico Escolar a 308,519 alumnos de educación básica, alcanzando una cobertura de 925,014 la cohorte comprometida para el 2014, es decir, un total de 900,000 niños cuentan ya con dicho instrumento.



Los resultados se muestran en el siguiente cuadro:

Cuadro 7. Porcentaje de escolares con obesidad y sobrepeso por ciclo escolar



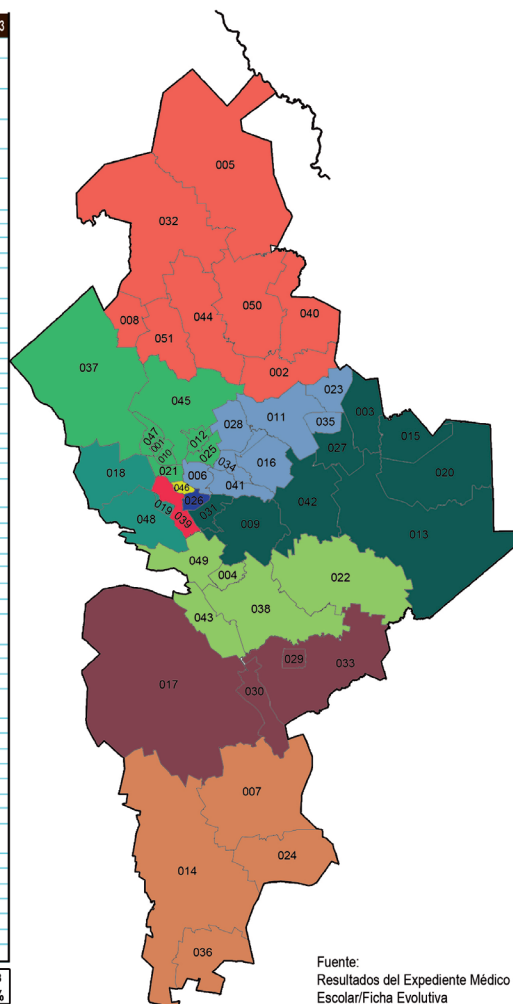
Fuente: Ficha evolutiva del alumno, ciclos escolares 2010-2011, 2011-2012 y 2012-2013.

Como puede observarse, el problema del sobrepeso y la obesidad en los escolares se contuvo y se desaceleró la tendencia hacia el incremento. Lo anterior ha permitido justificar la intensidad de las acciones en materia de educación y cultura para la salud, particularmente en la orientación alimentaria y promoción de la actividad física que actualmente se llevan a cabo dentro del programa Salud para Aprender.

Otro resultado importante que permite la toma de decisiones para la mejoría en la salud y nutrición de los escolares es la información que proporciona la ficha evolutiva por escolar, escuela, municipio y a nivel estatal. En la siguiente figura, se observa la prevalencia estatal combinada de sobrepeso y obesidad en escolares de educación básica (32.54%), (30.14%) y (30.95%) para los ciclos escolares 2010-2011, 2011-2012 y 2012-2013 respectivamente.

**PROGRAMA SALUD PARA APRENDER/FICHA EVOLUTIVA DEL ESCOLAR
PORCENTAJE DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS ESCOLARES DE NUEVO LEÓN
2010-2013**

REGION 1, 11 y 12	2010-2011	2011-2012	2012-2013
39 MONTERREY	35.00 %	32.23 %	33.22 %
REGION 2			
46 SAN NICOLÁS DE LOS GARZA	35.91 %	33.25 %	31.88 %
REGION 3			
26 GUADALUPE	35.01 %	33.12 %	33.21 %
REGION 4			
18 GARCÍA	28.72 %	27.13 %	28.81 %
19 SAN PEDRO GARZA GARCÍA	29.40 %	27.15 %	30.69 %
48 SANTA CATARINA	34.21 %	29.46 %	31.61 %
REGION 5			
04 ALLENDE	30.27 %	23.50 %	26.62 %
22 GENERAL TERÁN	27.59 %	27.53 %	27.09 %
38 MONTEMORELOS	34.55 %	26.34 %	28.89 %
43 RAYONES	20.65 %	13.05 %	28.14 %
49 SANTIAGO	30.45 %	29.46 %	28.02 %
REGION 6			
06 APODACA	31.37 %	29.04 %	31.72 %
11 CERRALVO	38.31 %	26.87 %	30.13 %
16 DOCTOR GONZALEZ	21.57 %	28.20 %	31.51 %
23 GENERAL TREVIÑO	27.02 %	27.53 %	31.43 %
28 HIGUERAS	26.00 %	32.98 %	30.11 %
34 MARÍN	36.00 %	26.76 %	32.39 %
35 MELCHOR OCAÑO	44.68 %	40.00 %	33.33 %
41 PESQUERA	30.44 %	20.76 %	23.73 %
REGION 7			
17 GALEANA	21.27 %	34.46 %	25.03 %
29 HUALAHUISES	31.61 %	17.95 %	27.40 %
30 ITURBIDE	19.88 %	27.96 %	28.64 %
33 LINARES	32.49 %	32.65 %	31.40 %
REGION 8			
03 LOS ALDAMAS	44.44 %	30.89 %	43.94 %
09 CADEREYTA JIMÉNEZ	31.65 %	29.15 %	29.89 %
27 CHINA	27.04 %	28.68 %	26.13 %
15 DOCTOR COSS	51.85 %	50.61 %	35.37 %
20 GENERAL BRAVO	26.54 %	29.80 %	32.13 %
27 LOS HERRERAS	38.38 %	26.76 %	38.14 %
31 BENITO JUÁREZ	28.57 %	26.59 %	28.92 %
42 LOS RAMONES	29.47 %	30.13 %	37.59 %
REGION 9			
07 ARAMBERRI	22.03 %	20.66 %	22.70 %
14 DOCTOR ARROYO	18.26 %	21.95 %	19.89 %
24 GENERAL ZARAGOZA	21.93 %	18.79 %	21.08 %
36 MIER Y NORIEGA	17.01 %	15.19 %	16.62 %
REGION 10			
02 AGUALLEGUAS	35.60 %	33.12 %	40.57 %
05 ANÁHUAC	30.89 %	27.05 %	28.56 %
08 BUSTAMANTE	26.26 %	27.15 %	23.22 %
32 LAMPAZOS	34.26 %	26.74 %	28.01 %
39 PARÁS	28.58 %	34.21 %	42.59 %
44 SABINAS HIDALGO	32.95 %	28.63 %	29.83 %
30 VALLECILLO	27.46 %	19.59 %	24.53 %
51 VILLALDAMA	41.86 %	39.79 %	46.72 %
REGION 2113			
01 ABASOLO	20.71 %	31.41 %	26.44 %
10 EL CARMEN	33.14 %	28.50 %	27.72 %
12 CIÉNEGA DE FLORES	27.15 %	26.11 %	24.80 %
21 GENERAL ESCOBEDO	30.32 %	28.17 %	29.78 %
25 GENERAL ZUÁZUA	27.00 %	24.46 %	24.20 %
37 MINA	31.11 %	14.90 %	25.56 %
45 SALINAS VICTORIA	31.79 %	24.97 %	24.74 %
47 HIDALGO	37.97 %	31.86 %	35.92 %
ESTATAL	2010-2011 32.54 % n=197,586	2011-2012 30.14 % n=257,576	2012-2013 30.95 % n=286,238



Fuente:
Resultados del Expediente Médico
Escolar/Ficha Evolutiva

Esta información se ha difundido junto con otros datos de importancia a todos los presidentes municipales para que continúen implementando acciones que lleven a la disminución y contención del sobrepeso y la obesidad.



1.3 Implementación de la estrategia Vibra Nuevo León

En el marco de este programa y de acuerdo al plan de acción en respuesta a los resultados de la Encuesta Estatal de Salud y Nutrición- NL 2011/2012, el 22 de junio del 2013 inició formalmente la estrategia Vibra Nuevo León, la cual es una iniciativa interinstitucional e intersectorial, apoyada por gobierno y sociedad, con la finalidad de contar con comunidades activas y estilos de vida más saludables en la población de Nuevo León. El antecedente de esta iniciativa es el programa Agita Sao Paulo. El objetivo, la meta y las estrategias son:

Objetivo general:

Aumentar el nivel de actividad física moderada en la población.

Meta:

Aumentar la actividad física en el 20% de la población de Nuevo León en un periodo de 10 años (2% anualmente).

Estrategias:

- Alianzas y sinergias entre los sectores privado, gubernamental y la sociedad civil
- Establecimiento de asociaciones intelectuales e institucionales
- Refuerzo mutuo y fortalecimiento de agendas entre instituciones asociadas
- Colaboración con los medios de comunicación y alta visibilidad en éstos
- Actividades y eventos masivos en forma simultánea
- Mensajes claros que seann fáciles de entender y recordar, estrategias prácticas y factibles de promoción para lograr niveles óptimos de actividad física
- Flexibilidad en la adaptación de intervenciones a realidades socioculturales
- Oportunidades para interacción social, placer y apoyo mutuo entre segmentos de población en riesgo más alto
- Seguimiento y evaluación mediante la EESN-NL

El arranque oficial de la estrategia Vibra Nuevo León se realizó con una caminata recreativa en la que participaron más de 5,000 personas de todas las edades y todos los sectores involucrados en el programa PASOS. En dicha actividad se logró promocionar los beneficios de la actividad física y se brindaron recomendaciones para la activación a través de materiales impresos. Es importante señalar la colaboración decidida en la organización, difusión y desarrollo de este magno evento que tuvieron los representantes y titulares de las instituciones, organizaciones y entidades públicas y particulares participantes.

A la fecha la estrategia ha avanzado en todas las instituciones del programa PASOS, destacándose las siguientes actividades:



Actividades y campañas masivas 2013



El impacto de esta estrategia será medido cuando se aplique la segunda Encuesta Estatal de Salud y Nutrición - Nuevo León.



1.4 Campaña de comunicación masiva: Quítate un peso de encima

La comunicación social se ha considerado en los últimos tiempos una herramienta importante en la promoción de estilos de vida saludables y para la toma de conciencia sobre los problemas de salud que prevalecen en la población. Por lo anterior se implementó la campaña publicitaria “Quítate un peso de encima”.

El planteamiento general de esta iniciativa se presenta a continuación:

Objetivo general:

Crear conciencia, fomentar el cuidado de la salud e informar a la comunidad sobre los riesgos de padecer sobrepeso y/o obesidad

Objetivos específicos:

- Sensibilizar a la población sobre la importancia de adoptar buenos hábitos de alimentación
- Motivar a la comunidad a realizar alguna actividad física y evitar el sedentarismo
- Informar sobre el riesgo que implica padecer sobrepeso y/o obesidad como factor importante en el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas como diabetes e hipertensión

Público meta: Población en general

Duración de la campaña: Permanente durante el año 2013

Slogan: “Quítate un peso de encima”

Líneas de acción:

- Imágenes gráficas que sensibilicen a la comunidad a no ver a la obesidad como algo de risa o juego, sino como una enfermedad que puede prevenirse a tiempo
- Mensajes que incidan en las estadísticas actuales, en la adopción de medidas saludables y preventivas para disminuir el riesgo de complicaciones y la aparición de enfermedades crónico-degenerativas
- Tomar acciones básicas para combatir el sobrepeso y/o la obesidad: activarse, comer sano, tomar agua, evitar el consumo de alimentos en exceso

Estrategias:

- Transmisión de spots en radio y televisión
- Inserciones en prensa y revistas
- Promoción en diversas rutas de autobuses
- Mensajes en parabuses
- Anuncios panorámicos
- Tickets de cadenas comerciales: Benavides, HEB
- Recibos de agua y Drenaje, Gas Natural y Mexicana de Gas
- Anuncios en puentes peatonales



Como resultado de la puesta en marcha de esta campaña se alcanzaron las siguientes coberturas:

- 2 mil 623 spots en televisión (Multimedios, Televisa, TV Azteca y Destel Cadereyta)
- 2 mil 880 spots en Metrolook Línea 1
- 8 mil 375 spots radiofónicos (La Naranjera, Radio Fórmula, La Más Buena, La Caliente, La Sabrosita, Digital, Exa, La Mejor, Génesis, Beat, La Rancherita, Banda 93.3, La Invasora, Planeta 104.5, Valle Dominio)
- Imágenes en 10 rutas urbanas
- 29 carteleras/panorámicos
- 10 panorámicos en puentes peatonales
- 31 mupis/parabuses.
- Publicidad en los tickets de compra de 26 tiendas HEB y 193 farmacias Benavides
- Impresión en los recibos de Agua y Drenaje y Gas Natural durante los meses de marzo a septiembre
- 4 impresiones en las guías de mano de los partidos de Tigres y Rayados

1.5 Iniciativas de Ley

Se ha estado avanzando en el tema legislativo para prevenir y controlar la obesidad. Tal es el caso de la iniciativa de ley que se encuentra en proceso de revisión para proponerla al H. Congreso del Estado. Esta propuesta ha sido enriquecida y consensuada por los representantes de todos los sectores involucrados en el programa PASOS; así mismo se ha puesto a consideración de líderes de opinión en las áreas académicas, de investigación, empresariales y sociales. Entre las principales aportaciones que contendrá esta iniciativa de ley, denominada Ley para prevenir la obesidad y el sobrepeso en el estado de Nuevo León, se encuentran:

- I. Proporcionar un marco jurídico que permita desarrollar los mecanismos y herramientas necesarios para prevenir y atender integralmente el sobrepeso y la obesidad en el estado de Nuevo León, así como la adopción de hábitos de alimentación y de actividad física correctos, y la definición de responsabilidades y compromisos que tendrán las diversas entidades de la sociedad neolonesa para contribuir en la contención;
- II. Promover la creación de programas de activación física para la salud a nivel poblacional e involucrar a las instituciones públicas y privadas a que fomenten la activación física;
- III. Determinar las bases generales para el diseño, ejecución y evaluación de las estrategias y programas que tengan como objetivo prevenir y atender integralmente la obesidad y el sobrepeso, así como cualquier actividad tendiente a promover la adopción de hábitos de alimentación y nutrición correctos en los habitantes del estado;
- IV. Determinar las competencias de las autoridades estatales y municipales en materia de nutrición y alimentación para prevenir la obesidad y el sobrepeso; y
- V. Propiciar la mejora en el estado de nutrición de la población del estado, mediante acciones de promoción, prevención, detección y seguimiento oportuno a través de las intervenciones del Sistema Estatal de Salud.

Otros apartados que contendrá esta ley son la integración del Consejo Estatal Interinstitucional para la Alimentación Saludable y la Activación Física y la distribución de competencias en la prevención y atención de la obesidad y el sobrepeso.

Cabe señalar que esta ley está enmarcada en las constituciones políticas de los Estados Unidos Mexicanos y del Estado de Nuevo León, así como en todas las leyes federales y estatales aplicables en los ámbitos de salud, administración pública, planeación, educación, protección al consumidor, radio y televisión, comunicación, y en la normatividad estatal de los programas vigentes integrados a PASOS.

1.6 Integración de PASOS a la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes

El 31 de octubre de 2013, el presidente Enrique Peña Nieto, presentó la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, dando indicaciones a la Secretaría de Salud Federal para que, como organismo rector coordinara las estrategias en todos los estados. PASOS constituyó el insumo principal para el desarrollo de la Estrategia Estatal para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes del estado de Nuevo León. Dicha estrategia está por publicarse y será el instrumento de política pública que permitirá avanzar en la contención de estos problemas de salud pública.

El objetivo general, los objetivos específicos y la visión 2018 de la Estrategia Estatal se describen a continuación:

Objetivo general:

Mejorar los niveles de bienestar de la población y contribuir a la sustentabilidad del desarrollo nacional al desacelerar el incremento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los mexicanos, a fin de revertir la epidemia de las enfermedades no transmisibles, particularmente la diabetes Mellitus tipo 2, a través de intervenciones de salud pública, un modelo integral de atención médica y políticas públicas intersectoriales.

Objetivos específicos:

- Generar políticas públicas saludables en torno a la adecuada alimentación y la activación física y vigilar su cumplimiento.
- Fortalecer los programas para la prevención del control del sobrepeso, la obesidad y la diabetes, mediante estrategias articuladoras e intersectoriales en congruencia con la Estrategia Nacional.
- Promover la consolidación de una cultura que facilite la adopción de estilos de vida que mantengan la salud de las personas.
- Detectar oportuna y masivamente el universo de casos de sobrepeso, obesidad y diabetes para garantizar su adecuado control y manejo.
- Generar una plataforma que permita contar con recursos humanos capacitados e insumos suficientes para hacer efectivo el acceso a los servicios de salud.
- Incrementar el número de pacientes en control metabólico con diabetes Mellitus tipo 2.

Visión 2018

- Consolidar las alianzas intersectoriales para que cada uno de los sectores asuma la responsabilidad que le corresponde en el control de la epidemia del sobrepeso, la obesidad y la diabetes.
- Reducción relativa del riesgo de mortalidad prematura por diabetes.
- Incremento en la práctica de la actividad física de los nueveleoneses.
- Detención en el aumento del sobrepeso, la obesidad y la diabetes.
- Aumento en el control de pacientes con diabetes.

La Estrategia Estatal se alinea a los tres pilares de la Estrategia Nacional, abordados desde ejes transversales, que a su vez contienen componentes y actividades orientados a cumplir sus objetivos.

A continuación se presenta un cuadro resumen que describe los pilares y plantea las líneas de acción de cada uno de ellos. En un segundo momento de este apartado se desglosará cada componente.

Cuadro 8. Pilares y ejes estratégicos



Fuente: Estrategia Estatal para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes.

Cuadro 9. Pilares y ejes estratégicos

PILARES	DESCRIPCIÓN DEL PILAR	EJES ESTRATÉGICOS
Salud pública	Busca preservar la salud a nivel poblacional a través de la promoción de estilos de vida saludables, campañas de educación e investigaciones en los Establecimientos de Consumo Escolar, enfocadas a disminuir la prevalencia del sobrepeso y la obesidad y a fomentar la activación física en grupos específicos como los preescolares, escolares y adolescentes. Además del monitoreo y la implementación de acciones preventivas para las enfermedades no transmisibles.	<ul style="list-style-type: none"> - Vigilancia Epidemiológica - Ficha Evolutiva: Observatorio de la salud del escolar, innovación con la participación de FUNSALUD - Estrategias de: PASOS, SPA, Vibra Nuevo León - Campañas mediáticas de comunicación educativa - Prevención: Acciones de detección oportuna
Atención médica	La articulación de los servicios de salud que se presentan. Reforzar los esquemas para el abasto de medicamentos y las pruebas de laboratorio. La sistematización de los esquemas de control y seguimiento de los pacientes.	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso efectivo - Calidad en los servicios - UNEMES EC - Abasto de medicamentos e insumos - Infraestructura y tecnología - Capacitación
Regulación Sanitaria	Estableciendo respuestas efectivas ante el panorama de las enfermedades no trasmisibles a través de la regulación del etiquetado y la publicidad de alimentos y bebidas. Incentivando el correcto etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas a través de la inclusión del distintivo nutrimental. Evitar la ingesta de alimentos de bajo valor nutritivo en el sector estudiantil del estado vigilando el cumplimiento de los reglamentos estatales, garantizando alimentos preparados bajo normativas de higiene. Coordinar acciones para impulsar el programa "México Sano" en el estado.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomento Sanitario a establecimientos. - Regulación Sanitaria de la Publicidad y Etiquetado - Emisión de Políticas Públicas: reglamentos, acuerdos, leyes, normas, lineamientos. - Coordinación de acciones con el sector industrial y restaurantes, fomentando la oferta y demanda.

Fuente: Estrategia Estatal para la Prevención y el Control del Sobrepeso la Obesidad y la Diabetes.

II. LOGROS Y AVANCES POR SECTOR



2.1 SECTOR EDUCACIÓN



Educación Básica

o SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Programa: Salud para Aprender (SPA)

Salud para Aprender es un programa intersectorial coordinado por las secretarías de Educación y de Salud para crear una cultura de autocuidado de la salud en las comunidades escolares, mediante acciones de educación para la salud, atención integral en salud a los escolares y transformación de las escuelas en entornos saludables y seguros. Tiene 4 líneas de acción: 1. Detección oportuna de enfermedades, 2. Orientación alimentaria para que la comunidad educativa adquiera hábitos de alimentación saludable, 3. Fomentar en el educando la práctica diaria del ejercicio físico y 4. Implementación del Modelo del Establecimiento de Consumo Escolar. Con este programa se ha beneficiado a 1,080,968 miembros de la comunidad educativa. Se cuenta con un programa de vigilancia nutricional en el cual se realizaron 340,433 evaluaciones del Índice de Masa Corporal, detectándose un 14.6% de la población con sobrepeso y un 16.3 % con obesidad. Se hizo la entrega de 407,092 manuales de salud a los alumnos. Se aplicó la ficha evolutiva a 355,216 escolares. Se capacitó a 1,987 docentes sobre el contenido de los manuales de salud. 183 docentes han cursado el Diplomado en Salud Integral del Escolar. Se capacitó a 84,198 miembros de la comunidad educativa sobre los Lineamientos Generales para el Expendio de Alimentos y Bebidas en los Establecimientos de Consumo Escolar. Cuentan con 2,116 ECoEs y 112 comedores escolares saludables en las escuelas participantes en el programa de Escuela de tiempo completo. Se promovieron 6,713 espacios públicos en cada una de las escuelas del estado registrando en el Día Estatal de la Activación Física 1,032,721 escolares activos. Otra actividad focal fue la realización del campamento de verano “ Vacaciones Saludables “ para 70 escolares de primaria con sobrepeso y obesidad a quienes se les realiza seguimiento por un año. Esta acción se llevó a cabo en colaboración con la UANL (facultades de Medicina, Salud Pública y Nutrición , Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario Dr. José Eleuterio Gonzalez), el Bioparque Estrella, así como con empresas de la Alianza Estratégica con la Industria Alimentaria.

o COLEGIO NACIONAL DE EDUCACIÓN PROFESIONAL TÉCNICA EN EL ESTADO DE NUEVO LEÓN. (CONALEP DON JOSÉ MARÍA HERNÁNDEZ MARTÍNEZ)

Programa: Orientación alimentaria

El proyecto de Orientación Alimentaria trabaja con actividades que promueven una alimentación saludable y la práctica del ejercicio, tales como la impartición de pláticas de nutrición, torneos de futbol, carreras de atletismo y caminatas con los miembros de la institución como participantes, además de muestras gastronómicas. Se hizo la reproducción de materiales informativos de promoción de alimentos saludables. A través de este proyecto se ha beneficiado a 1,407 personas.

o PREPARATORIA POLITÉCNICA SANTA CATARINA

Programa: Torneos intramuros, curso de desarrollo humano

El proyecto Intramuros se trabaja durante el semestre convocando a la población estudiantil a participar en torneos intramuros de futbol soccer y voleibol. Los cursos que se imparten son acerca de hábitos saludables de alimentación. Se ha beneficiado con este proyecto a 530 alumnos de la preparatoria.

o **CBETIS No. 258 ESCOBEDO, NL.**

Programa: Controla tu Peso

El programa se trabaja con la medición del peso y la talla de los estudiantes que integran el CBETIS para evaluar el IMC y poder así elaborar un plan de alimentación para cada uno de ellos. Se beneficiaron a través de este programa 529 alumnos. Cuentan con un servicio de alimentación que promueve la alimentación saludable. Dentro de sus instalaciones cuentan con un espacio para realizar activación física, registrando a 423 alumnos con actividad.

o **CETIS No. 163 MONTEMORELOS, NL.**

Programa: Midiendo su peso

Se trabaja con la promoción de la buena alimentación a través de pancartas, pláticas y foros con grupos para los alumnos. Se han beneficiado 188 personas a través de éste programa. Se realizó la medición del IMC para detectar sobrepeso y obesidad y brindarles un plan alimenticio saludable. El plantel cuenta con un espacio disponible para realizar deporte registrando 75 personas activas.

o **INSTITUTO DE ENFERMERÍA FLORENCE NIGHTINGALE, CADEREYTA JIMÉNEZ, NL.**

Programa: Prevención de riesgos por obesidad y sobrepeso

Este programa trabaja actividades para mejorar el estado nutricional de los estudiantes. Se realizan somatometrías para detectar los casos de sobrepeso y obesidad, pláticas y talleres de alimentación saludable y consumo de agua y la práctica de la activación física diaria. 130 personas se han beneficiado con este programa.

o **CENTRO ESCOLAR GANTE, NIVEL PREPARATORIA**

Programa: Vida Saludable

Vida Saludable es un programa que brinda a la población estudiantil conferencias sobre hábitos alimentarios saludables y la promoción de la activación física. Se han beneficiado 100 personas a través de éstas actividades. Se ha trabajado una campaña de mercadotecnia social en salud a través de carteles y mensajes alusivos a una sana alimentación. Cuentan con un sistema de vigilancia nutricional en el cual se hizo una evaluación del Índice de Masa Corporal, detectando un 32% de la población con sobrepeso y un 12% con obesidad. Con el trabajo de este programa 20 personas mejoraron su peso corporal. Cuentan con 5 instalaciones dentro del plantel para realizar activación física, reportando a 99 personas con actividad.

Educación media superior y superior

Durante el año que se informa, la interacción entre las instituciones de educación media superior y superior del estado, permitió la colaboración y sinergia, logrando incrementar el número de instituciones educativas participantes así como intensificar las acciones de la promoción de estilos de vida saludable para la alimentación correcta y el aumento de la activación física en esta población.

A continuación se describen los logros y avances por institución:



o UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN (EDUCACIÓN SUPERIOR)

Programa: Universidad Saludable

El programa Universidad Saludable para su operatividad ha instrumentado 5 proyectos sustantivos:

1. Diagnóstico nutricional
2. Actividades físicas y entrenamientos deportivos en cada escuela
3. Orientación nutricional
4. Consulta de nutrición itinerante
5. Mejoramiento de servicios de alimentación

Con estos proyectos se ha beneficiado a 63,290 personas de la comunidad educativa. Se cuenta con un sistema de vigilancia nutricional, en el cual se han realizado 26,977 mediciones del Índice de Masa Corporal, detectando que 21.25% tiene sobrepeso y 10.77% obesidad. De la población atendida 8,650 mejoraron en relación al sobrepeso y la obesidad. Se realizó un diagnóstico nutricional a 49,949 personas y se aplicaron 4,000 encuestas. Se ha promovido la oferta de alimentación saludable en 37 cafeterías de la Universidad. Se efectuaron 148 visitas de inspección para promover los servicios de alimentación saludable. Se hicieron reproducciones de materiales como recetarios y entrega de refrigerios. Se ha formado una red social de Facebook. Se promovieron 20 instalaciones públicas para la realización de actividad física, registrando a 12,454 personas con actividad. Se cuenta con entrenamientos deportivos establecidos en cada dependencia, en los que se realizan pruebas físicas, torneos internos, participación en eventos nacionales y organización de caminatas 5k, 7k y 8k con una asistencia de 50,000 personas.

o UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN (EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR)

Programa: Universidad Saludable

El programa Universidad Saludable a nivel bachillerato ha puesto en operación 27 proyectos con el fin de promover la alimentación saludable y la actividad física y prevenir la obesidad y el sobrepeso, entre los cuales destacan:

1. Club de nutrición
2. Conferencias nutricionales
3. Consulta de nutrición
4. Pruebas de aptitud física
5. Deporte y activación física
6. Programa de salud, ejercicio y bienestar
7. Balance nutricional para el desarrollo integral
8. Psicología preventiva
9. Caminatas y carreras deportivas
10. Programa de alimentación saludable
11. Clínica itinerante
12. Redes sociales
13. Preparatoria saludable
14. Semana de la salud
15. Semana de control alimenticio
16. Nutrición comunitaria



Con estos proyectos se ha beneficiado a 9,366 personas entre alumnos, docentes, trabajadores y padres de familia. Se cuenta con 5 sistemas de vigilancia nutricional en operación, en los cuales se han realizado 7,857 mediciones del Índice de Masa Corporal, lo cual ha permitido detectar 15.26% de la población participante con sobrepeso y el 7.8% con obesidad. De la población atendida, 2,264 personas mejoraron su peso corporal. Entre las acciones aplicadas en cada proyecto se encuentran diagnóstico del estado nutricional, asesorías nutricionales, talleres y conferencias y divulgación escrita sobre diferentes temas de salud y nutrición. Para promover la alimentación saludable, se cuenta con 8 servicios de alimentación donde se supervisan los alimentos que se expenden con el fin de que sean de alto valor nutritivo y se han planeado diversas muestras gastronómicas nutricionales. Se han formado 11 redes sociales con el propósito de tener un fácil acceso a la información que se desea transmitir. Se promovieron 24 instalaciones o espacios públicos para la realización de actividad física, registrando a 2,428 que realizan actividad moderada y 383 personas con actividad intensa. Más del 50% de las preparatorias tuvieron participación en actividades como torneos y carreras deportivas.

o **UNIVERSIDAD TEC MILENIO ZONA MONTERREY**
(Campus San Nicolás, Guadalupe y Las Torres)

Programas:

- Vive Saludable
- Plan 7 Milenio
- Semana de la Salud
- Día Sport
- Nutri – Tec Milenio
- Bienestar Milenio
- Programa de Salud Integral
- Carreras organizadas



Los programas que se desarrollan en los diferentes campus incluyen diferentes actividades como:

1. Consulta de nutrición
2. Evaluación del estado nutricional
3. Orientación alimentaria
4. Carrera 5 K
5. Talleres y conferencias
6. Rutinas de actividad física
7. Ferias de promoción de la salud



Con la implementación de estos proyectos se ha beneficiado a 4,241 personas de la comunidad educativa, docentes, administrativos, familiares y público en general. Se cuenta con un sistema de vigilancia nutricional en el cual se han realizado 991 mediciones del Índice de Masa Corporal a estudiantes de primer ingreso, detectando 32.89% con sobrepeso y 8.17% con obesidad. Dentro de las actividades para el control de peso, se atendió a 407 estudiantes, de los cuales 22 mejoraron en relación al sobrepeso y la obesidad. Se realizaron 673 consultas nutricionales, 21 conferencias y 13 talleres en la semana de la salud. Para promover la orientación alimentaria se han implementado 11 stands informativos, muestras gastronómicas, pláticas y tips de alimentación que se proyectan en las pantallas de los campus. Además, se ha promovido la oferta de alimentación saludable mediante un checklist a los servicios de alimentación, haciendo recomendaciones a los empleados. Se han formado redes sociales de nutrición, alumnos, mesas directivas y equipos representativos. Se promovieron 6 instalaciones públicas para realizar actividad física, registrando a 201 personas con actividad, de las cuales 148 realizan actividad moderada y 53 actividad intensa. Se llevaron a cabo 6 talleres extracurriculares sobre deportes y se formaron 3 equipos representativos. Se tuvo participación de alumnos, docentes, administrativos y padres de familia en carreras de 5K.



o UNIVERSIDAD DE MONTERREY

Programas:

- Ciclo de conferencias y simposios “Creando tu Bienestar” y “Mente, Cuerpo & Bienestar”
- Servicios de alimentación saludable
- Día de la nutrición UDEM
- Semana de la salud
- Consulta nutricional

Los programas que ofrece la UDEM tienen como objetivo ofrecer a los estudiantes información sobre orientación alimentaria y actividad física, así como diferentes actividades que se desarrollan en proyectos como:

1. Conferencias en relación con la nutrición y bienestar integral
2. Reemplazo de comida chatarra por snacks saludables a precio razonable
3. Evaluación del estado nutricional, así como asesorías para el control del peso
4. Actividades de promoción de la salud, prevención de accidentes y exámenes de salud
5. Consultas nutricionales y orientación alimentaria a toda la comunidad UDEM
6. Simposios de temas de interés en salud integral con un equipo multidisciplinario

La cobertura total de los programas desarrollados es de 2,125 beneficiados. Se cuenta con un sistema de vigilancia nutricional con el cual se han realizado 145 mediciones del Índice de Masa Corporal, resultando un 26.89% con sobrepeso y 14.48% con obesidad. Dentro de las actividades para el monitoreo del peso, se atendió a 60 personas, de los cuales 28 mejoraron su peso corporal. Se han realizado 12 ciclos de conferencias, 110 simposios y talleres, 1,200 exámenes de salud, 340 consultas de nutrición y 125 evaluaciones nutricionales. Para una nutrición más saludable se ha implementado en el servicio de alimentación la venta de snacks con alto aporte nutritivo, con lo que se ha generado un fondo económico. Se han formado 3 redes sociales y se promovieron 15 espacios públicos para el fomento de la actividad física, registrando a 1,632 personas con actividad, de las cuales 1,425 realizan actividad moderada y 207 actividad intensa. Además se realizaron 400 caminatas en el marco de las semanas de la salud.



o LA NUEVA UNIVERSIDAD REGIOMONTANA

Programas:

- Programa de vigilancia nutricional
- Programa de promoción de la salud y nutrición
- Programa de supervisión de los servicios de alimentación
- Programa Emprendedor U-ERRE
- Programa de Promoción de la actividad física

Como parte de los programas de la Universidad y en el marco del programa PASOS, se han instrumentado los siguientes proyectos orientados al área de nutrición, actividad física, detección de factores riesgo y servicios de alimentación:

1. Diagnóstico del estado nutricional y orientación alimentaria
2. Promoción de actividad física
3. Supervisión del servicio de alimentación
4. Promoción de proyectos empresariales de productos de nutrición

Con estos proyectos se ha beneficiado a 6,248 personas de la comunidad educativa. Se cuenta con un sistema de vigilancia nutricional en el cual se han realizado 292 mediciones del Índice de Masa Corporal, detectando que 15.06% tiene sobrepeso y 4.1% tiene obesidad; de éstos se atendió a 50 personas, observando una mejoría en relación a su peso corporal en un 12%. Se han brindado 292 consultas de nutrición, 50 recomendaciones dietéticas individuales y 10 pláticas de orientación alimentaria. Se cuenta con un servicio de alimentación saludable, con el cual se realizó supervisión para la introducción de menús saludables. En el marco del Día Mundial de la Alimentación se han llevado a cabo 3 semanas de la salud y se promueven proyectos emprendedores en el desarrollo de productos de nutrición. Se formaron 2 redes sociales. Se promovieron 5 espacios públicos para la realización de la actividad física, registrando a 1,801 personas con actividad, de los cuales 1,633 realizan actividad moderada y 168 realizan actividad intensa. Como parte de las actividades deportivas, se realizaron 5 torneos y caminatas al aire libre.



o UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

Programas:

- Programa de Alimentación Saludable
- Programa de Aptitud Física

En el desarrollo de los programas anteriores, se han instrumentado los siguientes proyectos con el fin de fomentar un estilo de vida saludable:

1. Espacio curricular para una materia de estilo de vida saludable obligatoria
2. Espacio curricular para un componente de aptitud física y estado nutricional
3. Orientación nutricional y de actividad física individual para todos los alumnos
4. Servicio de alimentación con menú ovo-lacto-vegetariano y dieta saludable

La cobertura total de los programas es de 1,500 beneficiados. En la Universidad se cuenta con un sistema de vigilancia nutricional, en el cual se han realizado 900 mediciones del Índice de Masa Corporal, detectando un 15% con sobrepeso. De los cuales se atendió a 150 personas, observando resultados positivos en relación a su peso corporal en 50 personas de ellos. Se cuenta con 4 servicios de alimentación saludable, en los cuales se promueve la alimentación ovo-lacto-vegetariana. Se cuenta con 2 redes sociales para la divulgación de información; además, en la agenda estudiantil se encuentran de manera intencionada mensajes que fomentan la actividad física, la dieta saludable, la temperancia, el consumo de agua natural y el descanso correcto. Se cuenta con 7 espacios públicos para la realización de la actividad física, donde se propicia el deporte no por competitivo, y se fomenta la convivencia y confraternidad. Se registró a 1,500 personas con actividad, de los cuales 1,200 realizan actividad moderada y 300 realizan actividad intensa. Se propician entornos saludables en el campus en un horario donde se le da prioridad al peatón, cerrando un carril exclusivo para personas que realizan actividad física.

o UNIVERSIDAD HUMANISTA DE LAS AMÉRICAS

Programas:

- Pláticas y talleres de nutrición
- Programa de actividad física
- Cafetería saludable
- Concursos de cocina saludable

Los programas que se desarrollan llevan a cabo acciones como:

1. Pláticas de orientación alimentaria
2. Actividades recreativas de actividad física
3. Servicio de alimentación con menú saludable

Se ha beneficiado a 625 personas. Por medio del programa PASOS, se planea realizar un sistema de vigilancia nutricional con el fin de conocer el estado nutricional de la población estudiantil y poder brindar la asesoría de nutrición y de actividad física correspondiente. Se han desarrollado pláticas y talleres sobre temas de nutrición. Se cuenta con un servicio de alimentación saludable orientado en la línea de la trofología. Se ha dado material de divulgación con temas de interés en salud y nutrición en las 3 redes sociales con las que se cuenta. Se han llevado a cabo concursos de cocina saludable con la participación de estudiantes de la licenciatura en nutrición y la licenciatura en gastronomía. Se cuenta con un área o espacio público para realizar ejercicio, registrando 40 usuarios, de los cuales 30 hacen actividad moderada y 10 actividad intensa. Con el fin de impulsar la actividad física entre personal y alumnos se han planeado actividades como torneos, clases, entrenamientos y carreras 5K.



o TECNOLÓGICO SIERRA MADRE (Campus Montemorelos)

Programas:

- Programa de orientación alimentaria
- Consulta de nutrición
- Programa de encuestas

Los programas que se desarrollan en el campus realizan acciones como:

1. Promoción de la actividad física
2. Promoción del consumo de frutas y verduras
3. Promoción de la relación familiar-emocional

Con la implementación de los programas se ha beneficiado a 81 personas. Se cuenta con un sistema de vigilancia nutricional en el cual se han realizado 81 mediciones del Índice de Masa Corporal, detectando un 12.34% con sobrepeso y 14.81% con obesidad; de éstos se atendió a 22 personas. Se cuenta con un servicio de alimentación saludable y se promueve el consumo de frutas y verduras de manera diaria. Se realizan pláticas en las que se dan consejos acerca de la relación familiar-emocional de los estudiantes como parte del fomento de la salud integral del individuo.

o INSTITUTO UNIVERSITARIO MÉXICO - AMERICANO

Programas:

- Programa de Torneos Deportivos

El programa de torneos deportivos tiene como objetivo principal estimular el deporte y el ejercicio mediante la sana competencia. Los proyectos que de este se derivan son los siguientes:

1. Torneos de voleibol, futbol y basquetbol

Por medio del programa PASOS y con el apoyo de la red institucional, se planea realizar un sistema de vigilancia nutricional con el fin de conocer el estado nutricional de la población estudiantil y brindar asesoría de nutrición y de actividad física personalizada. El Instituto cuenta con un espacio público para la realización de actividad física, en donde se organizan eventos con la participación de deportistas que practican distintas disciplinas.



2.2 SECTOR SALUD



o SECRETARÍA DE SALUD

Los programas que se están trabajando por parte de la Secretaría de Salud y los Servicios de Salud de Nuevo León son:

El Programa de Orientación Alimentaria. Por medio de este se brindan a la población talleres, sesiones educativas sobre temas de alimentación saludable basados en la Norma Oficial Mexicana NOM 043/ Criterios para Brindar Orientación Alimentaria, a través de estrategias didácticas para que la población adquiera recursos en la toma de decisiones en lo relativo a su alimentación, también se realizan acciones que fortalecen la aplicación de los Lineamientos Generales para el Expendio de Alimentos y Bebidas en las Escuelas. Algunos de los logros en el 2013 fueron los siguientes:

Cuadro 10. Actividades realizadas por la Secretaría de Salud.

TIPO DE ACTIVIDAD REALIZADA COMO PARTE DE LOS PROGRAMAS	Total
Talleres de orientación alimentaria	1935
Visitas de asesoría a los ECoEs	698
Campañas de intensificación	4
Eventos masivos de Vibra Nuevo León	3
Grupos activos de Vibra Nuevo León	183
Caminata del día Estatal de trasplante de órganos	1
Caminatas y carreras 5 K "Día mundial sin tabaco"	2
Demostraciones gastronómicas	28

Fuente: Informe grupos activos de unidad médica por jurisdicción 2013.

Se ha promovido la creación de 37 espacios para la práctica de la actividad física. Se han integrado redes de apoyo en Facebook, Twitter. Y se han establecido alianzas con las siguientes instituciones: INDE, DIF Nuevo León, Secretaría de Educación, UANL, FASPYN. La población beneficiada con estas acciones fue de 231,874 personas.



Vibra Nuevo León es una estrategia mediática en respuesta a los altos índices de sedentarismo reflejados en la población de Nuevo León en la EESN-NL 2011/2012. Mediante esta se promueve la práctica del ejercicio diario. Entre las acciones que se han realizado están eventos, las exposiciones de rutinas de activación física, caminatas masivas de los 5 sectores del programa PASOS, récord Guinness de ritmos latinos; mediante los cuales se invita a la población a participar y adquirir el hábito del ejercicio diario.



Otra de las estrategias es promover la práctica de la actividad física con los grupos comunitarios. A la fecha se cuenta con 183 grupos en comunidades, los cuales realizan actividad física; cada grupo determina la periodicidad de sus reuniones y se organiza para gestionar un lugar donde realizar la actividad física, la cual puede variar entre estas modalidades: aerobics, balioterapia, zumba, etc. Los instructores son 148 voluntarios que se han capacitado empíricamente y actualmente se está integrando un proyecto para otorgarles capacitación permanente y con ello incorporarlos dentro de una Red de Activadores Físicos Voluntarios. En el siguiente cuadro se presentan algunas estadísticas al respecto:

Cuadro 11. Perfil de los grupos en la práctica de actividad física

Perfil de los grupos	Adultos	64	Perfil del instructor	Promotor de Salud	74
	Mixto	21		Promotora Voluntaria	5
	Sanos	10		Sra. de la Comunidad	3
	Enfermos	67		Instructor	31
	Sanos/Enfermos	21		Otro	35
	Total	183		Total	148

Fuente: Informe grupos activos de unidad médica por jurisdicción 2013.

Cuadro 12. Total de miembros que participan en el programa por género.

Número de miembros por género	
Masculino	704
Femenino	2,870
Cobertura Total	3,574

Fuente: Informe grupos activos de unidad médica por jurisdicción 2013.

Otra acción que privilegia la práctica de la activación física es: la conmemoración del Día Mundial del Trasplante de Órganos y Tejidos; el Gobierno del Estado a través de la Secretaría de Salud lleva a cabo una Caminata anual "Por una esperanza de vida", con la que busca promover la cultura de la donación. También se eligió esta actividad con el fin de concientizar a la población sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco: la Secretaría de Salud, en coordinación con el Consejo Estatal contra las Adicciones, organizaron una caminata. Esta actividad corresponde a la conmemoración del Día Mundial sin Tabaco, establecido por la Organización Mundial de la Salud para alentar a los fumadores a dejar de hacerlo, y con el fin adicional de incrementar el conocimiento del público sobre el impacto del consumo de tabaco en la salud.

Por parte del Departamento de Medicina Preventiva se coordinó lo siguiente:

Se realizó el Primer Simposio Estatal "Vibra Nuevo León Contra el Sedentarismo", para capacitar al personal de salud en estrategias para luchar contra la inactividad y los medios ambientes sedentarios. Asistencia: 340 personas.

Se realizó la Primera Jornada Municipal "Moviendo a Montemorelos Contra el Sedentarismo" para capacitar al personal de salud en estrategias para luchar contra la inactividad y los medios ambientes sedentarios. Asistencia: 150 personas

Se realizó la Segunda Jornada Municipal "Muévete Allende contra el Sedentarismo" Asistencia: 150 personas.

Se implementó una campaña permanente para promover el uso de las escaleras en edificios públicos.

Se fortaleció la estrategia de Activación Física en Sitio de Trabajo implementando rutinas de activación física en cuatro de los cinco pisos de las oficinas centrales de la Secretaría de Salud. Se expandió la implementación de rutinas de activación física para impartirlas en el piso 10 del Edificio Chapa.

Se realizó la Caminata “Vibra Nuevo León” en el Parque Fundidora.

Se gestionó la llegada de estudiantes de servicio social de la carrera de Licenciado en Ciencias del Deporte, de la Universidad Metropolitana de Monterrey, para apoyar las acciones de los Activadores Físicos Jurisdiccionales.

Se apoyó al programa Facultad Saludable que promueve hábitos saludables en la Facultad de Medicina de la UANL, mediante el préstamo de activadores físicos para impartir rutinas.

Cuadro 13. Actividades realizadas por nutriólogas.

NUTRIÓLOGAS 2013 ACTIVIDADES	TOTAL
Centros laborales implementados con los pasos 2: Toma agua y 3: Come verduras y frutas	65
Trabajadores beneficiados	3,171
Talleres de orientación alimentaria llevados a cabo	1,546
Personas beneficiadas	32,189
Personas con seguimiento de peso corporal	16,388
Proyectos demostrativos	28
Total de participantes	1,685

Fuente: Informe grupos activos de unidad médica por jurisdicción 2013.

Cuadro 14. Actividades realizadas por activadores físicos.

NUTRIÓLOGAS 2013 ACTIVIDADES	TOTAL
Obtención de espacios físico para la activación física	37
Personas beneficiadas	831
Centros laborales implementados con el paso 1 activate	50
Personas beneficiadas	2,874
Entornos escolares con la implementación del paso 1 activate	32
Personas beneficiadas con el paso 1 activate	42,678
Cursos para la implementación del paso 1 activate	2,218

Fuente: Informe grupos activos de unidad médica por jurisdicción 2013.

o Instituto Mexicano del Seguro Social

Programa: PREVENIMSS

PREVENIMSS es un programa a través del cual se brinda una atención preventiva integrada, se promueve la activación física, la alimentación saludable y el consumo de agua simple y potable.

o Con estas acciones se ha beneficiado a 971,324 derechohabientes del IMSS. Cuentan con un sistema de vigilancia nutricional, el cual reporta que de las personas beneficiadas el 28.4% tiene sobrepeso y 31% obesidad. Se cuenta con 20 unidades médicas y un plantel escolar con circuitos de PASOS a la salud con 14,264 derechohabientes que realizan actividad. Se atendieron 19 planteles con PREVENIMSS en tu escuela; se cuenta con 8 centros de seguridad social de activación física y alimentación saludable y hay una atención preventiva integrada en 50 unidades médicas.

o ISSSTELEON

Programa: Por un ISSSTELEON en Cintura

ISSSTELEON en cintura es un programa que realiza en forma permanente una búsqueda intencionada de sobrepeso y obesidad en la población usuaria que acude a la consulta clínica del hospital, para su posterior consulta y asesoría en la clínica de nutrición.

Se ha beneficiado a través de este programa a 41,420 personas. La totalidad de los médicos de la institución están informados sobre la estrategia de detectar tempranamente a pacientes que presenten algún grado de sobrepeso y obesidad para ser referidos a la consulta, los menores de 5 años se refieren a control de niño sano. Se realizaron 1,504 consultas de nutrición, de las cuales el 8 % fueron referidos para una atención más personalizada en el departamento de nutrición.

o Hospital Universitario “Dr. José Eleuterio González”

Programa: Atención Contra el Sobrepeso y Obesidad

Este programa trabaja un tratamiento integral contra el sobrepeso y la obesidad de los pacientes que acuden al nosocomio.

Se atendió a 200 personas con evaluaciones médicas por parte de los departamentos de Medicina Interna, Medicina del Deporte y Evaluación nutricional. Cuentan con un grupo de Facebook llamado Medicina Interna HU, en donde los participantes del programa comparten sus experiencias de acudir al tratamiento preventivo contra el sobrepeso y la obesidad.

o **SEDENA (HOSPITAL MILITAR REGIONAL NUEVO LEÓN)**

Programa: Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad

Este proyecto trabaja con la impartición de pláticas permanentes de nutrición en el área de consulta externa, además de que se les brinda una atención personalizada a los demandantes.

o **Hospital Clínica Nova**

Programa: Clínica de Salud Nutricional y Activación Física, Curso de Control de Peso, Módulo Nutricional con detección del estado nutricional y Campaña del Día Mundial de la Alimentación.

La clínica de Salud Nutricional trabaja un programa de atención nutricional y activación física dirigido a jóvenes de 16 años; les proporciona valoración y educación nutricional, planes de alimentación acordes a su condición de salud trabaja a la par con un programa de activación física. Se imparten cursos de educación nutricional a adultos. En las ferias de la Salud y Cursos de Prejubilación se realizaron detecciones de estado de nutrición en los módulos. Con estas acciones se beneficiaron 26,444 personas de todas las edades. Se llevaron a cabo 1,591 consultas de nutrición, 21 pláticas de alimentación saludable y activación física y 820 orientaciones nutricionales.

o **Clínica Cuauhtémoc y Famosa**

Programa: Índice de Medicina Preventiva, Educación y Control Nutricional en las Escuelas del Centro Escolar Cuauhtémoc

El proyecto integra a derechohabientes que tienen sobrepeso y obesidad además de diabetes Mellitus y/o hipertensión arterial. Mensualmente se revisa el grado de los mismos mediante la información del expediente médico electrónico, valorando las acciones de los médicos familiares y nutrición. Se ha beneficiado con este proyecto a 16,857 personas de la consulta. Se realizaron sesiones de revisión de protocolos de manejo y control con médicos familiares, dos sesiones de ajustes de menús en nutrición con menor proporción de carbohidratos, una capacitación a enfermeras (niño sano) en el diagnóstico de sobrepeso y obesidad, y se ha dado educación y seguimiento nutricional a estudiantes y maestros de todas las escuelas del Centro Escolar Cuauhtémoc.



2.3 SECTOR SOCIAL



o Cáritas, A.C.

Programa Vidas Saludables: su objetivo es brindar servicios de nutrición integrales y accesibles. La población beneficiada durante el 2013 han sido 5,884 personas, atendidas en 12 dispensarios en donde se les ha brindado consultas de nutrición, chequeos de somatometrías, glicemias, mediciones de TA y acciones de orientación alimentaria. De la población incorporada para el programa se detectó que 1,765 tenían sobrepeso y 4,119 obesidad. La población en la que se logró mejorar su peso corporal fue en 2,942.

o Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia Nuevo León

Durante el 2013 se han desarrollado cuatro proyectos: Apoyos alimentarios con calidad nutricia, Acciones de orientación alimentaria en etiquetado y empaques de apoyos alimentarios y página web, Diplomado para la operación de los programas de asistencia alimentaria y Unidos mejorando la nutrición. Como antecedente, desde 2012 se operó el Programa de Orientación Alimentaria y Actividad Física. Estos Programas aplican acciones como proporcionar información a los beneficiarios de los apoyos alimentarios para que incorporen una alimentación saludable, se atiende también a las familias y a menores que presentan problemas de una inadecuada alimentación, brindando atención integral por parte de un equipo de especialistas. Han sido beneficiados con estos proyectos más de 430, 550 personas. Se ha integrado una red social: www.nutriactivadefnl.org.mx, en la que están participando la UANL y la UDEM. Se ha dado seguimiento para vigilancia nutricional a 2,050 personas, de ellas 201 presentaron sobrepeso y 413 obesidad, mejorando su peso 144 de estas. Se han promovido 17 servicios de alimentación saludables

Se han realizado en forma concreta los siguientes servicios:

Cuadro 15. Actividades realizadas por el DIF en el 2013.

Acciones	Número
Valoraciones Antropométricas	2,050
Consultas Nutriológicas	201
Talleres de Orientación Alimentaria	22
Consultas Psicológicas	2,055
Distribución de Material Didáctico	181,765
Rutinas de Actividad Física	2,091

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.



1 Taller de
Orientación Alimentaria



3 Grupos de
Ayuda Mutua



2 Rutinas de
Actividad Física

o Instituto Estatal de la Juventud

El proyecto realizado por el Instituto es Espacios Urbanos centrado en talleres y clínicas de activación física. Su objetivo es fomentar en los jóvenes actividades sanas por medio de disciplinas urbanas como Break Dance, Parkour, Bailo-terapia, Baile folklórico, BMX y Soccer Free Style; el INJUVE realiza también en sus instalaciones talleres gratuitos. Ha participado en el Instituto el grupo estudiantil Club Deportivo Parkour TEC. Se utiliza un espacio para realizar actividad física.

o Secretaría de Desarrollo Social

Utilizando la infraestructura de los Centros de Desarrollo Comunitarios se han desarrollado dos proyectos relacionados con el fomento de la actividad física: organización deportiva y diplomados. Durante el 2013 han participado en estos más de 6,700 personas; de ellas se registra que 5,518 practican actividad física moderada y 1,248 intensa. Se han organizado 40 activaciones físicas, 45 torneos deportivos, 22 entrenamientos especializados, 10 Rallys deportivos y 15 clases de cocina sana. Han participado también varias instituciones: INDE, Fuerza Regia y municipios del estado. Y han utilizado 41 espacios físicos para promover el ejercicio.

o Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte

Ha implementado el programa estatal Espacios Activos, en el cual se convoca a la ciudadanía de los diferentes grupos poblacionales para realizar actividad física a través de un promotor aplicando diferentes actividades como bailoterapia, juegos predeportivos, juegos recreativos, torneos, etc. Los espacios utilizados pueden ser áreas públicas como plazas, parques, campos deportivos, áreas verdes, unidades deportivas y explanadas.

Otro programa son las Ferias de la Actividad Física, eventos masivos sistemáticos y calendarizados en los que se convoca a la comunidad de todas las edades a realizar actividad física utilizando rutinas musicales, caminatas, paseos ciclistas, etc. Participan los municipios y otras instituciones.

También se realiza el programa Estatal de Actividad Física Laboral en el que participan empresas y dependencias gubernamentales de los tres niveles de gobierno, se desarrollan rutinas de actividad física musicalizadas con el apoyo de promotores, la pausa laboral, caminatas, juegos pre-deportivos, torneos, días activos y carreras de todos los grupos de edad. Han participado las siguientes instituciones: IMSS, ISSSTE, DIF-NL, DIF municipales, INAPAM y dependencias de gobierno.

Con los anteriores programas, durante el 2013 han participado más de 111,811 personas, de ellas 50,500 han realizado actividad física moderada y 61,300 intensa. Se han utilizado más de 65 espacios para hacer actividad física. Y como acciones concretas se ha realizado lo siguiente:

Cuadro 16. Actividades realizadas en el 2013.

Actividad	Número
Eventos Pre - Deportivos	15
Caminatas y Carreras	20
Clases de Bailoterapia	500
Ferias de la Actividad Física	10
Vías Recreativas	8

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Municipios

o Abasolo

Se cuenta con el proyecto Abasolo saludable, que desarrolla las siguientes actividades: carreras de atletismo, ciclismo, cursos en escuelas, rehabilitación de plazas e instalación de aparatos, beneficiando con esto a más de 2,700 personas. Se cuenta con un sistema de vigilancia nutricional y se ha mejorado el servicio de alimentación. Se han abierto tres espacios públicos para realizar actividad física y están trabajando en estos proyectos, el municipio, el DIF y la Jurisdicción Sanitaria No. 2.



o Agualeguas

Durante el 2013 se trabajó con el proyecto Prevención de la Obesidad y previamente se trabajó con el programa de Orientación Alimentaria y Actividad Física. Han sido beneficiados 1,511 personas.

o Allende

Ha desarrollado los siguientes proyectos: Primera Jornada Municipal “Vibra Allende” contra el sedentarismo, creando saludable y plan geriátrico de salud. Anteriormente se implementaron acciones de orientación alimentaria incentivando la formación de grupos para promover la práctica de ejercicio comunitario y se talleres de relajación a través de la risa. Se realizaron talleres de activación física para promotoras de salud sobre alimentación y hábitos saludables para niños y padres en las escuelas primarias, brigadas para consultas de nutrición a estos grupos y actividades físicas con adultos mayores. Se benefició con estas acciones a más de 700 personas.

Se integró una red en Facebook y se propuso una política pública en contra de la obesidad. Se estableció alianza con la Secretaría de Salud y el hospital La Carlota de la Universidad de Morelos.

o Anáhuac

Están en operación cuatro proyectos: Promoviendo Hábitos Saludables, Quiero Vivir Sano, Pequeños Pasos Grandes Recompensas y Para Estar Bien y Verme Bien. Las actividades realizadas por estos proyectos son: abordaje terapéutico con perspectiva actitud, composición química de alimentos, taller de sobrepeso y obesidad, taller de elaboración de alimentos saludables y actividad física durante dos meses. Se benefició con estas acciones a 7,053 personas. Se cuenta con un sistema de vigilancia nutricional, al que ingresaron 95 personas y se han promovido dos servicios de alimentación saludable. Se incorporaron 95 personas para realizar actividad física moderada y se tienen en operación cuatro espacios para realizar actividad física. Las instituciones involucradas son: Presidencia Municipal, Jurisdicción Sanitaria No. 5, DIF municipal, Preparatoria 24 de la UANL, Región número 10 de la SENL.



o Apodaca

Se realiza el proyecto “Cuidate y Diviértete” para niños y “Nutri-deporte” para adultos. Se han realizado también acciones de evaluación y diagnóstico del estado nutricional y orientación alimentaria de acuerdo a actividad física, edad, padecimientos y diagnósticos, beneficiando a más de 270 personas, quienes se han incorporado al sistema de vigilancia nutricional. Se cuenta con 13 espacios públicos para realizar actividad física.



o Aramberri

Se llevaron a cabo dos proyectos: la escuela de fútbol infantil y juvenil y el proyecto ponte al 100; las acciones realizadas son orientación alimentaria, y actividad y evaluación física. Se realizaron clínicas de fútbol, rutinas de actividad física, torneos deportivos municipales y regionales y se estableció un sistema de vigilancia nutricional atendiendo a 80 personas. De estos, 18 han mejorado su peso corporal. Se han incorporado a realizar actividad física moderada 200 personas. Se implementaron 5 espacios públicos para realizar actividad física y se trabajó en coordinación con el INDE.



o **Benito Juárez**

Tiene en operación cuatro proyectos: grupos de ayuda mutua, salud del adolescente, asesoría en escuelas y empresas, grupos de diabéticos e hipertensos. En estos programas se ha promovido la actividad física, hábitos para una buena alimentación, se instalaron modelos de orientación alimentaria y actividad física y se realizaron detecciones y se promueve el ejercicio. Se ha implementado un sistema de vigilancia nutricional ingresando a más de 1,000 personas. Se ha beneficiado a más de 3,000 personas y se cuenta con 20 espacios públicos para realizar actividad física. En estas acciones ha participado la Región 8 de la Secretaría de Educación y empresas.



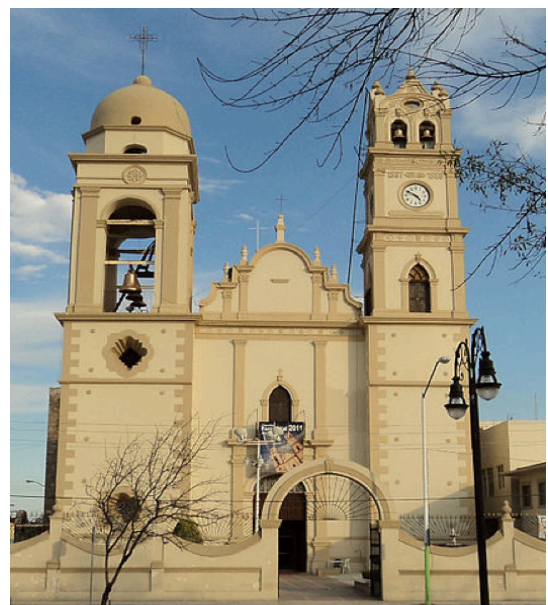
o **Bustamante**

Se opera el proyecto de prevención de la obesidad, organizando las siguientes actividades: sesiones educativas del Plato del Bien Comer y obesidad a escolares, paseo familiar en bicicleta, grupo de bailoterapia, demostración de platillos saludables, marcha contra la obesidad, torneos para prevención de obesidad, participación de adultos y fútbol rápido, voleibol para adolescentes, somatometría a personal municipal, brigadas de promoción de la actividad física y consulta nutricional, activación física en escuelas del municipio y periódicos murales del Plato del Bien Comer en escuelas. Se promovieron 82 servicios de alimentación saludable y se cuenta con seis espacios públicos para realizar actividad física. Con estas acciones se ha beneficiado más de 4,000 personas.



o **Cadereyta Jiménez**

Se tiene en operación los siguientes proyectos: Espacios activos, activación física, activación de planteles educativos, promoción de alimentación saludable, actividad física de 30 minutos al día y combate a la obesidad en las escuelas. A partir de estos proyectos se han realizado torneos de voleibol, fútbol, cachibol, torneos de distintos deportes y actividades físicas en comunidades rurales. Se ha implementado un sistema de vigilancia nutricional con más de 3,000 personas y se cuenta con 60 instalaciones o espacios públicos para realizar activación física. Se ha implementado el programa de Cadereyta Convive, olimpiadas municipales, un programa de canchas deportivas y un programa de zumba y bailoterapia. Están participando en estos proyectos: INJUVE, Centro Nueva Vida, Centro de Seguridad Social No 5 y el Sindicato Petrolero.



o Cerralvo

Se realizan actividades deportivas, promoción de la actividad física en escuelas, clases de zumba y torneos de fútbol y beisbol. Se cuenta con muchos espacios públicos para realizar actividad física y se ha beneficiado a más de 400 personas con estas acciones, participando el DIF municipal, la Secretaría de Salud a través del Centro de Salud y la Secretaría de Educación a través de las escuelas.



o China

En el municipio se han realizado actividades deportivas como: torneo de fútbol, de softbol, clases de karate, box y zumba, beneficiando con ello a más de 700 personas, se cuenta con 5 espacios públicos para realizar actividad física; y han participado en estos proyectos el DIF municipal, Secretaría de Salud y las escuelas primarias de Secretaría de Educación.



o Ciénega de Flores

Por convocatoria del programa Comunidades Saludables de la Secretaría de Salud del Gobierno Federal, durante el 2013 se fomentó el autocuidado de la salud de la población escolar a través de un proyecto que implementó ferias de la salud en los planteles educativos. Entre las actividades realizadas destacan: actividad física, asesoría nutricional, control de sobrepeso y obesidad, vacunación oportuna, entornos favorables, salud reproductiva, etc. Se trabajó en coordinación con la Jurisdicción Sanitaria No 2.



o Doctor Arroyo

Se opera el proyecto de fútbol infantil y juvenil. Es una escuela formada por cuatro entrenadores y 70 estudiantes, tienen entrenamientos de tres días a la semana, incluyen actividades recreativas y deportivas y participan en torneos en la Olimpiada Regional Nuevo León. Se organizó una red social y han estado participando el INDE y la CONADE.



o Doctor Coss

Ha realizado actividades deportivas, torneo de futbol, voleibol y zumba. Cuenta con tres espacios públicos para realizar actividad física. Se ha promovido un servicio de alimentación saludable y han participado el DIF municipal, el Centro de Salud y las escuelas públicas de la Secretaría de Educación.

**o Doctor González**

Se está operando actualmente el programa de orientación alimentaria y activación física; se han realizado talleres educativos, beneficiando a casi 500 personas. Se cuenta con dos áreas públicas para realizar actividades físicas y han participado el DIF municipal, Desarrollo Social, Secretaría de Salud y las escuelas de la Secretaría de Educación.

**o Galeana**

Las actividades que se han realizado son: beisbol, volibol, basquetbol y softbol con alumnos de primaria, secundaria, bachillerato, gente afiliada al programa Oportunidades, albergues, adultos mayores. Con estas actividades se han beneficiado más de 13,000 personas.

**o García**

Tiene en operación el proyecto: Cero obesidad escolar más cero obesidad familiar = Salud acumulada.



o **General Bravo**

Proyecto en operación: Bravo por un corazón sano. Las actividades realizadas han sido caminatas, cicletón, 5K, Bravo por mil kilos menos y actividad física en la escuela. Se cuenta también con un sistema de vigilancia nutricional en el que se han incorporado 150 personas, se ha promovido un servicio de alimentación saludable y 585 personas realizan actividad física moderada. Se han habilitado 3 espacios públicos para realizar actividad física. Con todas estas acciones se ha beneficiado a 1,080 personas. Las instituciones participantes son el DIF municipal, Secretaría de Salud a través del Centro de Salud y la Secretaría de Educación a través de las escuelas públicas.



o **General Escobedo**

El programa se propone conocer el estado de salud que guardan los niños, así como orientación alimentaria a alumnos y padres de familia, aplicando diagnóstico antropométrico. Además los alumnos reciben activación física involucrando a padres de familia y docentes.



o **General Terán**

Trabaja dos proyectos: Soy saludable... cuido mi cuerpo y Guardería saludable; las acciones realizadas son: nutrición en escolares y actividad física, talleres de cocina para madres de preescolares y talleres de cocina a cuidadoras de preescolares. Con esto se ha beneficiado a 70 personas y han participado la Universidad de Morelos y el hospital La Carlota. Se cuenta con un sistema de vigilancia nutricional; se ha promovido un servicio de alimentación saludable; 50 personas realizan actividad física moderada y 5 intensa, y se cuenta con tres espacios públicos para realizar actividad física.

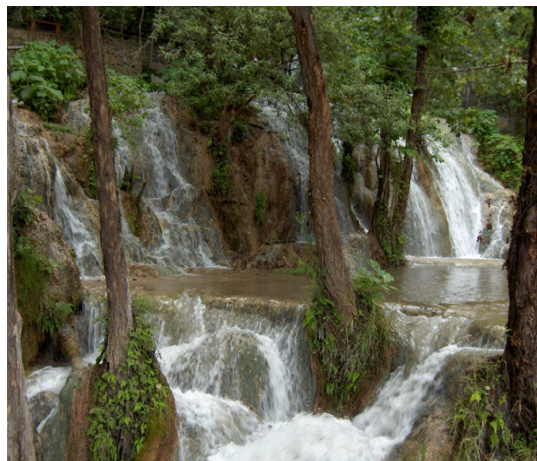


o **General Treviño**

Las acciones realizadas son: taller de orientación alimentaria, taller del Plato del Bien Comer a escolares y grupo de ayuda mutua con activación física. Se cuenta con un sistema de vigilancia nutricional. Se ha promovido un servicio de alimentación saludable.

o General Zaragoza

El proyecto en operación es torneo de fútbol varonil, torneos relámpagos y carreras por categoría. Las acciones sustantivas son: dar información sobre alimentación saludable y contenido de nutrientes necesarios para el organismo. Se han realizado calentamientos, estiramiento, pláticas y juegos. La población beneficiada ha sido de 100 personas. La institución participante es el Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte. Se cuenta con un sistema de vigilancia en nutrición. 30 personas realizan actividad física moderada y 40 actividad física intensa. Se cuenta con un espacio adecuado para realizar actividades físicas.



o General Zuazua

El proyecto ejecutado por el municipio es Unidos por Zuazua, por una infancia y adolescencia saludable. Las acciones realizadas son promoción de la actividad física, pláticas de salud alimentaria, difusión de la no violencia y fortalecimiento de valores, talleres para padres de familia para promover una alimentación saludable y talleres para maestros sobre orientación alimentaria. Se han beneficiado 12,000 personas. Se cuenta con 42 espacios públicos para realizar actividad física y se han involucrado en el proyecto el DIF municipal, Jurisdicción Sanitaria No. 2 y la Secretaría de Educación.



o Guadalupe

Se tienen en operación dos proyectos: Salud en tu escuela y Razones de peso; el primero tiene como objetivo principal evaluar las condiciones de salud en las áreas de: agudeza visual, nutrición, pediculosis y orientación a la comunidad educativa. Los padres de familia obtienen una carpeta de salud con el diagnóstico personalizado de los niños.

Razones de peso evalúa el Índice de Masa Corporal en los niños y niñas con edad entre 6 y 12 años y selecciona a los que presenten sobrepeso y obesidad; a ellos y a sus padres se les brinda orientación alimentaria y se les involucra en actividades físicas o deportivas. Se ha beneficiado con estos proyectos a casi 12,000 personas, mediante las siguientes acciones sustantivas: brigadas, orientación alimentaria, actividad física en los gimnasios del municipio, visitas a los planteles educativos. Se cuenta con un sistema de vigilancia de la nutrición y se ha realizado medición del Índice de Masa Corporal a 11,800 personas. Se ha promovido un servicio de alimentación saludable y se cuenta con 156 espacios para realizar actividad física.



o **Higueras**

El proyecto en operación es orientación alimentaria y actividad física, y se desarrolla a través de talleres educativos y actividad física. Se han beneficiado 277 personas. Se cuenta con un sistema de vigilancia nutricional y dos espacios públicos para realizar actividad física.



o **Iturbide**

Ha desarrollado las siguientes acciones: ciclismo de montaña juvenil, voleibol femenino y beisbol infantil; adicional a esto se realiza entrenamiento diario en el gimnasio y se organizan competencias. El municipio trabaja en coordinación con el INDE y con la Secretaría de Educación. Se cuenta con cinco espacios públicos para realizar actividad física.



o **Lampazos de Naranjo**

El municipio tiene en operación el programa Por un Lampazos más saludable, que ha realizado actividades como: talleres de cocina saludable, eventos masivos, grupo de zumba y actividades deportivas. Se cuenta también con seguimiento de la vigilancia de la nutrición, valorando a seiscientas personas de las cuales 90 mejoraron su Índice de Masa Corporal. También se ha logrado que 400 personas practiquen actividad física moderada y 200 intensa. Actualmente están en operación cuatro espacios públicos para realizar actividad física.



o **Los Aldamas**

En este municipio se han desarrollado actividades físicas en escuelas y se ha promovido la actividad física entre la población mediante clases de zumba. Han participado con el municipio el DIF municipal, la Unidad Médica de la Secretaría de Salud y las escuelas públicas. Se ha promovido un servicio de alimentación saludable y se tienen en operación cuatro espacios públicos para realizar actividad física.



o **Los Herreras**

En este municipio se ha promovido la actividad física en coordinación con el DIF municipal, el Centro de Salud de la Secretaría de Salud y la escuelas públicas de la Secretaría de Educación. En el municipio se cuenta con cuatro espacios habilitados para realizar actividad física.



o **Los Ramones**

Se desarrollan dos programas: de actividad física y orientación alimentaria. Se han beneficiado más de 300 personas con talleres y actividades de educación física, realizados en coordinación con el DIF municipal, el Centro de Salud de la Secretaría de Salud y las escuelas públicas de la Secretaría de Educación. Se tienen habilitados dos espacios físicos para la práctica del ejercicio.



o **Marín**

Se opera un programa de orientación alimentaria y actividad física que ha beneficiado a más de 700 personas con acciones de activación física y talleres educativos. Se cuenta con el gimnasio municipal como un espacio público para realizar actividad física. Han participado con el municipio el DIF municipal, el Centro de Salud de la Secretaría de Salud y las escuelas públicas de la Secretaría de Educación.



o **Melchor Ocampo**

El municipio ha promovido la actividad física y deportiva, y se ha implementado un servicio de alimentación saludable, involucrándose en estas acciones el municipio, el DIF municipal, el Centro de Salud de la Secretaría de Salud y escuelas públicas de la Secretaría de Educación. Se tienen en operación dos espacios públicos para promover la actividad física



o Mier y Noriega

Se ha trabajado con los adolescentes organizando juegos de fútbol rápido, carreras, basquetbol y zumba.



o Montemorelos

Tiene en operación tres programas: programa de activación física/ Muévete, programa de orientación nutricional, Come frutas y verduras y Campañas de prevención, medicina preventiva y clínica.

Muévete es un programa destinado a la activación física mediante la creación de grupos de ejercicio aeróbico tipo zumba en las comunidades de Montemorelos, en el que se promueve la práctica de los 5 pasos indispensables para la salud (muévete, toma agua, come frutas y verduras, mídete y comparte).

Come frutas y verduras es un programa de asesoría nutricional destinado a la implementación de estrategias didácticas de alfabetización nutricional mediante la creación de grupos de cocina sana, grupos en pro de la alimentación y talleres de alimentación saludable para niños.

La campaña de Medicina preventiva y clínica, está destinada a atender de forma clínica (médica, nutricional, psicológica y dental) a los pacientes con más necesidades de comunidades rurales, previa concientización sobre la salud mediante pláticas de temas de salud enfocados a los 5 pasos, talleres de cocina, higiene bucal y personal, entre otros.

Con estos programas se ha beneficiado a más de 2,200 personas. Se coordinan en estas acciones el Comité Intersectorial de Salud, el Comité Municipal Contra las Adicciones, la Universidad de Montemorelos, el hospital La Carlota, el DIF estatal y la Jurisdicción Sanitaria No. 7. Se tiene en operación un sistema de vigilancia de la nutrición en el cuál se han atendido más de 1,200 personas, de las cuales 478 han logrado mejorar su peso corporal y casi 500 están realizando actividad física moderada. Se cuenta con 12 espacios públicos en donde se realiza actividad física.



o Monterrey

En el contexto del Programa de Alimentación Saludable y Actividad Física para el Control del Sobrepeso y la Obesidad, el municipio ha realizado la brigada médica escolar y el club de nutrición.

Este programa presta servicios de medicina preventiva a los alumnos de preescolar y primaria de la ciudad de Monterrey. Entre los servicios ofrecidos se encuentran la revisión médica y odontológica, orientación nutricional y activación física. La población infantil beneficiada por este programa asciende a 10,000 niños y niñas por año.

En 50 escuelas se cuenta con una red social de saludmonterrey en Facebook. Han participado asociaciones civiles como Pro-salud y Mexicanos con salud y se cuenta con un sistema de vigilancia de la nutrición.



o Parás

El municipio ha promovido y organizado torneos deportivos, activación física en escuelas, desfile de alimentación saludable, talleres de prevención de obesidad, etc. Se ha atendido con estas acciones a más de 500 personas, con la colaboración del DIF municipal, el Centro de Salud y las escuelas públicas. En el municipio se tienen en operación seis espacios públicos para promover la práctica de la actividad física.



o Pesquería

Se cuenta con un programa de orientación alimentaria y activación física, el cual ha beneficiado a más de 1,000 personas con talleres y prácticas de actividad física. Se cuenta con dos espacios para realizar esta actividad: la plaza y el centro comunitario. Han colaborado con el municipio el DIF municipal, Desarrollo Social, el Centro de Salud de la Secretaría de Salud y las Escuelas Públicas de la Secretaría de Educación.



o Sabinas Hidalgo

Tiene en operación el programa Muévete en familia, en el cual se promueven y organizan actividades en familia como clases de zumba, aerobics, paseos en bicicleta, carreras cortas, torneos deportivos y sesiones de bailoterapia sabatinas. Participan con el municipio la Secretaría de Turismo, Secretaría de Educación, IMSS, Sección 50 y Sección 21 de maestros. Se han beneficiado con este programa más de 4,000 personas. El municipio cuenta con 12 espacios públicos para realizar actividad física.

Salinas Victoria

Se encuentra en operación el programa Te Activas Tú, Me Activo yo, en el cual se han involucrado más de 40 mil personas, se han realizado acciones de capacitación a la población en general, se promueve la actividad física y se imparten talleres de orientación nutricional. Colaboran con el municipio la Jurisdicción Sanitaria No. 2, el DIF y los comités de vecinos. Se ha implementado un sistema de vigilancia de la nutrición y se ha promovido un servicio de alimentación saludable. Se cuenta con cuatro espacios públicos para realizar actividad física. Este programa surgió como resultado del primer taller intersectorial de la comunidad, con base en el diagnóstico de salud del municipio; en el que se priorizaron los principales problemas de salud que afectan al municipio. De los 10 problemas principales del municipio el sobrepeso y obesidad ocuparon el segundo lugar en orden de prioridad.

Como resultado de ello se implementó el programa de Alimentación Saludable y Activación Física para la prevención de la Obesidad y el Sobrepeso, se dirigió también a personas con enfermedades crónico degenerativas como son la hipertensión y la diabetes Mellitus. El programa se denominó Te Activas Tú, Me Activo Yo, tiene como objetivo general promocionar la actividad física y la alimentación saludable, así como ofrecer acciones de educación a personas con diabetes e hipertensión. Sus objetivos específicos son: promover estilos de vida saludables (alimentación saludable y actividad física), así como prevenir e informar sobre enfermedades crónico degenerativas como la hipertensión, la diabetes Mellitus, la obesidad y el sobrepeso. El programa entre otras acciones ha integrado grupos en los Centros de Salud de la Secretaría de Salud: dos en la cabecera municipal, uno en Huertas de San Mario, uno en la Col. Zapata, uno en la Col. Misión y uno en Morales y los Villarreales. Cada grupo cuenta con 30 personas. Las acciones sustantivas que se realizan son: ayudar a bajar y mantener el peso ideal, contribuir a disminuir el estrés, la depresión y ansiedad, para reducir las cifras de tensión arterial, de glucosa y colesterol con una alimentación saludable.



o **San Pedro Garza García**

Se trabaja con dos proyectos: 400 promotores contra la obesidad en San Pedro 400 y la realización de un diagnóstico nutricional para mejorar los hábitos alimenticios en padres e hijos. Por medio de estos dos programas se han dado pláticas educativas y talleres, se ha promovido la actividad física y se han realizado brigadas y campañas preventivas. Se ha tenido una cobertura de más de 2,500 personas, a quienes se ha incorporado a un sistema de vigilancia nutricional. Se cuenta con diez espacios públicos para la práctica de la actividad física.



o **Santa Catarina**

Se han desarrollado dos programas: Salud en tu escuela y Promoción de la salud, con acciones puntuales como: diagnósticos nutricionales a escolares, capacitación sobre alimentación saludable a padres de familia, diagnósticos nutricionales y orientación nutricional a empleados de empresas. Se ha establecido una alianza con CAINTRA-IRPAC, con la que se han atendido más de 1,600 personas. Se han promovido dos servicios de alimentación saludables.



o **Vallecillo**

El municipio tiene en operación talleres de orientación alimentaria y actividad física. Se han dirigido las acciones a 400 personas y se ha promovido un servicio de alimentación saludable. Se cuenta con 8 espacios públicos para promover la actividad física y han colaborado con el municipio el DIF, las escuelas y los centros de salud.



o **Villaldama**

El municipio realiza brigadas que promueven la actividad física en las escuelas. Se han incorporado a la vigilancia nutricional a más de 40 personas y se cuenta con tres espacios públicos para promover la actividad física.





SECTOR EMPRESARIAL - LABORAL



o Informe del Comité Empresarial Laboral

Este comité tiene como objetivo promover e impulsar una cultura de autocuidado de la salud de las y los trabajadores de las empresas del estado de Nuevo León, enfocado sus acciones a concientizar sobre los beneficios de una alimentación saludable y de la práctica de actividad física periódica, contribuyendo a mejorar los indicadores de salud de esta población y mejorar la productividad de las empresas. El Comité ha planteado las siguientes líneas de acción:

- 1.- Integrar un diagnóstico nutricional.
- 2.- Promover que los lugares de trabajo sean entornos saludables.
- 3.- Ofrecer acciones de orientación alimentaria para que los trabajadores adquieran hábitos de alimentación saludable.
- 4.- Ampliar la cobertura de centros laborales con el programa de activación física.
- 5.- Ampliar la cobertura de instalaciones deportivas en las empresas del Comité de PASOS.
- 6.- Incrementar el porcentaje de máquinas expendedoras de alimentos saludables en empresas.
- 7.- Infrementar las redes sociales de PASOS en el sector empresarial.

A continuación se citan algunas de las acciones realizadas o promovidas por este Comité:

Cuadro 17. Actividades realizadas por el Sector Empresarial.

TIPO DE ACTIVIDAD REALIZADAS COMO PARTE DE LOS PROGRAMAS	TOTAL
Diagnóstico nutricional (IMC) en cada empresa miembros del comité	6,220 trabajadores
Material educativo que se compartió a las empresas para distribuirlos en sus trabajadores (como trípticos, folletos, artículos)	45 materiales
Presentaciones que se compartieron a las empresas para difundir como pláticas o wallpaper	51 presentaciones
Pláticas impartidas sobre temas de alimentación saludable y beneficios del ejercicio en diversas empresas	312 pláticas
Máquinas dispensadoras de alimentos, con opciones saludables en las empresas	36 máquinas
Campañas: Semanas de la salud en las empresas (con apoyo de SS en algunos casos)	80 campañas
Empresas con programas de activación física	104 empresas
Participación de trabajadores en la campaña VIBRA NUEVO LEON	205 trabajadores

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Otro de los logros del Comité Empresarial durante el periodo que se informa ha sido la sinergia con la Secretaría de Trabajo del Gobierno del Estado, la cual permite dar un giro a este comité ampliando su área de trabajo de un enfoque empresarial a un enfoque laboral, para impactar favorablemente en beneficio de los trabajadores del estado de Nuevo León.

Se han realizado reuniones de trabajo para detonar la sinergia entre la Secretaría del Trabajo, los representantes de los sindicatos de trabajadores del estado, la Secretaría de Salud y el Comité Empresarial para llegar a acuerdos sobre la importancia de impulsar hábitos de alimentación saludable y promover la actividad física de manera conjunta, para así atender la problemática en salud que enfrenta Nuevo León con respecto a la epidemia de sobrepeso, obesidad y diabetes.

El Comité Empresarial de PASOS puso a disposición el material diseñado por todas las empresas para ser difundido entre los trabajadores; este material consiste en: trípticos, folletos, cápsulas, presentaciones para pláticas de educación y promoción para la salud.

La visión que el Comité Empresarial-Laboral de PASOS ha impulsado no solo incluye al trabajador sino también pretende impactar en su familia. De esta manera y con esta estrategia de sinergia se busca llegar a 1,500,000 trabajadores y sus familias.

Se presenta también un informe detallado de las campañas que algunas de las empresas miembros de este Comité han organizado dentro de sus instituciones:

o GE: Manufacturing and Services, S. de R.L de C.V.

Programa: Pasaporte de la Salud

Cada año se realiza el programa de Health Ahead, el cual incluye actividades y eventos, contempla temas como liderazgo, acciones de prevención y salud como exámenes de detección oportuna, alimentación saludable, prevención del tabaquismo, promoción de la actividad física, prevención del ausentismo, manejo del estrés. Se ofrece información y consejería para el bienestar físico y mental del trabajador y su familia. Durante el festejo del "Health Ahead Day 2013", se realizó la campaña "Pasaporte de la Salud"; su objetivo fue promover la participación de la población del sitio de trabajo e involucrar a sus familias en temas de salud relacionados con actividad física, estrés, tabaquismo, alimentación saludable y prevención de enfermedades. Se realizaron diferentes actividades como bailoterapia, cambio de cigarros por paletas, lotería de la salud, tiro a gol y preparación de desayuno saludable; se entregó el pasaporte de la salud el cual tenían que llevar a su casa con información sobre los temas y compartirlos con su familia, para que cada integrante colaborara registrando acciones y trayendo evidencias como cartilla de vacunación, toma de glucosa, presión arterial, consulta dental, toma de peso-talla, etc.

Durante una semana cada trabajador recopiló información y posteriormente la entregó en el departamento médico para participar en una premiación. Se premia a los primeros tres lugares.

Cobertura: participó una población de 233 trabajadores en el sitio.

Principal impacto: en este evento se alcanzó la meta deseada del 80% de la participación de los trabajadores del sitio. Este año se logró crear conciencia sobre la importancia de la prevención de enfermedades, la detección temprana y se contribuyó para que los empleados y su familia cuenten con recursos que aumenten su salud a lo largo de la vida.



Familias Ganadoras



TRABAJAMOS PARA MEJORAR TU SALUD

EDUCACION PARA LA SALUD



PASAPORTE DE SALUD
ENCUESTA PARA LA FAMILIA

HealthAhead



Por tu Salud



Compartilo con tu Familia

HealthAhead
Day 2013



Pasaporte a la salud

La salud es primero



o **GE: Medical System**

Programa: Programa de Nutrición

Se lleva a cabo un programa de nutrición en el que se invita al personal de la empresa a participar; consiste en consultas nutriológicas quincenales por parte de un nutriólogo, a las que se asigna un costo simbólico que acumula como un ahorro, el cual es reintegrado si la persona llega a su meta. Adicionalmente a éste se otorga una premiación a los tres primeros lugares.

Cobertura: se invita a todo el personal.

Principal impacto: el personal se motiva a tener un peso y alimentación saludables y se le sensibiliza para tener un estilo de vida saludable.

o **CEMEX**

Programa: Suma Salud ó 0-5-10-25

Suma Salud ó 0-5-10-25 es un programa voluntario que promueve el desarrollo de hábitos saludables como dejar de fumar, la alimentación saludable, la activación física y el mantener un peso saludable.

Los números a los que hace alusión son

- 0: cero cigarrillos al día y moderar el consumo de alcohol.
- 5: consumir diariamente 5 porciones de frutas y/o verduras al día,
- 10: caminar diez mil pasos al día o el equivalente a realizar 30 minutos de ejercicio cardiovascular, y
- 25: lograr un IMC de 25.

Inicia con la convocatoria e inscripción de los interesados donde se les hace una evaluación inicial consistente en:

- a) Encuesta basal de hábitos cotidianos como tomar agua, ejercicio, consumo de frutas y verduras, etc.
- b) Medición antropométrica: toma de peso, IMC, % de grasa corporal, perímetro abdominal y de acuerdo a los resultados se ubica en una categoría: buenos hábitos ó mejoras para competir de manera equitativa. Se les realiza un examen médico inicial, y posteriormente se acude con la nutrióloga para asesoría personalizada cada 3 semanas y se lleva un control de peso; antes de acudir a la medición deben llenar la encuesta de hábitos con el fin de sumar los puntos obtenidos.

Se trabaja lo anterior con el apoyo del comedor, ahí se ofrecen platillos light tres veces por semana a precio preferencial, se otorgan membrecías a gimnasios, tips de nutrición y seguimiento médico. Para mantener la motivación se realiza una premiación intermedia que permite identificar los líderes del reto. Se clausuró reconociendo los tres primeros lugares de cada categoría.

¿Cómo funciona?

Durante las 17 semanas de duración del reto, se realiza el 0-5-10-25 dentro o fuera de CEMEX, se registran los avances de hábitos en una encuesta y acuden a las mediciones cada 3 semanas para consulta nutricional; de esta manera se acumulan puntos.

Características innovadoras del proyecto

Promover con los colaboradores la atención preventiva, la educación para la salud y posicionar la cultura de autocuidado de la salud, deteniendo y limitando el daño causado por enfermedades silenciosas como las enfermedades degenerativas, para representar a CEMEX con un ejemplo de salud ante sus familias.

Principal impacto

- Para el empleado: mejora la calidad de vida, cambios positivos en la cultura de salud, reduce las enfermedades cardiovasculares a mediano plazo, educa para la salud del colaborador y su familia.
- Para CEMEX: reduce ausentismo e incidentes laborales, mayor productividad, reduce costos en gastos médicos mayores, aumenta el sentido de pertenencia a la empresa, reduce la prima de riesgo ante el IMSS.



o Cuauhtémoc Moctezuma

Programa 1 : Resta 500 kilos... Gana Salud.

Se creó el programa para crear conciencia sobre la salud de los empleados y se motiva a perder peso en equipos de trabajo, para que juntos lleguen a la meta deseada. Los objetivos del programa son: mejorar la calidad de vida y ser una persona más saludable, integrarnos en equipo dentro de estilos de vida y hábitos saludables, perder peso, apoyo mutuo, llegar a la meta en un lapso de 5 meses.

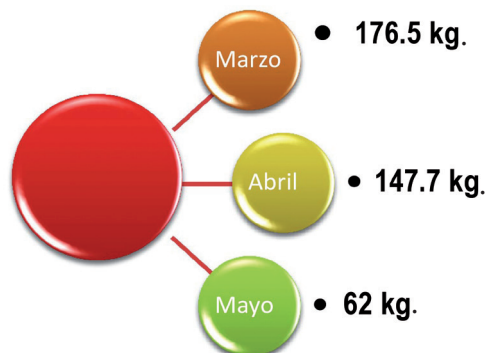
Dinámica:



Cada gerente deberá incluirse en un equipo

- Se programarán pesajes una vez por mes para llevar el conteo.
- Cada mes se comunicará cuál fue el equipo con mayor % de pérdida de peso.
- “Nosotros ganamos salud, restando kilos”
- Cumplimiento de meta
- Reconocimiento
- Capacitación quincenal a los líderes de cada equipo mediante: flayers, correos, pláticas, para que ellos trasmitan información a su personal. El líder motivara a su equipo a realizar actividades deportivas o sociales que impliquen hábitos saludables fuera del trabajo. El líder no necesariamente deberá ser el jefe o gerente de cada una de las áreas participantes.

Resultados: Total de kilos perdidos: 386.2 kg.



Programa 2 : Reto Kilotón

Donde lo único que hay que perder son kilos...

Está demostrado que cuando se tiene obesidad la productividad de las personas puede disminuir, ya que el trabajador presenta limitantes para realizar sus tareas: cansancio, poca movilidad, falta de agilidad para trabajos físicos y un mayor número de incapacidades. Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO), una persona obesa experimenta un aumento del 50% en la pérdida de productividad y requiere un 88% más de visitas médicas que una persona sana. En el Centro de Distribución Apodaca se estima que alrededor del 30% de la población se encuentra clasificado, según su Índice de Masa Corporal (IMC), con algún tipo de obesidad.

Debido a la complejidad del problema y de la prevalencia de casos actualmente, se busca realizar el presente programa: Reto Kilotón dirigido a todo el personal de la agencia clasificado con algún grado de obesidad. En el presente programa se muestran una serie de actividades en las que se busca promover estilos de vida saludable, mejorar su estado nutricional y por lo tanto, tener una mejor calidad de vida y desarrollo laboral.

Objetivo

Promover un estilo de vida saludable y mejorar el estado nutricional de los trabajadores con obesidad de la Agencia Apodaca, durante un periodo de 6 semanas.

Objetivos específicos

Dar orientación alimentaria a los trabajadores.

Promover la adquisición de hábitos saludables.

Concientizar sobre la importancia de la actividad física extra a su rutina de trabajo.

Brindar consulta nutricional y planes de alimentación.

Logística

- Durante la semana de la inscripción se tomaron los datos para formar el expediente: peso, talla, IMC, % de grasa corporal, circunferencia de cintura.
- Se calculó el requerimiento calórico de cada uno y se entregó el plan de alimentación así como de un carnet para su registro y se entregó un plan de caminata básica.
- Cada semana se dio seguimiento al peso, % de grasa corporal, circunferencia de cintura para obtener la pérdida de peso y el IMC.
- Se entregó material para cada tema de orientación nutricional.
- Se llevaron a cabo dos Rallys durante el periodo de 6 semanas que consistieron en:
 - Rally 1: 1) Penaltis cada pregunta acertada da el derecho a tirar un penal, 2) Teléfono descompuesto por distancias con acertijos
 - Rally 2 : 1) Llevar 5 pelotas de un extremo a otro con una cuchara en el menor tiempo posible.2) Boliche de preguntas.

o Actividades

Cuadro 18. Actividades realizadas durante el 2013.

Objetivo 1.	Dar la orientación alimentaria a los trabajadores
Actividades	Técnica/procedimiento de actividades
Tema 1. Alimentación Saludable y Plato del Bien comer	Se le informará en qué consiste la alimentación saludable y la importancia que tiene realizar una dieta equilibrada. Material: Tríptico y poster
Tema 2. Beneficios de tomar agua natural	Se explicará la importancia de mantener una correcta hidratación y como beneficia para perder peso. Material: Explicación Oral
Tema 3. Importancia de la actividad física	Se informará sobre los múltiples beneficios de incorporar el ejercicio a su rutina, además de explicar qué tipo de ejercicio favorece para la condición de cada socio. Material: Explicación Verbal
Objetivo 2.	Promover la adquisición de hábitos saludables
Valoración de hábitos	Se evaluarán los hábitos alimenticios en un período de 21 días, plazo establecido para que haya un cambio en el estilo de vida. Materia: Encuesta hábitos de alimentación
Objetivo 3.	Concientizar sobre la importancia de la actividad física
Conjunto de Rally	Se organizarán 2 rally con la finalidad de activar a los trabajadores y fomentar la integración, consistirán en juegos de agilidad mental y que favorezcan la movilidad física de bajo impacto para no generar lesiones. Materiales: Pelotas, porterías, hojas de máquina de colores, plumas, cinta, cucharas desechables, algodón, botellas, sillas, globo, pompa.
Objetivo 4.	Brindar consulta nutricional y planes de alimentación
Consulta nutricional	Se evaluará cada semana a cada uno de los socios para conocer su estado nutricional y verificar los cambios. Material: Tanita, Cinta, Calculadora
Plan de alimentación	Se entregará un menú para cada uno de los socios con la finalidad de mejorar hábitos y facilitar la pérdida de peso de manera saludable y equilibrada. Material: Menús impresos

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Bases del programa

- Se lanzó la convocatoria dirigida a los socios que quisieran participar en el reto Kilotón y que cumplieran con los siguientes requisitos:
 1. Tener un IMC arriba de 29.9 kg/m² (acudieron a nutrición para verificarlo).
 2. Tener flexibilidad para acudir a dos rallies durante las 6 semanas.
- Se explicó en qué consiste el Reto y las actividades que se llevarían a cabo, a las cuales se les asignó una puntuación, para que junto con la pérdida de peso se establezca al equipo ganador.
- El equipo que sumó el mayor porcentaje de pérdida de peso y puntos acumulados fue el ganador.
- Se premió a todos los integrantes del equipo y al primer lugar de los equipos restantes.

Resultados: Se lograron restar 69.9 Kg*

* Entre 40 socios participantes con un % de pérdida de peso total de: 1.8% en 6 semanas

* Promedio de 1.74 kg de peso perdidos por persona.

o **Sociedad Cuauhtémoc y Famosa**

Programa: Un día por tu salud

Cobertura: 2,200 trabajadores de empresas patrocinadoras.

Principal impacto: fomentar estilos de vida saludables en los trabajadores, en forma integral con acciones de nutrición, actividad física, atención preventiva, salud ocupacional, psicología, médicos familiares, para el bienestar biopsicosocial, creando conciencia y cultura de forma divertida e innovadora y así reducir los indicadores de enfermedad y mortalidad.

Acciones: se asigna un día de trabajo para asistir al programa y realizar mediciones de peso, estatura, circunferencia abdominal, presión arterial; se realizan exámenes de laboratorio de acuerdo a edad, sexo y área donde laboran, se les realizan pruebas físicas, se dan pláticas y talleres de salud sobre beneficios del ejercicio, factores de riesgo coronario, diabetes Mellitus, dislipidemias, hipertensión arterial, ese mismo día se les explora y se les entregan los resultados.

o **MATTEL**

Programa 1: Juguemos Juntos para una Vida Saludable y Comida Saludable

Dentro de las actividades del programa se proporciona al trabajador una alimentación nutritiva y de alta calidad, ofreciendo la opción de platillo light y barra de ensaladas.

Cobertura: Todo el personal, un promedio de 2,000 trabajadores.

Principal impacto: tener una alimentación saludable y nutritiva dentro de su fuente de trabajo.

- Proveedor LOZCAR con Distintivo H
- Personal Nutriólogo que realiza los menús
- Barra de ensaladas / Barra normal

Programa 2: Promoción de la Salud

Durante el año se realizan diferentes campañas de salud con diferentes instituciones, en las que los trabajadores participan en las somatometrías para conocer su IMC, toma de presión arterial, detecciones de glucosa y colesterol, entrega de material informativo.

Cobertura: todo el personal, un promedio de 2,000 trabajadores.

Principal impacto: mantener un ambiente de trabajo sano, acercando las instituciones de salud a los trabajadores para las detecciones oportunas de enfermedades crónico degenerativas.

Programa 3: Promoción de la Salud

El programa de promoción de la salud es integral y tiene las siguientes actividades preventivas:

- Somatometría
- Módulos informativos
- Pláticas enfocadas a nutrición

Programa 4: Educación para la Salud

El programa de educación para la salud es integral y tiene las siguientes actividades preventivas:

- Dípticos con tips en nutrición
- Nutrición y enfermedades
- Dietas balanceadas

Programa 5: Nutrevolución

El objetivo del programa es brindar consultas de nutrición especializada dentro de las instalaciones de la planta cada 15 días.

Cobertura: 80 pacientes atendidos.

Principal impacto: El acceso del trabajador en el entorno laboral a la consulta especializada en nutrición.

Programa 6: Actividades deportivas

Se realizan torneos deportivos durante el año, invitando a los trabajadores a formar sus equipos

Cobertura: 876 participantes en el año y algunos pueden participar en diferentes torneos.

Principal impacto: fomentar el ejercicio y la convivencia entre los trabajadores de Montoi, y compartir los logros en familia.

Programa 7: Diagnósticos nutricionales

Se han realizado evaluaciones y diagnósticos nutricionales a 80 personas inscritas, con el objetivo de reducir los indicadores de peso, cintura y cadera, se ha brindado orientación alimentaria y menús planificados para una buena alimentación, control de peso y control de enfermedades.

Resultados:

- 176 kilos menos
- 154 cm de cintura menos
- 93 cm de cadera menos
- Atención a compañeros que querían mejorar su peso.

Programa 8: Promoción del ejercicio - Torneos deportivos

- Compromiso con la salud de la familia
- Caminata por la Salud en Open House
- Fomentar el ejercicio en familia

o OXXO

Programa 1: Carrera por la Salud

Se coordinan carreras de 3K y 5K en Parque Fundidora durante la Reunión Anual de Expansión y Tecnología.

Cobertura: 271 Colaboradores a nivel nacional.

Principal impacto: fomento y realización de actividad física y de la sana convivencia entre los participantes de la reunión.

Programa 2: Torneo de Boliche Integración FEMCO Monterrey

Consiste en un torneo de boliche con 3 líneas, equipos de 5 ó 7 participantes.

Cobertura: FEMCO Monterrey 553 colaboradores.

Principal impacto: fomento y realización de actividad física en todo FEMCO Monterrey, así como el fomento de la sana convivencia.

Programa 3: Segunda carrera Corriendo por tu Familia

Coordinación de la carrera de 5 km dirigido a colaboradores y sus familia de Plaza Monterrey, en el Parque Niños Héroes.

Cobertura: 800 corredores.

Principal impacto: fomento de la actividad física cardiovascular entre los colaboradores y sus familias e integración familiar.

Programa 4: Actividad física para personal de las oficinas Monterrey - Oriente.

Se imparten clases de ejercicio cardiovascular con duración de 45 minutos dirigido a colaboradores de Plaza Monterrey-Oriente, en instalación de SCYF.

Cobertura: 45 personas.

Principal impacto: incremento de la activación física en los participantes.

Programa 5: Clases de zumba

Se promueve la activación física y actividades recreativas mediante la realización de práctica de bailoterapia zumba dirigido a colaboradores de oficinas de Plaza Mty Ote, pertenecientes al programa PESOXXO Comprometido

Cobertura: 25 colaboradores

Principal impacto: activación física, control de peso.





Programa 6: PesOXXO Orientación Alimentaria – Control de Peso - Activación Física

Dentro de las actividades del programa se encuentran:

- Diagnóstico de todos los empleados de Plaza Monterrey-Oriente.
- Lugar: Departamento médico.
- Asesoría nutricional cada 15 días en forma individual.
- Control de peso.
- Menú saludable.

Programa 7: Obesidad, “Una enfermedad de Voluntad” y Centro Médico Integral Nutrición Total.

La misión del programa busca que el aspirante al ingresar al programa debe tener un especial interés por conocer, ampliar, emplear y difundir los conocimientos y las técnicas relacionadas con los alimentos y los nutrimentos con el objetivo de ofrecer el más grande tesoro del mundo, “tu Salud”, bajo el principio de que un empleado sano crea una empresa saludable.

Dentro de las actividades del programa se encuentran:

- Diagnóstico del estado de nutrición.
- Bioimpedancia eléctrica.
- Menú equilibrado y Saludable.
- Principios de nutrición preventiva, enfermedades crónico degenerativas.
- Activación Física (Lugar: Centro Médico Integral- Nutrición total.

Cobertura:

- Empleados de Plaza Monterrey-Oriente.
- Personal con enfermedades crónico degenerativas (diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia e hipertriglicerida)
- Personal con interés de llevar un control de nutrición en su estilo de vida.

Fotos del evento deportivo, Enero de 2013: Activación física en oficinas con una duración de 45 minutos de clase de cardio.





Corriendo por tu familia 2da Carrera OXXO 5K 2013 Camina, trota o corre...

- **Fecha:** 25 de Agosto de 2013
- **Horario:** 8:00 a 13:00 hrs
- **Lugar:** Parque Niños Héroes, Monterrey, N.L.
- **Objetivo:** Fomentar la cultura del deporte en todos nuestros colaboradores y sus familias, así como la convivencia familiar.
- **Alcance:** Participarán las 4 plazas de la zona Monterrey: Centro, Norte, Oriente y Sur. Con un aproximado de 800 corredores. Convivencia anual de Familia OXXO zona Monterrey (4000 asistentes) 4 personas por tienda + empleados de oficina y sus familias.



Actividades realizadas





Otra de las actividades que se realiza cada año es la Carrera Oxxo 5K con el propósito de integrar a la familia del empleado y a los empleados en una convivencia de deportiva; esto se realiza en Megaplaza Monterrey-Satillo , donde participan Plaza Monterrey , Centro, Norte y Sur .

En Plaza Monterrey Norte se realizan visitas por parte de una nutrióloga cada 15 días, para llevar un control de peso.

En Plaza Monterrey Norte se realiza mensualmente el Taller Pesoxo Nutrición Saludable que se imparte por una Nutrióloga a 30 integrantes de oficinas y de tienda, se realiza toma de presión arterial de glucosa, se toma peso y talla y medidas, con el propósito de educar al trabajador para que lleve esa información a su hogar y desde su casa aplique una alimentación saludable; se imparte con un enfoque de nutrición y otro con enfoque médico. Este Taller se imparte en otra modalidad para los trabajadores con enfermedades crónicas – degenerativas llamado Pesoxo Integral, en el cual se agrega el enfoque psicológico para el trabajador.

Durante 2013 se realizó el Taller de Diabetes a nivel Megaplaza en el cual se convocó a los empleados diabéticos una vez al mes, impartiendo pláticas sobre manejo de insulinas, alimentación, consecuencias de la diabetes entre otros temas teórico-prácticos y se les obsequió un glucómetro por medio de rifa en cada sesión. Este taller tuvo una duración de un año, el cual tuvo mucho éxito en cuanto a asistencia y comentarios.

Actividades realizadas





o OXXO GAS

Programa 1: Torneo de futbol Oxxo Gas

La finalidad del torneo es fomentar el ejercicio entre los empleados de la empresa.

Cobertura: 480 empleados de OXXO GAS, divididos en 20 equipos.



Programa 2: Boletín de Seguridad y Salud

Se elabora cada 15 días, enviándose en formato PDF por correo electrónico, con información referente a la prevención de enfermedades, promoción de hábitos saludables y prevención de accidentes. El boletín llega a las 112 estaciones del estado de Nuevo León, con una cobertura de más de 1,400 trabajadores.

Principal impacto: las personas se han acercado más al departamento médico de OXXO GAS, con el fin de buscar ayuda para bajar de peso, cuidar sus hábitos alimenticios, y sobre todo, el control de sus niveles de glucosa y colesterol, al aprender gracias al boletín cuáles son las consecuencias de dichas patologías.

Por parte del médico de la empresa se realizan detecciones oportunas y se da seguimiento de enfermedades crónicas, así como problemas de sobrepeso y obesidad.

Seguridad y Salud
Boletín: 26 de Febrero del 2014

AFECCIONES DEL SOBREPESO

- Cerebro**
 - Accidentes cardiovasculares
- Corazón**
 - Ateroesclerosis
 - Enfermedad coronaria
 - Hipertensión
- Hígado**
 - Cirrosis
- Riñón**
 - Cálculos biliares
 - Fallos por altas de presión sanguínea
- Varices y úlceras venosas**
- Cáncer en páncreas, diabetes**
- Cáncer de colon**
- Articulaciones**

Cuida tu #corazón

El corazón humano late más de 60 veces por minuto. (Cerca de 32 millones de latidos al año). Es un músculo delicado que si no se cuida puede fallar.

¡Cuidado!
Si el flujo de sangre al corazón disminuye o se detiene o el ritmo de los latidos se altera, podría peligrar la vida.

Enfermedades que afectan al corazón y vasos sanguíneos

- Hipertensión
- Ataque o paro cardíaco
- Arritmias
- Cardiopatías
- Tronbosis venosa profunda

Cuidados al corazón

- Haz ejercicio diariamente para que la sangre circule mejor en todo el cuerpo.
- Come alimentos con hierro (carne, huevos, lentejas y hojas verdes) para evitar la anemia.
- Consume fibra (frutas, verduras, legumbres y granos integrales) para evitar formación de placa en las arterias.
- Reduce el consumo de sal y azúcar.
- Toma agua todos los días porque es un elemento que forma parte de la sangre.
- Evita fumar porque el tabaco tapa venas y arterias.
- Duerme 8 horas diarias para reponer energía.

#SabíasQue
En el mundo 15 millones de personas sufren infartos cada año.

DISTRACCIONES AL VOLANTE

A una velocidad media de 100km/h ¿qué distancia recorremos después de reaccionar y frenar?

Tipo de distracción	Distancia recorrida
Usar la radio o CD del coche <td>143,7 metros</td>	143,7 metros
Marcas el número de teléfono <td>227 metros</td>	227 metros
Prender un cigarrillo <td>115,9 metros</td>	115,9 metros
Conducir en distracción <td>60,3 metros</td>	60,3 metros
Como no ha habido distracción, no hay avance previo.	0 metros

Tipos de distracciones

- Usar la radio o CD del coche: 3 seg.
- Marcas el número de teléfono: 6 seg.
- Prender un cigarrillo: 2 seg.
- Conducir en distracción: 0 seg.

o QUITAKILOS

Cuadro 19. Actividades realizadas en el 2013.

Nombre de la empresa	Nombre del Proyecto	Fecha de inicio	Fecha de fin	Personas participantes	Total de kilos bajados
Alcoa Wheel Prods. México	Dra. Sylva González	Feb. 20, 2013	May. 8, 2013	27	75.5
Industrias Alen	Sanos etapa 3	Feb. 18, 2013	May. 6, 2013	46	276.4
Industrias Alen	Sanos etapa 4	Ago. 19, 2013	Nov. 4, 2013	22	108.0
General Electric	HealthAhead etapa 3	Ene. 18, 2013	Abr. 5, 2013	32	177.1
General Electric	HealthAhead etapa 4	Abr. 12, 2013	Jun. 21, 2013	34	145.0
Grupo Femsa	Recursos Humanos	Feb. 5, 2013	Abr. 23, 2013	21	72.2
Total:					854.6 kilos

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Programa 1: “QuitaKilos en tu empresa”

Principal impacto: Las personas que asistieron al programa “QuitaKilos en tu empresa” tuvieron un cambio en su peso y cambios en sus hábitos de alimentación. El tiempo que sugerido es de tres meses, con reuniones semanales, para hacer visible un cambio en la baja de peso.

o FEMSA SERVICIOS

Programa 1: Semana de la Salud

Se invita a todo el personal a pasar por los módulos de atención para diagnóstico nutricional, en donde se le otorgan recomendaciones de acuerdo a su estado, también se realizan detección de hipertensión arterial y diabetes mellitus.

Cobertura: se impactó a 600 colaboradores. La actividad se realiza 2 veces al año en los meses de julio y octubre.

Principal impacto: se realizan detecciones oportunas y se da seguimiento de enfermedades crónicas, así como problemas de sobrepeso y obesidad.

Programa 2: Apoyo permanente de nutrióloga en el Corporativo

Este programa tiene la finalidad de establecer programas preventivos del sobrepeso y la obesidad; así como seguimientos y planes nutricionales personalizados para el personal de la empresa con sobrepeso y obesidad y/o enfermedades crónicas.

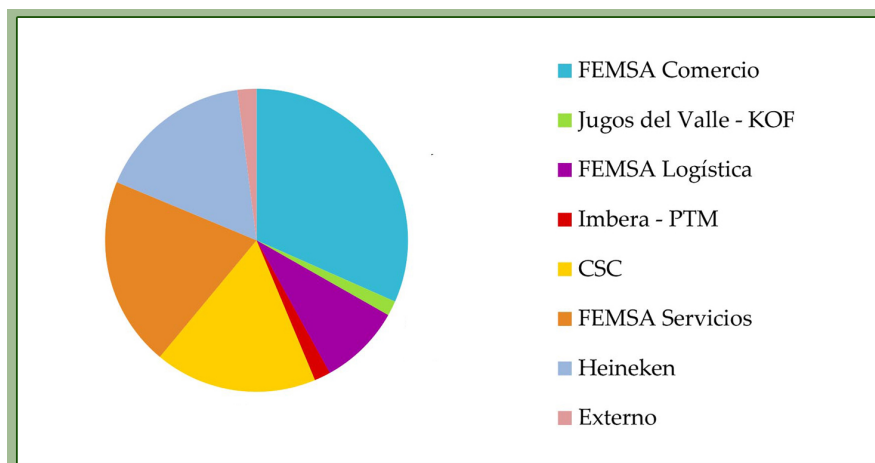
Principal Impacto: con este proyecto se logró durante el 2013, reducir 356 kilos en un año de la población FEMSA.

Programa 4: Carrera FEMSA

Se llevó a cabo la Carrera 5K y 10 K FEMSA, que tuvo una participación de 3,005 personas entre colaboradores, familiares y amigos de todas las unidades de negocio.

Principal impacto: En la carrera FEMSA se promueve un estilo saludable que contribuirá al al bienestar y calidad de vida.

Cuadro 20. Participación interinstitucional.



Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Actividades realizadas



o HUMANISER

Programa 1: Innovación en Administración Estratégica de la Salud

Se implementó el Programa de Innovación Estratégica para la Salud Empresarial, PIAEBS, en FEMSA, capacitando a agentes facilitadores de gestión, implementando herramientas institucionales para la administración estratégica de la salud. Es un plan innovador que complementa el plan de salud integral, a través de la aplicación de estrategias dirigidas a incrementar el apego a las metas para lograr el peso saludable, incrementar la actividad física y reducir los riesgos de salud. Humaniser es además miembro del consejo para el programa Benefit en la institución, fomentando el incremento de los niveles de salud y bienestar.

Cobertura: regional.

Principal impacto: capacitación a 40 agentes facilitadores de la salud y el bienestar.

Programa 2: Taller de alimentación saludable para el bienestar físico y emocional en familia.

El taller busca promover un programa de talleres para administración de las emociones en los niños y familias y su impacto en la salud, peso saludable y actividad física autorresponsable.

Cobertura: estatal; 55 familias.

Principal impacto: Promoción de la participación física y recreativa en familia.

Programa 3: Capacitación y entrenamiento a instructores de QuitaKilos para empoderar estratégicamente con el manejo de las emociones a los socios inscritos en el programa de reducción de peso.

Impartir sesiones de conferencias para apego a la meta de bajar de peso.

Cobertura: estatal

Principal impacto: Se busca el incremento de cumplimiento de metas.

Programa 4: Capacitación administrativa-emocional.

El programa tiene como objetivo impartir sesiones de conferencias a concesionarios, directores y dueños de franquicias de QuitaKilos para implementar el programa innovador de administración de las emociones con el objetivo de incrementar el apego a las metas en salud, reducción de peso saludable y bienestar integral.

Cobertura: nacional y valle de Texas.

Principal impacto: incremento en el cumplimiento de metas.

Programa 5: Integración de la nueva imagen corporal y fortalecimiento de la autoestima para niños del programa de alimentación saludable para la obesidad infantil en Quita Kilos.

Impartir talleres para el apego en las metas para bajar de peso.

Cobertura: estatal.

Principal impacto: incremento en el cumplimiento de metas en la disminución de peso y aumento en la actividad física de los participantes..

o ARCA CONTINENTAL

Programa 1: El Movimiento AC+

Plataforma de iniciativas internas de activación física, nutrición y cuidado de la salud en las diferentes unidades productivas, comerciales y administrativas de Arca Continental a nivel nacional.

Cobertura: México, más de 33 mil colaboradores.

Principal impacto: establecer una cultura institucional que destaque la importancia de un estilo de vida activo y saludable, que considere el balance entre nutrición, actividad física y el cuidado de la salud. Acercar opciones para medirse, activarse y conocer información de nutrición.

Programa 2: Ponte al 100

Consiste en la medición de la capacidad física y funcional de los colaboradores y sus familiares, así como el establecimiento de un plan personalizado para incrementar de manera sustentable dicha capacidad.

Cobertura: Nuevo León. Primera etapa interna: 600 colaboradores y familiares en corporativo.

Resultados: más de 700 mil mediciones a nivel nacional.

Principal impacto: conocer las aptitudes físicas de los participantes y proporcionar el tratamiento adecuado para su incremento.

Programa 3: Torneos deportivos internos y externos.

Brindar apoyo económico, en especie y de organización para la participación de los colaboradores o de la comunidad en diferentes actividades deportivas.

Cobertura: estatal.

Principal impacto: más de 40 mil colaboradores tienen a su alcance diferentes oportunidades, beneficios y facilidades para realizar actividad física, así como la promoción de la activación física en la comunidad a través de la organización u apoyo de eventos, contabilizando más de 1.3 millones de personas activadas en 2,100 eventos.

Programa 4: Club Salud Familiar

Como parte de las prestaciones de la empresa, los colaboradores y sus familias tienen acceso a consultas médicas sin costo en diversas especialidades, entre ellas nutrición.

Cobertura: corporativo y Zona Nuevo León (Aproximadamente 5,000 colaboradores).

Principal impacto: promover una cultura de prevención, la cual se ha visto reflejada en una baja en el índice de siniestralidad debido a la atención temprana.

Programa 5: Semana de la Salud

En todas las unidades operativas y de distribución, así como en el corporativo, se realiza una semana al año de conferencias, consejería médica, exámenes médicos y consultas sobre diversos temas de salud.

Cobertura: México.

Principal impacto: concientización en materia de salud para todos los colaboradores.

Programa 6: Maratón Monterrey Powerade

En conjunto con la Asociación de Clubes de Corredores del Estado de Nuevo León, Arca Continental organiza desde hace 9 años el Maratón Powerade, que se ha convertido en el más importante del norte del país.

Cobertura: Principalmente participantes de Nuevo León, pero con la participación del resto de México.

Principal impacto: más de 4,000 corredores al año, así como adicionalmente 1,300 en el Minimaratón, de los cuales la mayoría fueron niños.



2.5 SECTOR LEGISLATIVO



o **Marco Jurídico Estatal de SPA, PASOS y ACTIVACIÓN FÍSICA**

Haciendo una reseña de los avances en torno al tema legislativo, es importante citar que en noviembre de 2010 se publica en el Periódico Oficial del Estado el Acuerdo del Ejecutivo Estatal por el que queda instituido en Nuevo León tan importante programa, así como los “Lineamientos estatales del Programa Salud para Aprender y para la operación de los Establecimientos de Consumo Escolar en educación básica del estado de Nuevo León”.

Así mismo, se firma una Alianza Estratégica con 15 representantes de la Industria Alimentaria y de Bebidas en el estado, rubricando como testigo de honor el Gobernador del Estado.

Los lineamientos estatales establecidos mediante el Acuerdo del Ejecutivo tienen como objetivos:

I. Establecer las bases de conceptualización, operación, evaluación, y seguimiento del programa estatal Salud para Aprender.

II. Cumplir con lo establecido en el acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica expedido por las autoridades de salud y educación en México.

III. Establecer las bases para instrumentar el modelo de establecimientos de consumo escolar en todos los planteles de educación básica del estado de Nuevo León.

IV. Definir los criterios técnicos-científicos por los que se establecerá el catálogo estatal de alimentos, bebidas y refrigerios escolares para los establecimientos de consumo escolar en Nuevo León.

V. Determinar las responsabilidades de los participantes e involucrados en el Programa Salud para Aprender y en los Establecimientos de Consumo Escolar.

En el mismo instrumento se instituye el “Día Estatal de la Activación Física y el Deporte Escolar”, estableciendo que la tercera semana de noviembre, todos los alumnos (más de un millón) de educación básica del estado realizarán rutinas musicalizadas de actividad física en sus escuelas (más de 6 mil escuelas); sumándose éstos a los 30 minutos de actividad física diaria establecidos tanto en el programa nacional como en el programa SPA.

En marzo de 2012, a casi dos años de la creación y operación del programa PASOS en el Estado, los integrantes del grupo Legislativo del Partido revolucionario Institucional, a propuesta de la Presidenta de la Comisión de Salud y Atención a Grupos Vulnerables, la diputada Alicia Margarita Hernández Olivares, presentaron una iniciativa de reforma para adicionar en la Ley Estatal de Salud un artículo 45 Bis. El propósito de esta adición fue institucionalizar el programa PASOS, para darle permanencia y continuidad a través de las distintas administraciones estatales, y establecer así, legalmente, los cimientos de una política pública en materia de nutrición en Nuevo León, con el compromiso de asignarle anualmente una partida presupuestal etiquetada, para de esta forma garantizar su operación y éxito en el futuro.

Como resultado quedó la Reforma a la Ley Estatal de Salud por adición de un artículo 45 Bis del Título Tercero "Prestación de los Servicios de Salud" Capítulo III "Salud Pública, donde se cita: el Gobierno del Estado instituirá un programa de nutrición, para prevenir, atender y limitar la obesidad y el sobrepeso en las familias nuevoleonenses"; ésta fue publicada en el Periódico Oficial del Estado con fecha 27 de abril de 2012.

Se ha estado avanzando en el tema legislativo para prevenir y controlar la obesidad. Tal es el caso de la iniciativa de ley que se encuentra en proceso de revisión para proponerla al H. Congreso del Estado. Esta propuesta ha sido enriquecida y consensuada por los representantes de todos los sectores involucrados en el programa PASOS; así mismo se ha puesto a consideración de líderes de opinión en las áreas académicas, de investigación, empresariales y sociales.

➤ III. EVALUACIÓN DEL IMPACTO DE LAS ACCIONES ➤

PASOS consideró desde su diseño el establecimiento de indicadores de impacto, de proceso y de resultados con la finalidad de medir los avances y evaluar el impacto de dicho programa. Fue así como se instrumentó un sistema de información que consta de un formato estandarizado para todos los sectores, también se instituyó la Encuesta Estatal de Salud y Nutrición- NL y se potenció el uso de la información que genera la Ficha Evolutiva del Escolar para que por medio de indicadores de evaluación se realice la medición del avance en las metas, que se alimentan de esas fuentes.

Se cuenta ya con los resultados de la 1ª Encuesta Estatal de Salud y Nutrición- NL 2011–2012 la cual aportó datos que servirán como línea base para monitorear los avances y de esta forma cuantificar el impacto del programa sobre las siguientes variables:

Cuadro 21. Práctica de la actividad física.

Grupo de Población	No realizan Actividad Física Vigorosa %
5-9 años	74
10-19 años	66
20-59 años	79
60 y más años	86

Fuente: EESN-NL 2011/2012.

Cuadro 22. Prevalencia de Diabetes e Hipertensión:

	Adultos 20-59 años			Adultos 60 y mas años			Total	
	n	(%)	Expansión a la población	n	(%)	Expansión a la población	n	(%)
Diabetes Mellitus tipo 2	271	8.83	82,922	401	27.35	98,604	672	14.82
Sin Diabetes Mellitus tipo 2 conocida	2,798	91.20	855,972	1,065	72.65	261,484	3,863	86.44
Total	3,069	100.00	938,894	1,466	100.00	360,088	4,534	100.00
Hipertensión Arterial	404	12.97	123,668	669	45.48	164,261	1,073	23.39
Sin Hipertensión Arterial conocida	2712	87.03	830,061	802	54.52	197,126	3,514	76.61
Total	3116	100.00	953.729	1471	100.00	361,387	4,587	100.00

Fuente: EESN-NL 2011/2012.

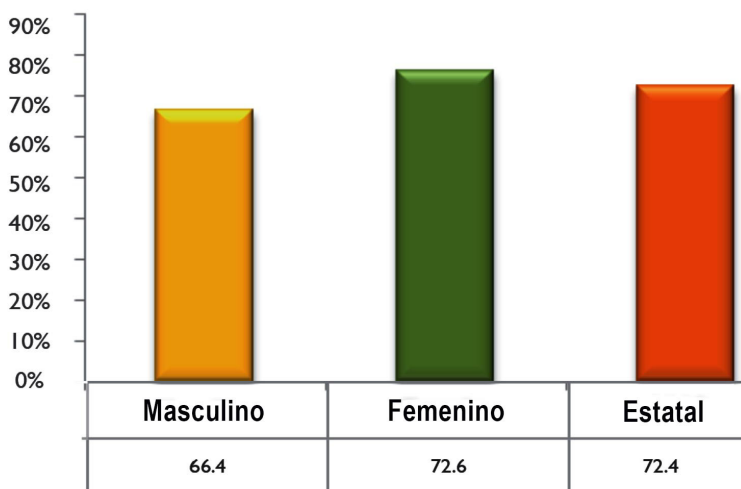
Cuadro 23. Prevalencia de sobrepeso y obesidad:

Grupo de Población	Porcentaje de sobrepeso y obesidad
5-11 años	33.9
12- 19 años	39.3
20-59 años	71.7
60 o más	16.1

Fuente: EESN-NL 2011/2012.

Cuadro 24 Prevalencia de obesidad abdominal en adultos de 20 a 59 años

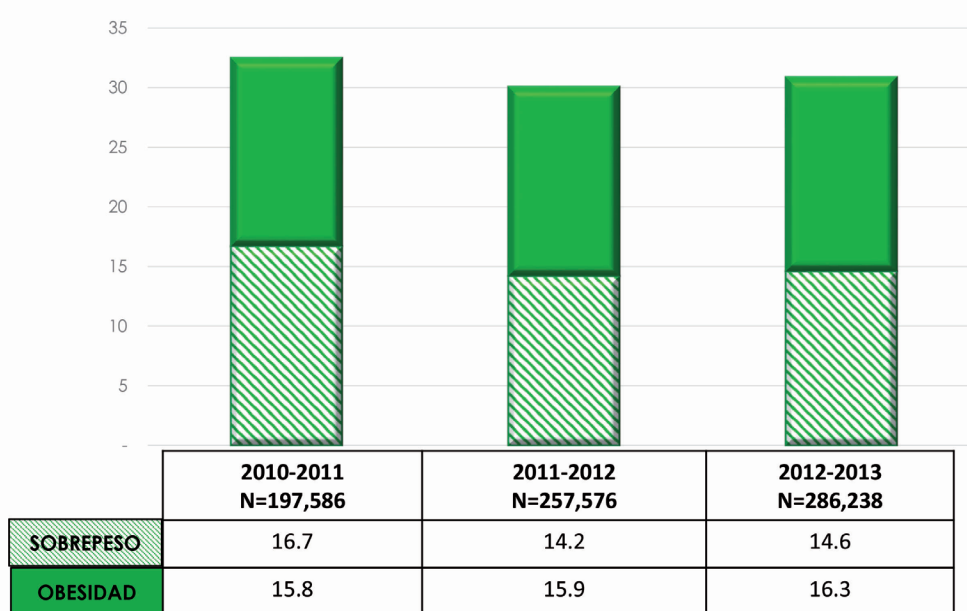
**Prevalencia de obesidad abdominal en adultos de 20 a 50 años
por género, datos de EESN-NL2011/2012**



Fuente: EESN-NL 2011/2012.

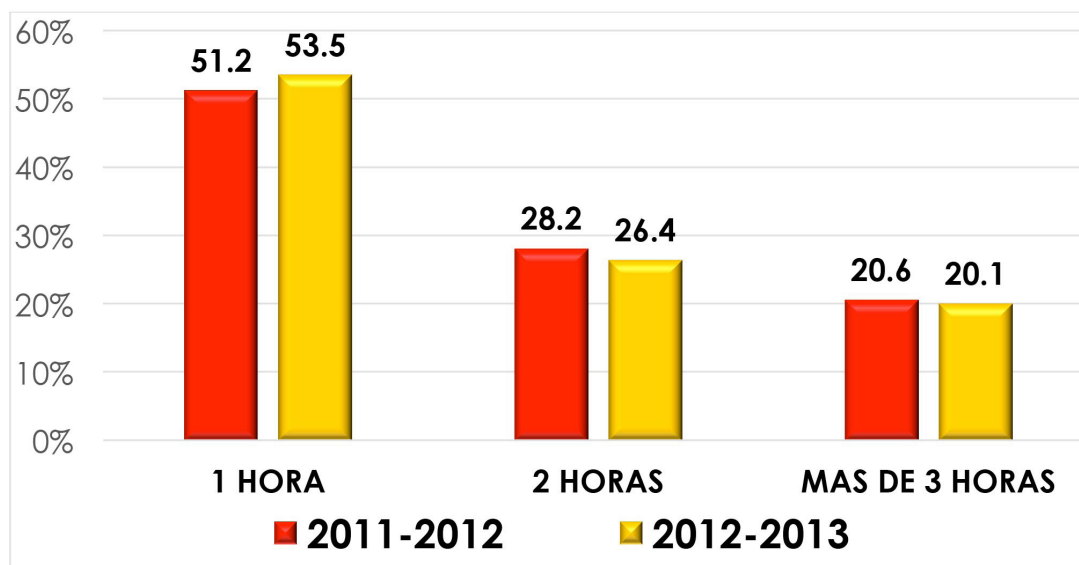
Otros datos que han sido monitoreados con la Ficha Evolutiva del Escolar a través de tres años consecutivos son el Índice de Masa corporal y variables sobre los estilos de vida que los escolares de educación básica practican y que están estrechamente relacionados con el sobrepeso y la obesidad como son:

Cuadro 25. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de educación básica.



Fuente: Ficha evolutiva del alumno, ciclos escolares: 2010-2011, 2011-2012 y 2012-2013.

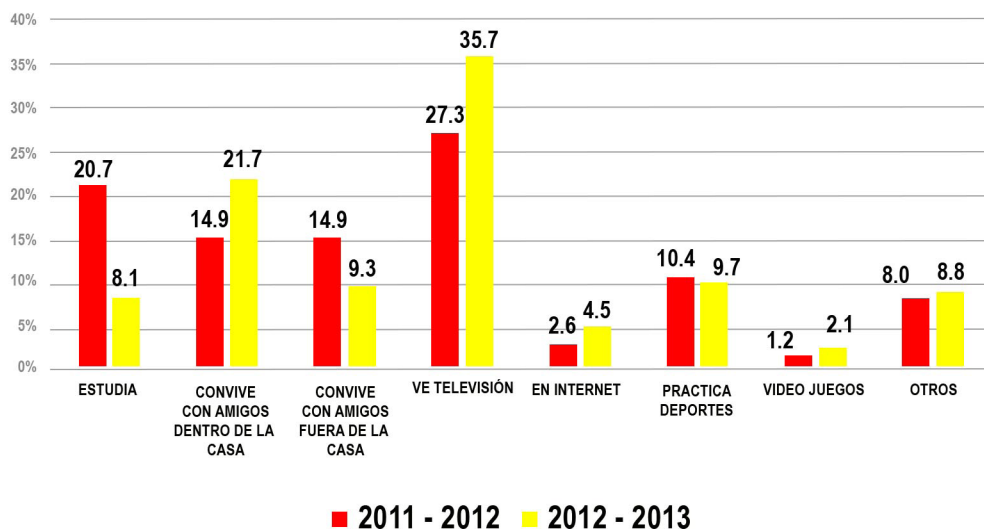
Cuadro 26. Porcentaje de tiempo que dedican diariamente los escolares a juegos de pantalla.



Fuente: Ficha evolutiva del alumno, ciclos escolares: 2010-2011, 2011-2012 y 2012-2013.

Cuadro 27. Porcentaje de distribución del tiempo del escolar, según actividades que realiza

¿ QUÉ HACE EL ESCOLAR LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO CUANDO NO ESTÁ EN LA ESCUELA?



Fuente: Ficha evolutiva del alumno, ciclos escolares: 2010-2011,2011-2012 y 2012-2013.

Otros datos resultantes de la concentración de las variables monitoreadas por todos los sectores son: Mas de 38 millones de pesos

Cuadro 28. Cobertura de Población beneficiada y Proyectos en operación:Mas de 38 millones de pesos

SECTOR	SOCIAL	SALUD	EDUCACIÓN	EMPRESARIAL	TOTAL
Número de Proyectos	80	14	81	25	200
Población Beneficiada	927,222	1,288,119	2,072,666	1,011,422	5,299,429

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Cuadro 29. Acciones Estratégicas

SECTOR	SOCIAL	SALUD	EDUCACIÓN	EMPRESARIAL	TOTAL
Políticas públicas generadas	2	1	3	—	6
Alianzas y redes formadas	16	186	32	—	234
Instituciones participantes	129	6	47	568	750

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Cuadro 30. Kilos perdidos en el Sector Empresarial.

SECTOR	KILOS PERDIDOS
EMPRESARIAL	2,085.6

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Cuadro 29. Acciones Sustantivas de Orientación Nutricional y vigilancia del Estado Nutricional

SECTOR	SOCIAL	SALUD	EDUCACIÓN	EMPRESARIAL	TOTAL
Sistema de Vigilancia	22	5	20	6	53
Consulta y Diagnóstico Nutricio	18,202	975,861	422,068	404	1,416,535
Mediciones de IMC	29,135	975,775	379,083	700,267	2,084,260
Población que mejoró su peso corporal	6,266	—	11,832	15	18,113
Orientación alimentaria (talleres y pláticas)	7,142	1,016,334	78,288	1,236	1,103,000
Campañas y brigadas	3,612	474	50,556	22	54,664
Impresión de materiales de difusión y educativos	181,774	—	407,883	10	589,667
Servicios de alimentación saludables	215	—	2,292	2	2,509

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Cuadro 31. Promoción de la actividad física.

SECTOR	SOCIAL	SALUD	EDUCACIÓN	EMPRESARIAL	TOTAL
Promoción de actividad física	6,983	17,927	1,868,326	2,153	1,895,389
Realizan actividad física moderada	102,427	14,264	798,100	33,000	947,791
Instalaciones o espacios públicos para hacer ejercicio	655	37	6,846	—	7,538

Fuente: Reporte de instituciones PASOS 2013.

Actualmente se están realizando los trabajos para aplicar el segundo levantamiento de la Encuesta Estatal de Salud y Nutrición-NL 2015, mismo que permitirá aplicar la evaluación sobre la línea basal que aquí se cita.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

