

## EDITORIAL

### El programa de Alimentación y Actividad Física como estrategia de promoción de la salud en Quintana Roo

La transición epidemiológica y nutricional que México ha experimentado en las últimas décadas ha modificado las prioridades en materia de salud pública. Esto es, la desnutrición y enfermedades infecciosas ya no son los principales problemas de salud, sino los que están asociados a la obesidad y las enfermedades no transmisibles. En este contexto, nuestro país reporta uno de los incrementos más acelerados en las prevalencias de sobrepeso y obesidad en todos los grupos de edad<sup>(1)</sup>.

Dentro de los determinantes del problema del sobrepeso y obesidad se encuentra una alimentación incorrecta, caracterizada por una ingestión de energía superior al gasto energético del organismo, y la reducción de éste último asociado a un bajo nivel de actividad física. Además de éstas, existen otras causas interrelacionadas al exceso de peso como son: la alta disponibilidad y accesibilidad de alimentos y bebidas con alta densidad energética, elevado contenido de azúcares, grasas y sodio; el mercadeo masivo de alimentos procesados y los bajos precios de estos; la pérdida de la cultura alimentaria tradicional; la modificación de los hábitos alimentarios a nivel individual y familiar; el tiempo limitado para la compra, selección y preparación de alimentos de mayor calidad nutrimental; la desvalorización de alimentos naturales que son bajos en energía como frutas, verduras, granos y leguminosas y que son de producción local y la falta de entornos favorables para la práctica de activación física<sup>(1)</sup>.

Por tal razón, en 2013 el gobierno federal lanzó la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, y en el marco de dicha estrategia se encuentra el programa de Alimentación y Actividad Física (PAAF), el cual, mediante diversas acciones, promueve una alimentación correcta, el consumo de agua simple potable, la actividad física, la lactancia materna y la cultura alimentaria tradicional.

Este programa tiene un enfoque de promoción de estilos de vida saludable, está dirigido a toda la población pero con énfasis en niños y personas menores de 19 años de edad, y mediante estrategias educativas e intervención en los diversos entornos sociales contribuye a mejorar el estado nutricional de las personas. Además, se monitorean y evalúan las acciones del programa bajo el principio de concientización, tanto del personal de salud como de la población involucrada; y asimismo, toma en cuenta a autoridades, sociedad civil e industria para promover una alimentación correcta y una mayor actividad física.

En el caso de Quintana Roo, este programa ha ido más allá de lo establecido por el nivel federal, ya que cuenta con un equipo y estrategias específicas que han servido de modelo para el desarrollo del programa en otras entidades federativas. Actualmente, Quintana Roo cuenta con 9 activadores físicos y 5 unidades móviles adaptadas para realizar diagnósticos focalizados sobre hábitos y determinantes alimentarios en la población. Además, dichas unidades sirven para el refuerzo de actividades de promoción de estilos de vida saludable en diversos entornos como: escuelas, parques, plazas y sitios de concentración poblacional; en los cuales se realizan actividades lúdicas y dinámicas<sup>(2)</sup>.

Durante 2015 se realizaron 17 capacitaciones al personal de salud, 717 sesiones masivas de actividad física, 251 sesiones educativas de alimentación correcta, consumo de agua simple potable y lactancia materna, y 4.568 pausas para la salud en dependencias de los tres niveles de gobierno<sup>(2)</sup>.

Además de lo anterior, se ha establecido la "Validación de espacio activo por la salud", el cual es un reconocimiento que se otorga a dependencias del gobierno estatal que acreditan promover un estilo de vida saludable entre los colaboradores de la institución. Dicho reconocimiento, es otorgado una vez que la dependencia cubre de manera satisfactoria con 9 puntos específicos: talleres de alimentación, pausas para la salud, instalación de dispensadores de agua potable, retiro de propaganda de alimentos y bebidas de alto contenido calórico, tiendas concesionadas bajo la NOM 043 SSA2 2012 y NOM 009 SSA2 2013, erradicación de ambulante, coffee breaks saludables, estimulación a la actividad física y sana alimentación, información sobre alimentación saludable y actividad física e identificación e invitación a las Unidades de Especialidades Médicas (UNEMES).

Es evidente que el problema del exceso de peso continúa siendo uno de los principales retos de salud pública en México; sin embargo, el contar con estrategias como las del PAAF permite promover una cultura de prevención de la obesidad y promoción de la salud desde etapas tempranas de la vida. Esto sin duda constituye una estrategia costo-efectiva para abordar el tema del sobrepeso y obesidad con el objetivo de disminuir las tasas de morbilidad y mortalidad atribuidas a este problema de salud.

**MSP. Canek Camacho Serena**  
Editor responsable

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Secretaría de Salud. Programa Sectorial de Salud 2013-2018. Programa de Alimentación y Actividad Física. 1ª edición. México. 2014.
2. Servicios Estatales de Salud de Quintana Roo. Departamento de Promoción de la Salud. 2016.