

Seguro  
yo me cuido

Por todo esto, **Seguro yo me cuido**  
y cambio la historia de la obesidad  
por una de salud, junto con mi familia,  
modificando nuestro estilo de vida.

Utiliza y comparte esta información con tu familia

Colecciona tus guías de salud



TELMEX.  
está contigo

#### ¿Qué hacer para prevenir la obesidad?

- Fija horarios para desayuno, comida, cena y colaciones.
- Determina el número de porciones de cada grupo de alimentos.
- Incluye todos los grupos de alimentos, no hagas ayunos de más de cinco horas.
- Hidrátate con agua no con bebidas azucaradas.
- Camina o baila de inicio 20 minutos al día, hasta llegar a 60 minutos. Procura que sea siempre a la misma hora, usa ropa cómoda y disfrútalo con tu familia. Consulta con tu médico que no tengas ninguna restricción.

Lleva a cabo el control estricto de tu peso y mide tu abdomen, además de cuidar otros factores de riesgo como el colesterol y glucosa elevados y presión arterial alta.



#### ¿Cómo sé que vivo con obesidad?

- En el caso de los adultos se diagnostica mediante un indicador simple que se llama índice de Masa Corporal (IMC), que resulta de la relación de tu peso y talla. Para ello existen unas tablas que tu médico tiene en su consultorio. Lo importante es que cuando el resultado se encuentra entre 25 y 29 IMC se determina como sobrepeso y a partir de 30 es obesidad.
- Otro indicador es la medición de tu abdomen, si eres mujer corresponde hasta 80 cm y en caso de ser hombre menos de 94 cm.
- Los niños y jóvenes de seis hasta 19 años se consideran obesos cuando su peso supera en más de un 20% el peso medio ideal para su edad, talla y sexo.

#### Si vivo con obesidad ¿qué tengo que hacer?

Los alimentos no son buenos ni malos, lo que comes de menos te falta y lo que comes de más te afecta. Lo importante es cuántas calorías consumes y cómo las gastas. Es cuestión de equilibrio.

	En exceso	Si faltan
Verduras		No hay anti oxidantes ni anti cáncer.
Frutas	Elevan triglicéridos, aumentan peso y azúcar	No hay anti oxidantes ni anti cáncer.
Pan y cereal	Elevan triglicéridos, aumentan peso y azúcar	No hay energía.
Proteínas vegetal o animal	Daño renal	Ocasiona anemia

#### Recupera tu salud:

Elabora un plan de alimentación en el que consideres horarios, porciones y combinaciones.

Busca a tus tres grandes aliados: la comida, el ejercicio y la salud emocional.

Acude con tu familia a tu clínica del Instituto Mexicano del Seguro Social, donde les harán los exámenes médicos necesarios, ampliarán la información y resolverán todas sus dudas. Ellos te ayudarán a mantener tu salud y la de tu familia.

Consulta el portal [www.clickisalud.info](http://www.clickisalud.info) donde encontrarás recomendaciones para cuidar tu salud y la de tu familia de manera amena y divertida.



#### El Plato de la Salud para Prevenir Enfermedades



1

Seguro  
yo me cuido

## Sobrepeso y Obesidad



TELMEX.  
está contigo

#### Sabías que en México...

La obesidad ha aumentado de 6 millones de adultos a 17.1 y en los niños en edad escolar 1 de cada 5 lo padecen y el 40% de ellos incrementan el riesgo de enfermarse o morir.

En TELMEX más de la mitad del personal vive con sobrepeso y obesidad.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Encuesta realizada a 19,646 personas de TELMEX en julio de 2011.

#### La obesidad en los adultos es la causa de:

- 45% de cáncer de mama y de colon.
- 25% del incremento en la presión arterial.
- Disminución del deseo sexual e impotencia.

#### En el caso de los niños:

- Se asocia con una mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta.
- Tienen 12.6% más probabilidades de vivir con diabetes mellitus tipo II, presión arterial alta, enfermedades en las arterias y venas del corazón.
- Efectos psicológicos.



#### En la adolescencia:

- Dificultad para respirar.
- Alteraciones hormonales.
- Mayor riesgo al suicidio y a las adicciones.

La obesidad hace perder de seis a ocho años de vida saludables en los adultos y en los niños hasta 10.

Por primera vez en la historia los hijos morirán antes que los padres a consecuencia de enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.



#### ¿Qué es la obesidad?

Enfermedad inflamatoria de todo el organismo, crónica y recurrente, caracterizada por un exceso de grasa corporal, que se relaciona con importantes riesgos para la salud. La obesidad es una enfermedad que causa daños en diferentes partes del cuerpo, ocasionados por:

- Acumulación de la grasa entre diferentes órganos del cuerpo.
- La falta de sangre en diferentes partes del cuerpo debido a que la grasa tapa las arterias y las venas, además de liberar toxinas que producen cáncer.

#### ¿Por qué pasa?

La obesidad es el resultado de ingerir una mayor cantidad de energía de la que tu cuerpo requiere, la cual se almacena en el tejido adiposo en forma de grasa.

#### El tejido adiposo:

- Es un órgano que representa la principal reserva energética del organismo, tiene metabolismo activo con funciones hormonales y produce más de 120 sustancias.
- Es capaz de expandirse hasta ocho veces su tamaño. Cuando excede su capacidad de almacenamiento la grasa se deposita en otros lugares del cuerpo como el hígado, causando diabetes e hipertensión arterial.



#### Causas del sobrepeso y la obesidad:

- Incremento en el consumo y en la cantidad de raciones de azúcar, harina refinada (pastelillos y golosinas) y grasas.
- Disminución de la ingesta de verduras, leguminosas y proteínas. Se consumen en promedio 120 gr de frutas y verduras al día, cuando la recomendación es de 400 gr.
- Para hidratarse se cambia el agua por bebidas azucaradas (jugos y refrescos) y se incrementa su cantidad.
- Disminución de la actividad física.

Fuente: Rivera JA y Col. Epidemiological and nutrition al transition in México: rapid increase of non communicable chronic disease and obesity. Public Health Nutrition. 5; (1 A) 113-122, 2002

#### Otros factores:

- Raza, herencia y enfermedades hormonales.



## Seguro yo me cuido

Por todo esto **Seguro yo me cuido**  
contra la diabetes y modifíco mi estilo  
de vida y el de mi familia.

Utiliza y comparte esta información con tu familia

Colecciona tus guías de salud



### Si vivo con diabetes ¿qué tengo que hacer?

- 1.- Acude con regularidad al médico y asiste dos veces al año al oftalmólogo, dentista y si eres mujer también al ginecólogo. Sigue sus indicaciones.
- 2.- Registra frecuentemente tus niveles de glucosa en la sangre antes de comer y dos horas después.
- 3.- Evita infecciones en la piel.
- 4.- Cuida tus riñones.
- 5.- Mantén los pies cuidados, limpios y secos. No uses zapatos apretados ni andes descalzo, corta las uñas en forma cuadrada o asiste con un especialista.



- 6.- Cuida de tus dientes y encías.
- 7.- En tu alimentación: mide, combina y respeta los horarios. Evita ayunos de más de cinco horas.
- 8.- Realiza ejercicio diariamente, mínimo 20 minutos, esto te ayudará a:
  - Bajar de peso y liberar sustancias contra la depresión.
  - Controlar el azúcar en la sangre y formar colesterol "bueno".
  - Proteger tus riñones y corazón.



### El Plato de la Salud para Prevenir Enfermedades



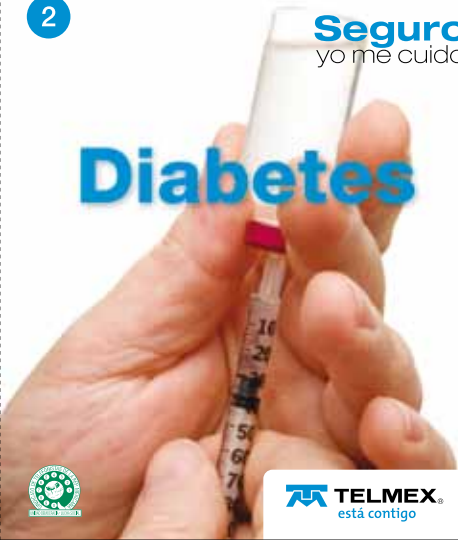
Acude con tu familia a tu clínica del Instituto Mexicano del Seguro Social, donde les harán los exámenes médicos necesarios, ampliarán la información y resolverán todas sus dudas. Ellos te ayudarán a mantener tu salud y la de tu familia.

Consulta el portal [www.clickisalud.info](http://www.clickisalud.info) donde encontrarás recomendaciones para cuidar tu salud y la de tu familia de manera amena y divertida.

2

## Seguro yo me cuido

# Diabetes



### Sabías que...

- Cada 24 horas se presentan:
  - 4,100 nuevos casos de personas que viven con diabetes.
  - 810 muertes, 230 amputaciones de pierna, 120 casos de falla renal y 55 nuevos casos de ceguera a causa de la diabetes.
- La Diabetes Mellitus Tipo II (DM) es la causa principal de ceguera, amputaciones, enfermedad renal crónica que lleva a diálisis y trasplante renal e impotencia sexual.
- Es la primera causa de muerte en adultos, ya que tienen de dos a cuatro veces mayor riesgo de morir por enfermedades de las arterias del corazón. Una persona con Diabetes Mellitus Tipo II tiene más posibilidades de obstrucción de las arterias del corazón, incrementando de cuatro a siete veces el riesgo de padecer un infarto cardiaco.
- La expectativa de vida de una persona con DM se reduce de ocho a 10 años en el rango de edad de los 40 a los 70 años.

### En TELMEX más de la mitad del personal viven con diabetes y presión arterial alta¹.

#### ¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad crónica y hasta el momento incurable, que mantiene elevados los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre debido a que la insulina que el páncreas produce es insuficiente o de mala calidad, provocando la acumulación de glucosa en la sangre.

Existen cuatro tipos de diabetes, la Diabetes Mellitus I y II, la diabetes gestacional (embarazo) y otra causada por infecciones, químicos, fármacos o defectos hormonales. La más frecuente es la DM tipo II.



¹ Encuesta realizada a 19,646 personas de TELMEX en julio de 2011.

### ¿Por qué pasa?

En el páncreas se produce una sustancia llamada insulina, la cual guarda o utiliza la energía en forma de azúcar y mantiene su nivel en la sangre en rango normal. La insulina guarda la energía en el hígado, músculos y grasa, cuando no comemos baja el azúcar en la sangre, la insulina toma energía de los depósitos de grasa y mantiene un nivel adecuado de energía o azúcar. Además, la insulina es limitada, se nace con una cantidad determinada.

En la diabetes tipo I la insulina está ausente debido a una falla en la producción de la misma por el páncreas. En la II el páncreas no regula de manera adecuada el azúcar y se presentan altas y bajas, por lo que la insulina es deficiente. En el embarazo también se presenta diabetes por insulina insuficiente.

En todos los casos se dañan las arterias y venas del cuerpo.



### ¿Qué hacer para prevenir la diabetes?

Los tipos de diabetes que se pueden prevenir son la diabetes tipo II y gestacional, pero para todos los casos es posible retardar sus complicaciones.

- 1.- Acudir al médico una vez al año en personas sin riesgo y por lo menos 2 veces cuando exista algún factor de riesgo (obesidad, hipertensión, colesterol alto, familiares diabéticos).
- 2.- Controlar el embarazo, dar seguimiento desde el nacimiento hasta las 12 semanas postparto en las mujeres con diabetes gestacional.
- 3.- Evitar el sobrepeso y la obesidad, disminuir el colesterol "malo" y subir el "bueno".
- 4.- Alimentarse saludable, cuidar la variedad, las porciones y la frecuencia.
- 5.- Evitar el sedentarismo.

Lleva a cabo el control estricto de glucosa y otros factores de riesgo, como colesterol elevado, presión arterial, sobrepeso y obesidad.

### ¿Cómo sé que vivo con diabetes?

Los síntomas de la Diabetes son:

- Sed y hambre aumentada.
- Infecciones genitales y orinar frecuentemente.
- Impotencia o falta de deseo sexual.
- Pérdida de peso, cansancio, visión borrosa.
- Heridas que no sanan y dientes flojos.



Si te han realizado el examen de glucosa (azúcar) en la sangre observa y compara las siguientes cifras:

#### Nivel de glucosa o azúcar en sangre

	Ayuno	Después de comer
Sin diabetes	70 a 100 mg/dl	Menos de 140 mg/dl
Pre diabetes	101 a 125 mg/dl	Menos de 200 mg/dl
Diabetes	Mayor a 126 mg/dl en dos ocasiones diferentes	200 mg/dl en cualquier momento del día

Si en la prueba de tolerancia a la glucosa tu resultado es de 200 o más mg/dl,  **tienes diabetes.**

## Seguro yo me cuido

**Por todo esto, Seguro yo me cuido y cuido mi corazón y el de mi familia, modificando nuestro estilo de vida.**

Acude con tu familia a tu clínica del Instituto Mexicano del Seguro Social, donde les harán los exámenes médicos necesarios, ampliarán la información y resolverán todas sus dudas. Ellos te ayudarán a mantener tu salud y la de tu familia.

Consulta el portal **www.clickisalud.info** donde encontrarás recomendaciones para cuidar tu salud y la de tu familia de manera amena y divertida.

**Utiliza y comparte esta información con tu familia**

**Colecciona tus guías de salud**



### ¿Cómo sé que vivo con presión arterial alta?

**En un inicio, cuando se eleva o existe algún pico se puede encontrar:**

- Dolor de cabeza, zumbido de oídos.
- Ver pequeñas luces plateadas.
- Náuseas, vómito, ansiedad.
- Sudor excesivo.
- Palpitaciones, mareo, temblor.
- Salida de sangre por la nariz.
- Ronquidos, somnolencia en la mañana, cansancio.

La presión arterial debe estar en un rango de 120/80 mm/hg. Es importante que si registras un alza recibas atención médica, es la única manera de realizar el diagnóstico. Una cifra fuera de lo normal no es decisiva y se tiene que determinar cuál es su origen.

### Si vivo con presión arterial alta ¿Qué debo hacer?

- Seguir las recomendaciones de tu médico y tratamiento.
- Llevar un control de tu presión arterial de acuerdo a las instrucciones de tu doctor.
- Evitar consumir medicamentos milagro.
- Disminuir el consumo de sal y leer las etiquetas de lo que compras para detectar los que contienen sales ocultas (sodio, nitrato sódico, bisulfitosódico o piroulfitosódico).
- Disminuir de peso o mantenerte en tu peso ideal.



- Controlar las enfermedades que lo acompañan (diabetes, colesterol alto, obesidad, enfermedad renal, etc.).
- Disminuir el consumo de alcohol, y abandonar el hábito de fumar.
- Realizar ejercicio como caminar 20 minutos diariamente, previa valoración médica. Evitar ejercicio con pesas.
- Canalizar las tensiones emocionales.

### El Plato de la Salud para Prevenir Enfermedades



3

## Seguro yo me cuido

### Hipertensión Arterial



### Sabías que...

- **En nuestro país viven con presión arterial alta:**
  - 17.5 millones de adultos sin otra enfermedad.
  - 34 personas por cada 100 de los que fuman.
  - La mitad de los que viven con diabetes y con obesidad.
- **De todos los que viven con hipertensión arterial únicamente el 14.7% está adecuadamente controlado.**
- **Una de cada tres personas que viven con hipertensión arterial muere de enfermedades en arterias y venas del corazón. De los cuales el 59% son mujeres y el 41% son hombres.**



### En TELMEX más de la mitad del personal vive con presión arterial alta.\*

**Las complicaciones por causa de la presión arterial elevada son:**

- Hemorragia o infarto cerebral en un 35 a 40 %.
- Infarto al corazón en un 20 a 25 %.
- Falla cardíaca en un 50 % (crecimiento del corazón, insuficiencia cardíaca, falla en el ritmo).
- Ceguera (retinopatía hipertensiva).
- Enfermedad renal crónica.

\* Encuesta realizada a 19,646 personas de TELMEX en julio de 2011.



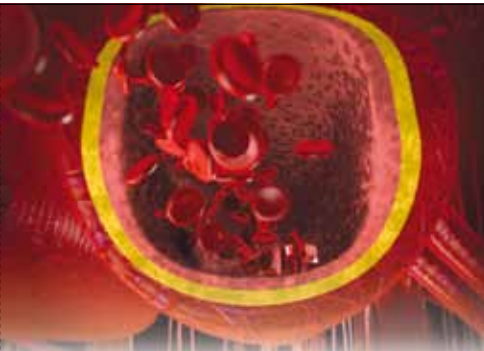
### ¿Qué es la presión arterial alta?

Es una enfermedad silenciosa, ya que la mayoría de las ocasiones hace que las personas se vayan adaptando a los síntomas. Se caracteriza por el aumento crónico de la presión arterial que causa complicaciones a otros órganos.



### ¿Por qué pasa?

Esto resulta de la afectación de las arterias por donde se transporta la sangre, lo cual puede suceder de manera mecánica por lesión crónica de sus paredes, por obstrucción o afectación de sustancias u hormonas. El daño que se causa es irreversible pero controlable.



**Existen factores que la producen o la condicionan en un 90%, entre ellos:**

- Herencia y Obesidad.
- Estilo de vida inadecuado como:
  - Alimentación con exceso de sal.
  - Tabaquismo, alcoholismo, estrés.
  - Falta de actividad física.

**Y otras causas en un 10% como:**

- Obesidad, colesterol elevado.
- Enfermedades del corazón y riñón.
- Enfermedad hipertensiva del embarazo (presión arterial alta en la madre).
- Enfermedad de la tiroides (hipotiroidismo).
- Uso de anticonceptivos orales.



### ¿Qué hacer para prevenir la presión arterial alta?

- Acudir una vez al año para revisión médica y medir la presión arterial frecuentemente.
- Evitar fumar y tomar en exceso bebidas alcohólicas.
- Si vives con diabetes, obesidad o colesterol alto, mantenerte controlado.
- Hacer ejercicio (caminata).
- Controlar tus emociones.
- Alimentarte adecuadamente tomando en cuenta las porciones, los horarios y la combinación de los alimentos.
- Reducir tu consumo de sal.

**Lleva a cabo el control estricto de tu presión arterial, peso, medición de tu abdomen, colesterol elevado, glucosa y otros factores de riesgo.**



## Seguro yo me cuido

Por todo esto, **Seguro yo me cuido y cambio la historia de enfermedad por una de salud, junto con mi familia, modificando nuestro estilo de vida.**

Acude con tu familia a tu clínica del Instituto Mexicano del Seguro Social, donde les harán los exámenes médicos necesarios, ampliarán la información y resolverán todas sus dudas. Ellos te ayudarán a mantener tu salud y la de tu familia.

Consulta el portal [www.clickisalud.info](http://www.clickisalud.info) donde encontrarás recomendaciones para cuidar tu salud y la de tu familia de manera amena y divertida.

Utiliza y comparte esta información con tu familia

Colecciona tus guías de salud



### ¿Qué hacer para prevenir el colesterol alto?



- Realizar un examen médico cada año.
- Evitar bebidas azucaradas.
- Llevar a cabo el control estricto del peso y perímetro abdominal.
- Disminuir el consumo de grasas.
- Alimentación rica en fibras.
- Realizar ejercicio.
- Control de diabetes y presión arterial alta.
- Evitar fumar.

Lleva a cabo el control estricto de tus niveles de grasas, peso, perímetro abdominal y otros factores de riesgo como sobrepeso y obesidad, presión arterial y glucosa.

### ¿Cómo sé que tengo Colesterol alto?

Al principio **NO** se siente nada, por ello es un enemigo silencioso, pero se puede detectar al realizar un examen de sangre (química sanguínea). En etapas avanzadas puede provocar hemorragias o infartos en el corazón o cerebro y generar alguna discapacidad o muerte.

Es necesario realizarse una prueba de sangre **por lo menos cada año** para determinar los niveles de colesterol:

#### Límites normales:

**Colesterol total menor de 200**  
**Colesterol malo menor de 130 mg/dl**  
**Colesterol bueno mayor de 35 a 45 mg/dl**

**Acumulación de grasa = Riesgo de enfermedades del corazón y cerebro.**

Los alimentos altos en grasas en pequeñas cantidades encierran mucha energía y por eso ocasionan obesidad. Muchas veces éstos se encuentran ocultos en platillos con aderezos capeados o empanizados.



### Si vivo con colesterol alto ¿Qué tengo que hacer?

- Acudir al médico cada tres meses y seguir sus indicaciones.
- Mantener tu peso adecuado con base en tu talla y vigilar el perímetro de tu cintura.
- Aumentar consumo de fibra en la alimentación (verduras, cereales y leguminosas).
- Evitar bebidas azucaradas (jugos y refrescos).
- Evitar consumir más de seis cucharadas de grasa en todo el día.
- Usar aceite en aerosol.
- Preferir alimentos a la parrilla o al vapor.
- Caminar o bailar de inicio 20 minutos diarios si no existe contraindicación médica.
- Evitar fumar.



### El Plato de la Salud para Prevenir Enfermedades



4

## Seguro yo me cuido

# COLESTEROL ELEVADO



### Sabías que...

- El colesterol elevado contribuye a desarrollar enfermedades en las arterias del corazón, las cuales son la segunda causa de mortalidad en el país.
- 5.1 millones de personas que viven con obesidad tienen colesterol alto.
- El colesterol elevado ayuda a disminuir la expectativa de vida y provoca infarto y hemorragia en el corazón y cerebro.

Estadísticas de mortalidad en México: muertes registradas en el año 2000. Salud Pública Mex 2002; 44(3):266-282.

### Causas

- De seis años a la fecha se incrementó el consumo de bebidas azucaradas, subiendo la ingesta de calorías de 21 a 156 por día.
- Se incrementó el consumo de grasas "malas".
- Disminuyó la actividad física.
- Aumentó el sobrepeso y la obesidad en adultos y niños.



ENIG 1989, 1999, 2006.  
Consumo de ml por hogar, ajustado por adulto-equivalente.  
Baquero S, Hernández Barreira, Tolentino M, Espinosa J, Rivera JA, Popkin BM.  
Dynamics of adolescent and adult beverage in Mexico 2007.

### ¿Qué es el colesterol elevado?

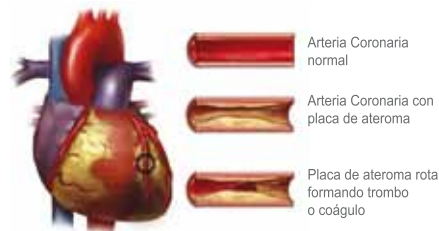
Es una enfermedad crónica que consiste en la presencia de grasas (colesterol y triglicéridos) en la sangre por encima de los niveles considerados normales. Este aumento se debe a la falla en el almacenamiento y transporte de las grasas; depende de la alimentación, actividad física y factores familiares. Se asocia a enfermedades en las arterias del cuerpo y sobretodo del corazón, además afecta también a los riñones, tiroides e hígado.



### ¿Por qué pasa?

**Las grasas, entre ellas el colesterol, se fabrican en el hígado o se obtienen de los alimentos y cumplen las siguientes funciones:**

- Participan en la construcción de las paredes de las células.
- Ayudan a la formación de sustancias muy importantes como vitaminas, la bilis y algunas hormonas, entre ellas, las sexuales.
- Se unen, almacenan y transportan en los órganos que lo necesitan a través de las venas y arterias, para que nunca falte energía.



### Factores por los que existe falla en la producción de grasas:

- Predisposición familiar.
- Falta de ejercicio.
- Utilización de algunos medicamentos.
- Dificultad para transportar las grasas por las venas y arterias.
- Almacenamiento inadecuado de las grasas.
- Disminución o falta de consumo de grasas protectoras o buenas. Las grasas buenas protegen las paredes de tus venas y arterias y las lubrican evitando que se tapen. Las encuentras en alimentos como el pescado, aceite de olivo, almendras y nueces.



- Falta de uso de grasas, lo que incrementa su almacenamiento.

Existen grasas de las que debes tener mayor cuidado porque se almacenan fácilmente y son difíciles de desechar. Éstas se encuentran en la carne roja, vísceras y mariscos preferentemente.

Así también los alimentos que se convierten en glucosa (azúcar) y entran rápidamente en la sangre y si no se utilizan se transforman en grasas que se almacenan fácilmente. Éstos son azúcar de mesa, miel, harinas, arroz, pasta, cereales procesados, bebidas azucaradas.

