



SEDESA | SECTEI | ADIP | INDEPORTE

SIBISO
DIRECCIÓN GENERAL DE
PARTICIPACIÓN CIUDADANA

RED ECOS



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR

PILARES



PONTE PILA

locotel
6666 1111 te informa y orienta



PROGRAMA SALUD EN TU VIDA, SALUD PARA EL BIENESTAR

DOCUMENTO EJECUTIVO
NOVIEMBRE 2021

saludentuvida.cdmx.gob.mx

DIRECTORIO

SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Dra. Oliva López Arellano

SUBSECRETARÍA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS MÉDICOS E INSUMOS

Dr. Ricardo Arturo Barreiro Perera

DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Dr. Jorge Alfredo Ochoa Moreno

DIRECCIÓN GENERAL DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS MÉDICOS Y URGENCIAS

Dr. José Alejandro Ávalos Bracho

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez

SUBSECRETARÍA DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

Dra. Jesús Ofelia Angulo Guerrero

COORDINACIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN EDUCATIVA E INNOVACIÓN - PILARES

Lic. Paulo César Martínez López

INSTITUTO DEL DEPORTE - PONTE PILA

Arq. Javier Hidalgo Ponce

AGENCIA DIGITAL DE INNOVACIÓN PÚBLICA

Mtro. José Antonio Peña Merino

DIRECCIÓN GENERAL DE GOBIERNO DIGITAL

Lic. Eduardo Clark García Dobarganes

LOCATEL

Mtro. Juan Manuel García Ortegón

SECRETARÍA DE INCLUSIÓN Y BIENESTAR SOCIAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Mtro. Carlos Alberto Ulloa Pérez

COORDINACIÓN GENERAL DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Lic. Ernesto Armendáriz Ramírez

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. ANTECEDENTES	7
3. INTERSECTORIALIDAD	9
4. OBJETIVOS	9
4.1 Objetivo general	9
4.2 Objetivos específicos	10
5. COBERTURA	10
5.1 Población objetivo	10
5.2 Acceso al programa	10
5.3 Proceso de atención	11
6. ESTRATEGIAS DEL PROGRAMA	12
6.1 Comités de salud comunitarios	13
6.2 Alimentación saludable	13
6.3 Clubes de Vida Saludable	14
6.4 Activación física	14
6.5 Servicios de salud, atención médica y seguimiento	14
6.6 Comunicación y difusión	16
7. INDICADORES Y METAS 2024	19
8. DEPENDENCIAS E INSTITUCIONES	21
8.1 Articulación entre programas y acciones de gobierno	21

1. INTRODUCCIÓN

Las enfermedades más frecuentes en México, en hombres y mujeres, son diabetes, enfermedad renal crónica, cardiopatía isquémica (o acumulación de grasa dentro de las paredes de las arterias); infarto cerebral, cirrosis y enfermedad pulmonar obstructiva crónica, como enfisema y bronquitis; además de diversos tipos de cáncer.

Los factores de riesgo más importantes que se presentan en nuestro país:

- Antecedentes familiares con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)
- Sedentarismo
- Consumo de alimentos chatarra y bebidas azucaradas
- Sobrepeso u obesidad
- Tabaquismo
- Alcoholismo
- ECNT descontrolada

Figura 1. Muestra las causas de mortalidad en el año 2019. El color azul representa las muertes relacionadas con salud; el verde son las causas que corresponden

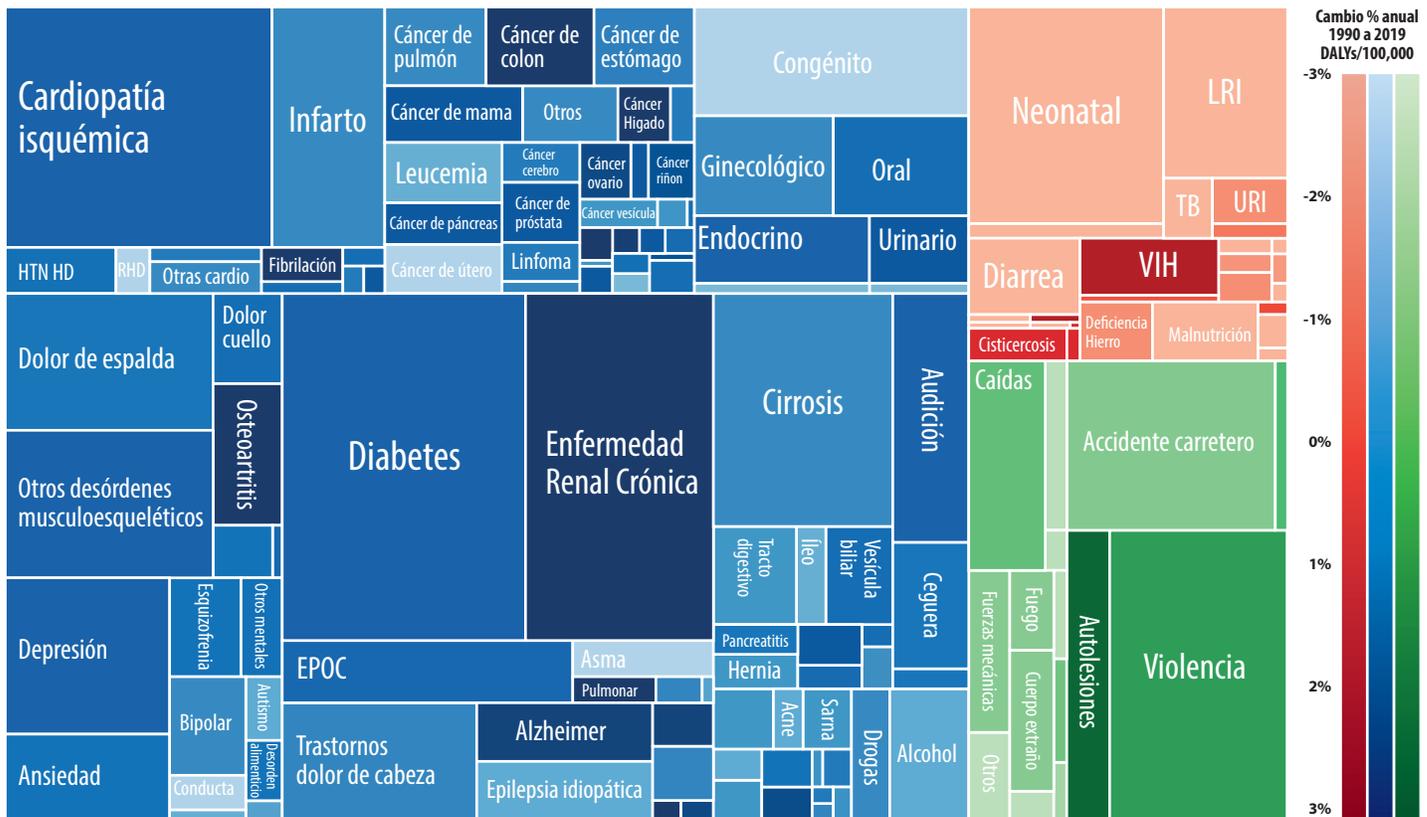


FIGURA 1. CARGA GLOBAL DE LA ENFERMEDAD EN MÉXICO

Fuente: The Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), the University of Washington.
<https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>

A nivel nacional, en **2018**, el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso y obesidad es de **75.2%** (39.1% sobrepeso y 36.1% obesidad), porcentaje que en 2012 fue de **71.3 por ciento**.

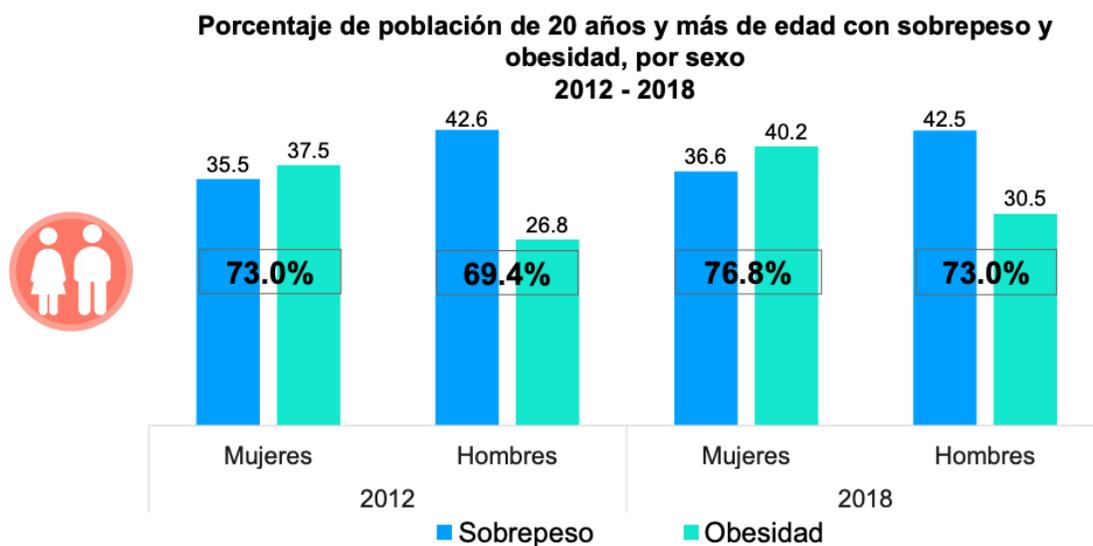


FIGURA 2. NIVELES DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN ADULTA EN MÉXICO

Fuente: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

a accidentes o violencia; y de rosa a rojo hacen referencia a otros problemas también vinculados con salud.

El número de muertes causadas por cardiopatías isquémica en México pasó de 156,041 en 2019 a 212,458 en 2020, lo que representa 36.15% del total de fallecimientos en el país. El total de muertes por diabetes en 2019 fue 104,354 y, en 2020, fue de 156,467; es decir, un incremento de 49% en un solo año.

La diabetes y la hipertensión arterial son enfermedades que resultan de un proceso iniciado varias décadas antes de su diagnóstico. La mayoría de las personas afectadas tiene otros miembros de su familia con dichos padecimientos. Pueden tener bajo peso al nacer y un aumento de peso mayor a lo normal en la adolescencia. Acumulan la grasa corporal preferentemente en el centro del abdomen.

Frecuentemente tienen otros padecimientos como concentraciones anormales de colesterol, triglicéridos y ácido úrico. Pueden tener diabetes o hipertensión arterial en forma transitoria durante un embarazo. Todas las personas que tienen estas características deben tener una revisión médica anual.¹

Los ambientes insanos y las dinámicas obesogénicas configuran entornos nocivos para la salud, en donde las personas con predisposición personal o familiar incrementan su riesgo de padecer problemas cardiometabólicos. En México, casi cua-

¹ “La diabetes, la obesidad y la hipertensión arterial como problema de salud en México” Dr. Carlos A. Aguilar Salinas. Director de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”, Publicación electrónica “Salud en Tu Vida”, CDMX 2021.

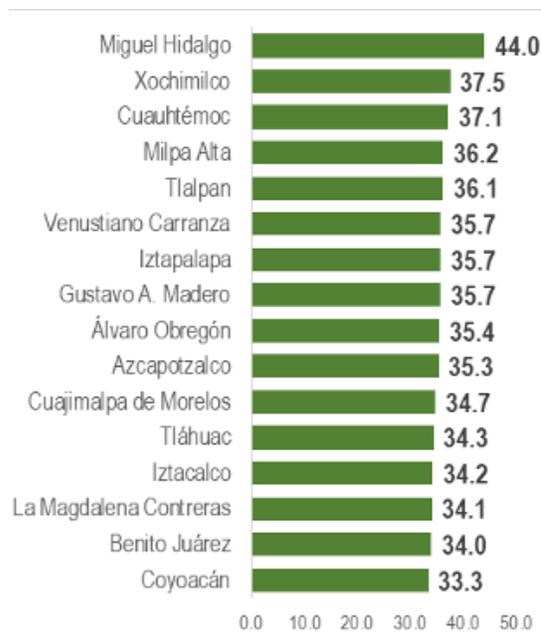


FIGURA 3. PREVALENCIA DE OBESIDAD EN PERSONAS DE 20 AÑOS Y MÁS DE LA CIUDAD DE MÉXICO EN FUNCIÓN DE LA ALCALDÍA

Fuente: INEGI. Cálculos por técnicas de estimación para áreas pequeñas, a partir de ENSANUT

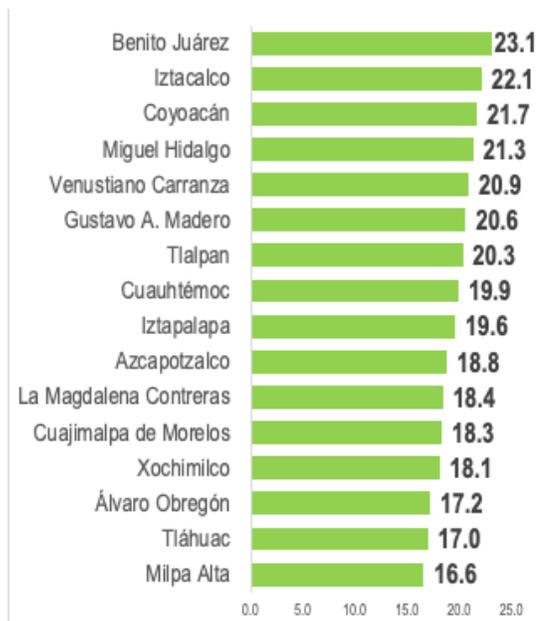


FIGURA 4. PREVALENCIA DE HIPERTENSIÓN EN PERSONAS DE 20 AÑOS Y MÁS EN LA CIUDAD DE MÉXICO CLASIFICADO POR ALCALDÍAS

Fuente: INEGI. Cálculos por técnicas de estimación para áreas pequeñas, a partir de ENSANUT

tro de cada 10 personas con edades entre cinco y 19 años presentaron sobrepeso y obesidad en 2018, las mujeres presentan cifras mayores que los hombres (**Figura 2**). Al sumar el sobrepeso y la obesidad se alcanzan niveles del 76.8% en mujeres y 73% en hombres.

En la Ciudad de México, la prevalencia de obesidad fue de 36.1% en la población adulta en 2018. Las alcaldías Milpa Alta, Cuauhtémoc, Xochimilco y Miguel Hidalgo se ubican por arriba de la media, con 36% (**Figura 3**).

Factores que participan en la prevalencia del sobrepeso y la obesidad:

- Falta de actividad física
- Consumo de bebidas y alimentos con alta densidad calórica
- Trastornos de conducta alimentaria
- Patrones de alimentación con comida ultraprocesada
- Adicciones
- Depresión
- Bajos niveles socioeconómico y de escolaridad
- Falta de acceso a servicios de salud
- Ambientes y dinámicas urbanas obesogénicas
- Movilidad y transporte donde las personas permanecen inmóviles por tiempos prolongados

De acuerdo con la encuesta ENSANUT 2018, 20 de cada 100 personas de 20 años y más en la Ciudad de México contó con diagnóstico de hipertensión. Las alcaldías de Coyoacán, Iztacalco y Benito Juárez tenían mayor prevalencia, con 21.7, 22.1 y 23.1 por ciento, respectivamente (**Figura 4**).

El 12.7% de la población de 20 años y más en la Ciudad de México padece diabetes mellitus tipo 2. Las alcaldías de Azcapotzalco, Benito Juárez y Cuauhtémoc ocupan las tres primeras posiciones, con 13.7, 14.1 y 14.9 por ciento, respectivamente (**Figura 5**).

Los mayores retos por enfrentar relacionados con la diabetes es que existe un gran número de personas en riesgo de desarrollar la enfermedad, pues 41% de la población en México padece síndrome metabólico, que consiste en un conjunto de desórdenes: niveles elevados de triglicéridos, colesterol, hipertensión arterial y obesidad. Adicionalmente, poco más del 25% de las personas se sospecha padecen diabetes, pero no han sido diagnosticados, y 51% de las diagnosticadas con diabetes están en descontrol severo.

Asimismo, más del 30% de la población se presume presenta niveles normales de hemoglobina glucosilada, que debe ser inferior a 7%. Este indicador da cuenta del patrón de alimentación a largo plazo y se complementa con la medición de los niveles de glucosa en sangre en ayunas para el diagnóstico de la diabetes.

2. ANTECEDENTES

RELACIÓN ENTRE COVID-19, OBESIDAD, DIABETES E HIPERTENSIÓN

Para la población que vive con diabetes, hipertensión u obesidad, el riesgo de contagiarse de COVID-19 es de casi 50%; el de hospitalización por COVID-19 puede llegar al 65%, y el de fallecer puede alcanzar el 43% en las personas con diabetes, según la edad.

La presión arterial alta es una condición de salud que incrementa la probabilidad de contagio por SARS CoV-2 para desarrollar COVID-19 en un porcentaje de casi 50%,

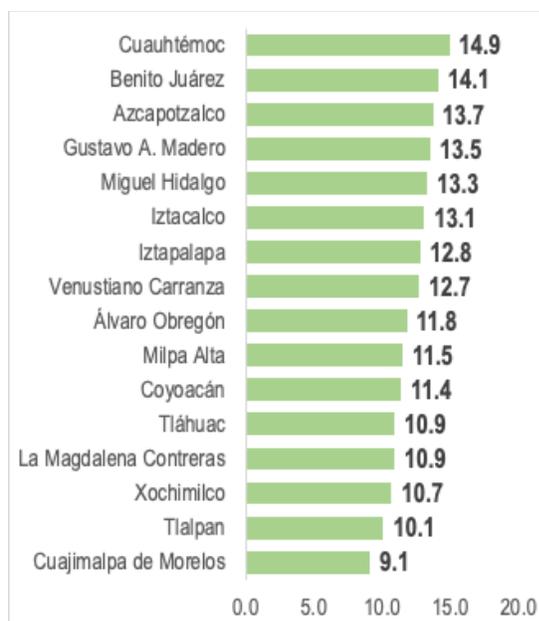


FIGURA 5. PREVALENCIA DE DIABETES EN PERSONAS DE 20 AÑOS Y MÁS EN LA CIUDAD DE MÉXICO DE ACUERDO CON LA ALCALDÍA

Fuente: INEGI. Cálculos por técnicas de estimación para áreas pequeñas, a partir de ENSANUT

principalmente en adultos mayores; mientras que la posibilidad de hospitalización puede ser de 60% en función de la edad, siendo los jóvenes los más afectados por esta condición de salud hasta por seis veces más que los jóvenes sin hipertensión. El riesgo de fallecer por COVID-19 en personas con hipertensión se incrementa 15 veces en individuos jóvenes.

TABLA 1. PROBABILIDAD DE HOSPITALIZACIÓN DE PERSONAS CON COVID-19 SIN COMORBILIDADES Y FACTOR DE RIESGO RELATIVO DE HOSPITALIZACIÓN DE PERSONAS CON COVID-19 Y CON COMORBILIDADES

	P(h c&p)	Factor de Riesgo Relativo		
Edad	Sin Comorb.	Diabetes	Hipertensión	Obesidad
<20	0.0128	6.66	5.92	3.42
20-40	0.0165	6.65	5.34	3.69
40-60	0.0634	2.76	2.38	2.66
60-80	0.2115	1.56	1.44	1.92
>80	0.4029	1.24	1.18	1.47

P(h|c&p) = probabilidad de hospitalización en personas con COVID-19 sin comorbilidades

Las personas con COVID-19 presentan hasta siete veces más riesgo relativo de ser hospitalizadas si tienen diabetes, obesidad e hipertensión; y hasta 27 veces más riesgo de fallecer, en relación con personas de la misma edad, pero sin estas enfermedades. En ambos casos, hospitalización y fallecimiento, el riesgo más alto lo presentan los jóvenes de 20 años o menos con COVID-19 y que tienen diabetes, obesidad e hipertensión.

TABLA 2. PROBABILIDAD DE FALLECER DE PERSONAS CON COVID-19 SIN COMORBILIDADES Y FACTOR DE RIESGO RELATIVO DE FALLECER DE PERSONAS CON COVI-19 Y CON COMORBILIDADES

	P(f c&p)	Factor de Riesgo Relativo de fallecimiento		
Edad	Sin Comorb.	Diabetes	Hipertensión	Obesidad
<20	0.0010	27.66	22.49	5.87
20-40	0.0034	12.70	11.22	5.42
40-60	0.0258	3.53	3.08	3.25
60-80	0.1310	1.68	1.54	2.04
>80	0.2925	1.26	1.20	1.49

P(f|c&p) = probabilidad de fallecer en personas con COVID-19 sin comorbilidades

Para incidir en los procesos destructivos que afectan la salud y prevenir las enfermedades cardio-metabólicas, la política pública en la ciudad propone trabajar en dos grandes campos: a) La modificación de los determinantes sociales de la salud, y b) Las acciones médico-sanitarias para proteger la salud. En esta perspectiva, en el primer campo se plantea la intersectorialidad de las intervenciones. la regulación y fomento sanitarios.

3. INTERSECTORIALIDAD

La coordinación intersectorial es esencial para la participación de todas las partes interesadas, incluyendo: personas, familias y comunidades; entidades gubernamentales e instituciones de salud, sociedad civil, universidades, medios de comunicación, asociaciones civiles y el sector privado, a través de la **regulación**.

Que representa todas las acciones de vigilancia y aseguramiento de la calidad e inocuidad de los alimentos y bebidas; así como de la publicidad de estos productos. Utiliza diversos dispositivos jurídicos, legales y normativos para garantizar su cumplimiento.

- A. Difusión y uso del etiquetado de advertencia de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, para garantizar a la población información nutricional de fácil comprensión.
- B. Eliminación de publicidad engañosa.
- C. Aplicación de la legislación sobre la mercadotecnia de alimentos y bebidas dirigidos a niños y adolescentes.
- D. Aplicación rigurosa de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC).
- E. Aplicación estricta de la legislación en entornos escolares (no publicidad, ni promoción, ni dispensación de alimentos y bebidas ultraprocesados).
- F. Disponibilidad de alimentos saludables en las cooperativas escolares.
- G. Elaboración de raciones y desayunos escolares saludables.
- H. Promoción del consumo de agua y de su disponibilidad (red pública, bebederos en escuelas, centros laborales y recreativos; jarra de agua en restaurantes).

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Promover la participación ciudadana para que todas las personas tomen la salud en sus manos, se involucren en el cuidado de su salud y de sus comunidades. Para ello, el Gobierno de la Ciudad de México despliega estrategias intersectoriales que

faciliten cambios saludables en los entornos, y brinden herramientas de detección, atención y seguimiento médico.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- I. Generar conciencia en las personas sobre los principales problemas de salud que tienen mayor impacto en la pandemia por COVID-19, que son sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial y diabetes.
- II. Promover la salud y lograr que la población adopte rutinas saludables a través de una alimentación sana, ejercicio físico y cuidado de la salud emocional.
- III. Identificar a las personas en riesgo y prevenir o reducir el riesgo de desarrollar obesidad, hipertensión arterial o diabetes, en especial de aquellas con mayor susceptibilidad de sufrirlas.
- IV. Brindar el servicio médico oportuno para la detección y el control de la enfermedad a través de una intervención integral con un equipo multidisciplinario.

5. COBERTURA

El programa atenderá a personas mayores de 20 años, residentes de la Ciudad de México, sin importar su derechohabiencia laboral, pues serán canalizados a su institución correspondiente de requerir atención. Se brindará atención prioritaria a personas mayores de 20 años que vivan con sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión arterial. (Véase numeral 5.2 y 5.3).

5.1 POBLACIÓN OBJETIVO

- Población de 20 y más años en la CDMX: 6.907,782 (millones de personas).
- Población adulta con diabetes: 897,882
- Población adulta con hipertensión arterial: 1,381,35
- Población adulta con obesidad: 2,417,374

5.2 ACCESO AL PROGRAMA

Las personas pueden acceder al programa por tres vías:

1. Enviando un SMS al 51515 con la palabra “Cuídate”, a través del cual se realiza un tamizaje de riesgo para identificar enfermedades crónicas como sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión.
2. Por medio de los comités de salud comunitarios y de los promotores de Participación Ciudadana que acuden casa por casa en toda la ciudad invitando a reali-

zar el SMS o, bien, convocando a la población a acudir a un módulo de Salud en tu vida, salud para el bienestar, ubicados en 117 centros de salud.

3. Acudir directo a los módulos de Salud en tu vida, salud para el bienestar, ubicados en 117 centros de salud.

5.3 PROCESO DE ATENCIÓN

ATENCIÓN GENERAL

- Recorrido casa por casa. Invitación a la asamblea y tamizaje.
- Asamblea informativa por colonia.
- Identificación de problemática de salud y de personas interesadas en el tema.
- Integración de Comités de Salud por colonia.
- Orientación nutricional y activación física.
- Vinculación de los Comités de Salud de colonias con los de los centros de salud.
- Articulación de Comités de Salud de colonias con Clubes de Vida Saludable de PILARES.
- Programación de actividades conjuntas para atender los principales problemas identificados e incentivar la participación comunitaria.
- Canalización a los PILARES para sesiones de activación física y talleres de alimentación saludable.
- Canalización a gimnasios urbanos y deporte comunitario.
- Referencia a las unidades de salud para detección y atención de ECNT.
- Visitas domiciliarias (adultos mayores con limitación de la movilidad, enfermos terminales, personas con discapacidades)

ATENCIÓN MÉDICA

Vía SMS y Locatel

En el módulo de Salud en tu vida, salud para el bienestar

<ul style="list-style-type: none"> • El usuario realiza el tamizaje a través del SMS donde se identifica el riesgo de padecer enfermedades crónicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • El usuario acude al centro de salud y se presenta en el módulo de Salud en tu vida, salud para el bienestar; o en el kiosco de salud.
<ul style="list-style-type: none"> • Si el usuario presenta factores de riesgo es canalizado a través de Locatel a los módulos de Salud en tu vida, salud para el bienestar. 	
<ul style="list-style-type: none"> • En el módulo se hacen detecciones de hipertensión, diabetes, sobrepeso y obesidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • En el módulo se hacen detecciones de hipertensión, diabetes, sobrepeso y obesidad.

- En caso de resultar detección positiva, se canaliza a una consulta médica en la unidad de salud.
- Se indican estudios de laboratorio y gabinete para diagnóstico confirmatorio.
- Si el diagnóstico presuntivo se confirma, inicia el tratamiento médico.
- Se orienta a las personas hacia los Clubes de Vida Saludable, PILARES, actividades de PONTE PILA.
- Se refuerza la participación en los comités de salud comunitarios.
- Se brinda seguimiento permanente a través de Locatel y directo en los módulos de Salud en tu vida, salud para el bienestar.

6. ESTRATEGIAS DEL PROGRAMA

El propósito del *Programa Salud en tu vida, salud para el bienestar* es fomentar la participación ciudadana para que todas las personas tomen la salud en sus manos. Para lograrlo, el Gobierno de la Ciudad de México, a través de sus dependencias e instituciones, desarrolla mecanismos y estrategias que faciliten el acceso a los grandes derechos a través de servicios de orientación, promoción de vida saludable, atención médica gratuita, talleres y capacitaciones, generando conciencia colectiva para el cuidado personal y de sus comunidades, con comités de salud comunitarios que promueven una cultura alimentaria accesible y saludable.

Asimismo, población y gobierno promueven entornos libres de violencia y recuperación de espacios públicos para recreación, activación física y esparcimiento.

Este es el corazón del programa: fomentar la participación colectiva para el cuidado de la salud, prevenir el desarrollo de las principales enfermedades crónicas

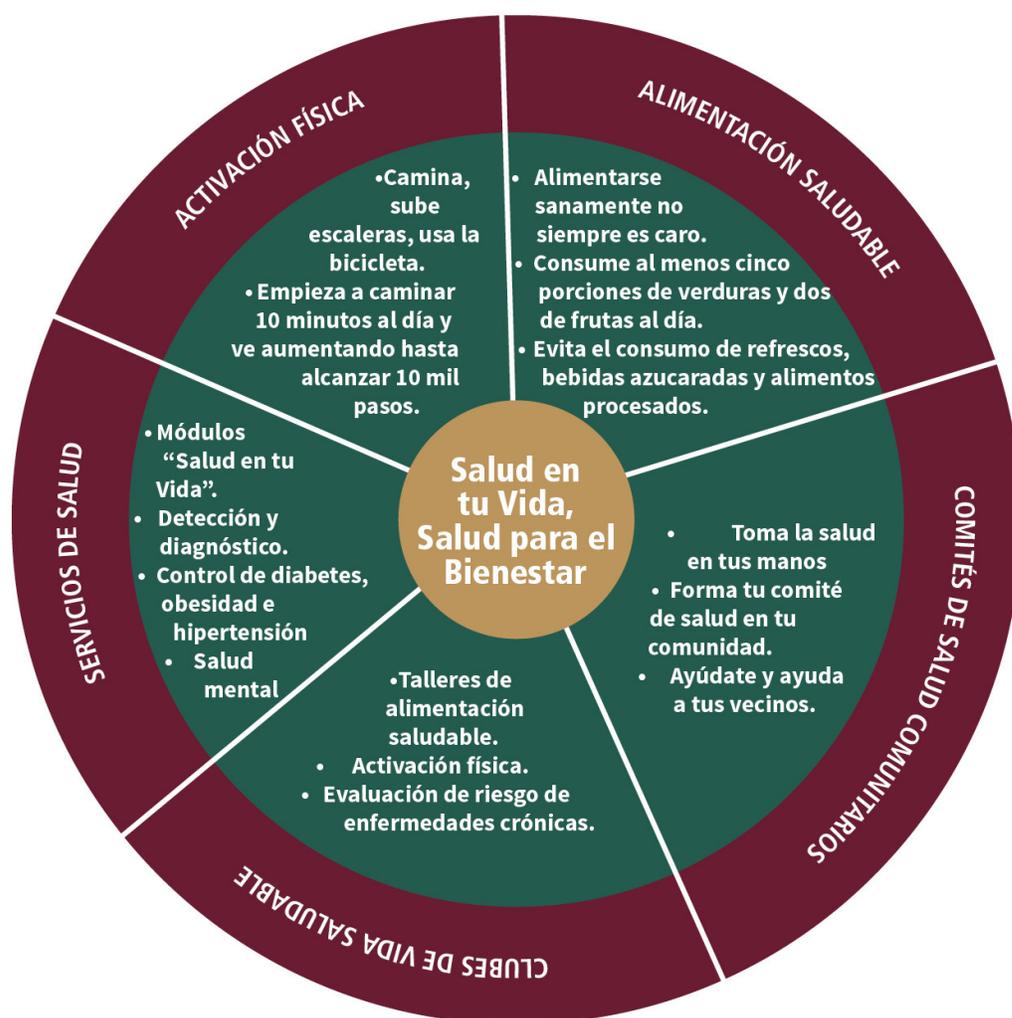


FIGURA 6. ESTRATEGIAS DEL PROGRAMA SALUD EN TU VIDA, SALUD PARA EL BIENESTAR

entre la población capitalina, brindar herramientas y dispositivos que faciliten la toma de decisiones saludables, y se garanticen los grandes derechos.

El programa se despliega en seis estrategias: comités de salud comunitarios; alimentación saludable; Clubes de Vida Saludable; activación física, servicios de salud con atención médica gratuita y seguimiento; comunicación y difusión.

6.1 COMITÉS DE SALUD COMUNITARIOS

- a. La estrategia considera formar comités de salud comunitarios e invitarlos para que participen como promotores o agentes de salud y promuevan modificar su entorno, así como detectar y referir para su pronta atención a personas con factores de riesgo.
- b. Crear redes de educadores en prevención de sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades no transmisibles entre la propia comunidad.
- c. Crear un registro de los educadores en salud y de los comités de salud comunitarios
- d. Los comités de salud comunitarios coordinarán las actividades colectivas en sus comunidades:
 - Se visitarán los hogares por promotores de la salud
 - Se establecerán comités de salud por colonias
 - Se impartirán talleres sobre alimentación saludable y se darán recomendaciones prácticas sobre cómo adoptar un estilo de vida saludable
 - Se tendrán reuniones mensuales para actualizar la información y atender las necesidades de los integrantes de cada comité de salud
 - Algunos de los temas a abordar en los talleres están relacionados con la manera de cuidar la salud, y particularmente la detección oportuna de diabetes, hipertensión y control de sobrepeso; ejercicio, actividad física, salud mental, entre otros

6.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- a. Promoción de acciones para el desarrollo de aptitudes personales para la salud (promoción de alimentación correcta), desarrollo de entornos saludables (barrio, escuela y sitios de trabajo) y acciones comunitarias (actividades en espacios públicos).
- b. Reducción de la exposición a riesgos específicos e incremento de los elementos protectores para la salud.
- c. Fomento a la actividad física, a una adecuada nutrición e impulso a las rutinas de vida saludable.
- d. Implementación de alianzas para involucrar al sector privado y a la sociedad civil para que los consumidores estén bien informados de las opciones saludables, disponibles y accesibles.
- e. Desarrollo de actitudes solidarias en los individuos y de una cultura de preservación de la salud.

- f. Promoción de compras de proximidad en mercados locales de alimentos no procesados y de temporada.

6.3 CLUBES DE VIDA SALUDABLE

- a. Se integran grupos identificados por problemas de salud común.
- b. Los grupos se reúnen periódicamente para conocer y compartir avances y desafíos en la atención a la salud.
- c. Se promueve la adquisición de conocimientos sobre alternativas de alimentación de bajo costo y altos valores nutritivos.
- d. Las actividades que se desarrollarán en los Clubes de Vida Saludable son las siguientes:
 - Tamizaje de riesgo de enfermedades con el SMS “Cuídate”
 - Asesoría para el seguimiento de las citas médicas en los centros de salud más cercanos a los PILARES
 - Talleres de alimentación saludable
 - Mediciones de peso, talla, cintura e índice de masa corporal
 - Talleres sobre salud mental

6.4 ACTIVACIÓN FÍSICA

- a. Recuperación de espacios públicos para desarrollar activación física (parques, jardines, plazas, etc.).
- b. Impulso a la actividad física en escuelas, centros laborales, comunitarios y de barrio.
- c. Promoción permanente de actividades deportivas en colonias, barrios, escuelas y centros de convivencia.
- d. Promoción del desplazamiento peatonal o en bicicleta.
- e. Desarrollo de estrategias de intervención territorializadas (caminatas vecinales, tequios barriales).
- f. El programa ha desarrollado una serie de estrategias en territorio para disminuir el sedentarismo a través de las siguientes acciones:
 - Capacitación a 14,500 docentes de educación física en escuelas.
 - Ofrece activación física en 1,450 gimnasios urbanos y en 260 PILARES con 1,901 entrenadores capacitados
 - Clases de activación individual y grupal
 - Promoción del deporte comunitario
 - Apoyo de 400 instructores de Ponte Pila en espacios públicos

6.5 SERVICIOS DE SALUD, ATENCIÓN MÉDICA Y SEGUIMIENTO

- a. Atención integral de las siguientes enfermedades crónicas no transmisibles: diabetes mellitus tipo 2, prediabetes, sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, dislipidemias, hipercolesterolemia y síndrome metabólico.



- b. Atención de los padecimientos con base en las guías de práctica médica específicas y considerando de forma particular sus “causas específicas”.
- c. Instalación de módulos específicos en cada unidad de salud para la detección de estos problemas.

La Secretaría de Salud instalará módulos de Salud en tu vida, salud para el bienestar para la detección temprana en 117 centros de salud y kioscos de la salud, e integrará grupos multidisciplinarios para la atención oportuna de las enfermedades cardio-metabólicas con apoyo de plataformas tecnológicas de tamizaje de riesgo y subsecuente cita médica.

DETECCIÓN Y ATENCIÓN DE ENFERMEDADES METABÓLICAS

DETECCIONES

- 772,800 detecciones anuales en los módulos Salud en tu vida, salud para el bienestar
- 309,120 detecciones positivas al año
- 126,720 personas que ingresan al programa

PACIENTES EN CONTROL DE SU ENFERMEDAD

- 27,512 pacientes nuevos que ingresan a tratamiento
- 53,100 pacientes en control de su enfermedad

BRIGADAS

- 85 Brigadas de Salud en tu Casa y Visitas de Bienestar para atención a población en condición de vulnerabilidad y postración.
- 251,520 visitas domiciliarias a adultos mayores en condición de vulnerabilidad y personas con movilidad limitada

6.6 COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

- Intensificación de campañas para fomentar la actividad física en la población.
- Intensificación de campañas para aumentar el consumo de agua simple y reducir el consumo de bebidas azucaradas.
- Campañas para incrementar el consumo de alimentos saludables (frutas, verduras, leguminosas, cereales de granos enteros) y disminuir el consumo de azúcar, sodio, grasas y alimentos ultraprocesados.
- Promoción y protección de la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad.
- Alfabetización alimentaria y nutricional a todas las personas, con mensajes adecuados a los distintos grupos de población y pertinentes al curso de vida.
- Capacitación y actualización continua del personal de salud, con acceso a guías nacionales sobre manejo médico y nutricional de las enfermedades no transmisibles.
- Elaboración de manuales de procedimientos, material educativo, cursos en línea que permitan el desarrollo de conocimientos y habilidades clínicas en el personal de salud.
- Censo de recursos humanos disponibles formados en la atención y tratamiento de las enfermedades no transmisibles.
- Desarrollo de investigaciones que fortalezcan la vigilancia epidemiológica y midan el impacto de las acciones y el logro de los objetivos planteados.
- Implementación de investigación operativa para mejorar las acciones en materia de atención, prevención y promoción de la salud.



El objetivo es la concientización de los riesgos de desarrollar diabetes, la identificación de obstáculos para tener un estilo de vida saludable y motivación al cambio, y el empoderamiento de la población para adoptar un estilo de vida saludable. Los componentes de la campaña incluyen, entre otros:

- Se cuenta con un portal con información relevante sobre una alimentación saludable, ejercicio físico, obesidad, hipertensión arterial y diabetes. La dirección del portal es: saludentuvida.cdmx.gob.mx

SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR

IMSS ISSSTE GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO INSHAE PROFECO INSABI

Empieza hoy **una vida más saludable:**
Alimentación, activación física, convivencia con la familia, alegría y atención primaria.

SALUD EN TU VIDA

Ver más ta... Compartir

LOCATEL
55 56 58 11 11

Mirar en YouTube entender cualquier padecimiento posible

¿Qué es una vida saludable?

¿Qué es salud en tu vida?

Responde el cuestionario en línea

- Está en marcha el programa de tamizaje de riesgo de desarrollar diabetes e hipertensión arterial a través del envío de un mensaje con la palabra **“Cuídate”** al **51515**.

SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR

Si quieres saber si tienes diabetes envía un mensaje de texto con la palabra: **“Cuídate”** al **51515**

Sólo envía un mensaje y nosotros te diremos que hacer

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO SALUD EN TU VIDA SALUD PARA EL BIENESTAR

- Amplia difusión de mensajes sobre hábitos de salud a través de las redes sociales del programa y de todas las dependencias del gobierno involucradas: SEDESA, SECTEI, ADIP, Locatel, Participación Ciudadana, PILARES.



Twitter @saludEnTvida



Instagram #saludEnTvida



Facebook @saludEnTvida

- Publicación de infografías, folletos, trípticos, revistas, recetarios, promoción de aplicaciones que promueven la alimentación sana y la activación física, entre otros.
- Promoción de un esquema de prevención desde el embarazo y hasta los primeros dos mil días de vida de la persona.
- Programa de divulgación y apropiación del conocimiento a través del Seminario Permanente Salud en tu vida, salud para el bienestar, que aborda hábitos de vida saludable.

El objetivo de la campaña de comunicación es incrementar la conciencia y la responsabilidad de la población sobre el cuidado de su salud, con énfasis en obesidad, hipertensión y diabetes.

7. INDICADORES Y METAS 2024

SOBREPESO Y OBESIDAD

- El 73% de personas adultas presenta Índice de Masa Corporal superior a 25; es decir, con sobrepeso u obesidad.
- La meta es reducirlo a 70%.
- Lo que representa que 270 mil personas recuperen un peso saludable.

Indicadores	Metas al 2024
Proporción de personas de 20 y más años con sobrepeso y obesidad	Reducción de 5%
Proporción de personas entre 5 y 19 años con sobrepeso y obesidad	Reducción de 10%

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO OPORTUNO

- El 26.4% de la población adulta está en riesgo (propensión) de desarrollar diabetes
- La meta es reducir en un 10% a esta población en riesgo
- Lo anterior representa que 327,600 personas reciban un diagnóstico oportuno

Indicadores	Metas al 2024
Proporción de hospitalización por DM2 descompensada	Reducción de 30%
Proporción de personas en control de DM2 con insulina	70%
Proporción de personas con complicaciones por DM2	Reducción de 20%
Proporción de personas en control cardiometabólico	Incremento de 72% de pacientes con DM2 y HTA en control

COMPROMISO DE LA COMUNIDAD CON EL CUIDADO DE SU SALUD

- La meta es que un mínimo de 10% de la población se comprometa con el cuidado de la salud
- Es decir, que mínimo un millón de personas más adopten rutinas saludables

Indicadores	Meta a 2024
Mortalidad prematura por enfermedad cardiometabólica	Reducción de 5%

INDICADORES DE SEGUIMIENTO GENERAL

Indicadores	Metas			
	Diario	Semanal	Mensual	Anual
No. de Comités de Salud Comunitarios (PC)			2,000*	5,500*
No. de Comités de Salud activos en centros de salud			107*	230
No. de grupos de apoyo mutuo activos en centros de salud			117*	230
No. de Clubes de Vida Saludable (PILARES)				197
No. de Escuelas Saludable (AEF/SEDESA)			320*	1,460
No. Talleres de Nutrición (SEDESA)	3	15	60	720
No. de Sesiones Educativas (SEDESA)	30	150	600	7,200
No. de Activaciones Físicas (Ponte Pila)				
No. de Actividades Deportivas (PC)				
No. de Ferias por la Salud (todos)			16	92
No. de consultas a la página de Salud en tu vida, salud para el bienestar				
No. de tamizajes realizados en la página de Salud en tu vida				
No. de cursos y webinarios impartidos (SECTEI/SEDESA)		1	4	48
No. de profesionales de la salud capacitados			300	3,600
No. de personas capacitadas			100	1,200

INDICADORES DE SEGUIMIENTO SEDESA

Indicadores	Metas			
	Diario	Semanal	Mensual	Anual
Personas referidas por Participación Ciudadana		500	2,000	24,000
Personas referidas por LOCATEL	15	75	300	3,600
Pacientes en reincorporación a tratamiento con apoyo de LOCATEL	238	1,188	4,753	57,036
Detecciones	2,300	16,100	64,400	772,800
Detecciones positivas	1,288	6,440	25,760	309,120
Pacientes ingresados	528	2,640	10,560	126,720
Pacientes nuevos en tratamiento	528	2,640	27,512	27,512
Pacientes en control	221	1,106	4,425	53,100
Atención en domicilio a adultos mayores y frágiles	1,048	5,240	20,960	251,520

8. DEPENDENCIAS E INSTITUCIONES

OFERTA PERMANENTE

<p>SEDESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promoción de la salud • Crecimiento y desarrollo del niño • Detección de ECNT • Atención y seguimiento del paciente • Grupos de apoyo mutuo • Referencia a unidades especializadas • Visitas domiciliarias 	<p>ADIP/LOCATEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento de SMS • Orientación y canalización a los módulos de Salud en tu Vida 	<p>SECTEI/PILARES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clubes de vida sana • Talleres de alimentación saludable • Sesiones de activación física • Identificación de factores de riesgo, orientación y referencia a unidades de salud • Información sobre daños y consumos nocivos
<p>SIBISO/Participación Ciudadana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tamizaje casa por casa • Organización de asambleas • Seguimiento de Comités de salud de colonias. 	<p>AEF/SEDESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientación nutricional • Activación física • Canalización a los módulos de Salud en tu Vida 	<p>SECTEI/INDEPORTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización y promoción de actividades deportivas en espacio público • Programa Ponte Pila
<p>SIBISO/INED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visita domiciliaria • Atención médica y psicológica • Seguimiento • Círculos de Aprendizajes, Socialización y Saberes (CASSA) 		<p>SECTEI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración y difusión de mensajes de salud • Capacitación de personal de salud • Conformación de grupos técnicos y equipos multidisciplinarios • Investigación sobre ECN
<p>DIF</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raciones calientes • Raciones frías • Seguimiento SEDESA-DIF de escolares con problemas de peso y talla 	<p>IMSS</p> <ul style="list-style-type: none"> • PrevenIMSS • Detección de ECNT • Atención y seguimiento del paciente • Atención psicológica • Grupos de apoyo mutuo • Referencia a unidades especializadas 	<p>ISSSTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • PrevenISSSTE • Detección de ECNT • Atención y seguimiento del paciente • Atención psicológica • Grupos de apoyo mutuo • Referencia a unidades especializadas

8.1 ARTICULACIÓN ENTRE PROGRAMAS Y ACCIONES DE GOBIERNO

La visión que se pretende es ofrecer un catálogo de recomendaciones que, por las evidencias disponibles y por su factibilidad, pueden mitigar el impacto social causado por la diabetes.

Para contender la pandemia por COVID-19 y la epidemia de enfermedades cardio-metabólicas, es imperativo que todos y todas asumamos la responsabilidad de mejorar la salud a través de la adopción de un estilo de vida saludable.

LOCATEL. SERVICIO DE DETECCIÓN Y SEGUIMIENTO

Locatel se caracteriza por ofrecer servicios integrales, entre ellos, de asesoría médica. Ante la coyuntura de la pandemia por SARS-CoV-2/COVID-19, lo ha llevado a ampliar y mejorar sus servicios, incorporando el seguimiento médico. Es así que la pandemia y la necesidad de apoyo a la ciudadanía han requerido que se brinden servicios de información médica, tamizaje y diagnóstico, y de seguimiento médico, lo cual ha permitido indicarle al ciudadano que tenga presente su salud.

La Agencia Digital de Innovación Pública a través de Locatel, se suma a la estrategia de Salud en tu vida, salud para el bienestar aportando un primer acercamiento personalizado tras realizar la prueba de diagnóstico de riesgo de diabetes. Si el usuario es identificado con alguno de los niveles de riesgo, Locatel se comunicará a través de sus médicos para ofrecer ampliar la información de riesgo, proporcionar información personalizada sobre atención médica y servicios de salud, recomendaciones especiales de alimentación, actividad física y cambios en su estilo de vida. Posteriormente, dará seguimiento a los ciudadanos para saber cómo se encuentra su salud, e indicarle si aún se encuentra en riesgo y recomendarle retomar o continuar. Asimismo, si el ciudadano llama directamente al **55 5658 1111** se le ofrecerá consulta a distancia para identificar el riesgo y canalizar a los servicios del Sistema de Salud de la Ciudad de México.

UN PORTAL PARA LA CIUDADANÍA

La Ciudad de México ha diseñado el portal Salud en tu vida, salud para el bienestar como un sistema de atención personalizada que tiene un componente de prevención, control y seguimiento ante el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión arterial. Se empieza con el tamizaje sobre el riesgo de enfermedades y continúa con un programa de asesoría para el diagnóstico y control de las mismas.

Además, contiene recomendaciones para adoptar una alimentación saludable e iniciarse en la activación física. <https://saludentuvida.cdmx.gob.mx>

FOMENTAR EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL Y LA SALUD EMOCIONAL

- La Secretaría de Salud, a través de los módulos de atención psicológica, apoyará el seguimiento de los pacientes que ingresen al programa.
- El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán desarrolló herramientas para estimar los niveles de estrés y motivación de las personas, con lo que se podrá canalizar a las personas que lo requieran a los servicios de salud para su atención.
- La Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México impartirá talleres sobre salud mental a las personas que así lo soliciten.

IDENTIFICAR LAS BARRERAS QUE OBSTACULIZAN LA ADOPCIÓN DE RUTINAS SALUDABLES

- Las personas aprenderán a identificar el nivel de motivación que tienen para hacer cambios en su alimentación y en su sedentarismo.
- A través de grupos de apoyo y de acciones afirmativas se estimulará el seguimiento al plan establecido para realizar cambios hacia una mejor salud.

Las estrategias antes expuestas tienen el objetivo de promover la adopción de hábitos de estilo de vida saludable en la población, sobre todo la alimentación sana, el ejercicio físico y la salud mental.

EVALUACIÓN DE RIESGO PARA EL DESARROLLO DE LAS ENFERMEDADES METABÓLICAS POR MEDIOS ELECTRÓNICOS

- En el portal de la SECTEI están disponibles cuestionarios en línea desarrollados por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán para la detección del riesgo de la enfermedad. sectei.cdmx.gob.mx/diabetes
- En los Clubes de Vida Saludable de los PILARES se promoverá el tamizaje a través del SMS con la palabra “Cuídate”. Las personas con alto riesgo serán canalizadas a los centros de salud más cercanos.
- Se promoverá la revisión de los niveles de glucosa en sangre en ayunas en las personas que cuenten con los medios para realizarse la prueba en laboratorios privados o en clínicas del IMSS y del ISSSTE, además de los centros de salud de la Ciudad de México.
- Se realizará tamizaje a los integrantes de las familias de personas con alto riesgo de enfermedades cardio-metabólicas.

SISTEMATIZAR LA INFORMACIÓN PARA GENERAR BASES DE DATOS SOBRE LOS HáBITOS DE LAS PERSONAS QUE PARTICIPAN EN EL TAMIZAJE DE LAS ENFERMEDADES METABÓLICAS

- A las personas que así lo consientan, se les hará un levantamiento de información sobre los antecedentes familiares de enfermedad, sobre los hábitos de alimentación, actividad física y estado de salud.
- Con las bases de datos de la población de estudio se aplicarán modelos predictivos para establecer patrones de comportamiento de los padecimientos de estudio y cómo estos se transforman con las intervenciones o cambios de estilos de vida realizados.
- Se harán asociaciones de variables de estudio a fin de entender mejor la etiología de la enfermedad en la población de estudio.

- Se establecerá un sistema de monitoreo de los principales indicadores de salud de las personas que participen en el levantamiento de la encuesta a fin de caracterizarla.
- Se promoverá el uso de aplicaciones móviles que permitan el monitoreo de algunos hábitos como la actividad física, los niveles de glucosa en sangre y presión arterial.

ACTIVIDAD FÍSICA. INDEPORTE Y PONTE PILA

Es de la mayor relevancia contribuir a la mejora de las capacidades físicas de los ciudadanos habitantes de la Ciudad de México con un plan estratégico de acondicionamiento físico en dos niveles para llevar a cabo dentro de la seguridad del hogar.

Es necesario conocer el estado de salud antes de iniciar cualquier ejercicio o actividad física, por ello se deben seguir las recomendaciones de un profesional de la salud. El Programa Ponte Pila del Instituto del Deporte de la Ciudad de México ha diseñado un sistema de entrenamiento para su ejecución en casa, compuesto por calentamiento y dos niveles: básico e intermedio; con una duración de 20 sesiones o clases para cada nivel, con apoyo de elementos alternos para el incremento de la fuerza, la resistencia o el apoyo corporal, y que se pueden encontrar y adaptar en casa: botellas de agua, bolsas con arena, palos de escoba, sillas, escalones, cinturo-nes, cuerdas y mochilas.

Cada sesión está diseñada para personas que se inician en la práctica de ejercicio, igualmente para quienes tienen algún padecimiento físico que les limita la cantidad de ejercicio, o bien, no han podido continuar con su rutina por las estrategias preventivas derivadas por la pandemia por COVID-19, con el fin de que mejoren su condición física general.

Conforme se avanza de nivel se incrementará la dificultad, la intensidad o la fuerza para conseguir acondicionamiento físico.

La meta para mejorar la salud a través del ejercicio es realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana. Una forma es intentar cumplir al menos 20-25 minutos al día.

Con estas rutinas se cumple perfectamente con la meta e incluso, sin demasiado esfuerzo, se puede alcanzar más tiempo de actividad.

Posteriormente, al cumplir el plan de entrenamiento, se puede caminar o correr de forma suave entre 30 y 40 minutos, al menos tres días por semana, sin realizar cambios de ritmo bruscos.

Estas recomendaciones fueron diseñadas por un grupo multidisciplinario que conoce los pasos de la motivación que conducen al cambio de conductas. Las campañas deben evitar la estigmatización de las personas. Los mensajes deben ser en sentido positivo, que permitan a la población tomar decisiones informadas y basadas en información científica verificada.

ASESORÍA NUTRICIONAL EN LÍNEA

El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición tiene un servicio de asesoría nutricional en línea para todas las personas que necesitan mejorar su alimentación.

<https://epsnutricion.com.mx/asesorianutritional.php>

Adicionalmente, la Universidad Nacional Autónoma de México ofrece un espacio de información para todo público interesado en adoptar un estilo de vida saludable a través de la alimentación. <https://alimentacionysalud.unam.mx>

En el portal de la Profeco se ofrece información sobre platillos mexicanos de bajo costo, culturalmente aceptados, con información nutricional, ingredientes y preparación. <https://www.gob.mx/profeco>

MÓDULOS DE SALUD EN TU VIDA, SALUD PARA EL BIENESTAR EN CENTROS DE SALUD Y KIOSCOS

La Secretaría de Salud de la Ciudad de México cuenta con dos clínicas especializadas en la atención a personas con diabetes. En ellas se otorga una atención integral a través de un equipo de salud multidisciplinario especializado en esta enfermedad, integrado por medicina, enfermería, nutriología, psicología, y expertos en activación física. Es así que, no solo se revisan los niveles de glucosa en sangre; además se verifica el impacto de la enfermedad en los diferentes órganos de la persona (ojos, pies, dentadura, peso, talla, presión arterial, entre otros). El tratamiento integral de la persona con diabetes se realiza también en los módulos de Salud en tu vida, salud para el bienestar en unidades de primer nivel de atención, y en kioscos de salud dependientes de los servicios de salud pública de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México.

Las personas podrán asistir al centro de salud más cercano a su domicilio:

http://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/direc_centros_salud.php

En estas unidades de salud se atiende a la población no derechohabiente de otras instituciones de salud, residentes de la Ciudad de México, y pacientes con diagnóstico de diabetes no controlados o de difícil control sin derechohabiencia.

Se fortalecerá el Programa **Salud en tu Casa**, en el que participan brigadas integradas por profesionales en medicina, enfermería, trabajo social, psicología y odontología. Estas brigadas visitan cada domicilio de las 16 alcaldías para atender a personas vulnerables que, por su condición de salud, no pueden llegar a una unidad de salud para su atención. Los servicios de atención son gratuitos e incluyen medicamentos y estudios de laboratorio; el único requisito es afiliarse al programa de servicios médicos y medicamentos gratuitos de la Ciudad de México.



SEDESA

SECTEI

RED ECOS



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR



Si quieres saber si estás en riesgo de padecer diabetes, envía un mensaje de texto con la palabra “Cuídate” al 51515.

 saludentuvida.cdmx.gob.mx

