

Actividad ▶

- d) Conserve estas estrategias en su carpeta, ya que las retomará en la actividad 5.

Para lograr una vida saludable, es necesario incorporar en nuestra rutina diaria un conjunto de acciones individuales y colectivas. Sólo así será posible:

Prevenir o atenuar enfermedades.

Conservar o mejorar nuestra salud.

Sesión
2

■ Manos a la obra

Influencia del entorno natural y social en la salud

Algunos especialistas se refieren a la *salud ambiental* para explicar que diversos elementos presentes en el entorno natural y social donde habitamos, que no dependen específicamente de una persona, influyen en la salud.

Por ejemplo, las condiciones atmosféricas relacionadas con la explotación indiscriminada de los recursos naturales, el uso inadecuado del espacio geográfico o la creación de ambientes nocivos o tóxicos pueden producir enfermedades graves para la salud de las personas. Lo mismo sucede en aquellos entornos sociales donde la gente vive presionada por la situación económica que afecta su modo de alimentación y nutrición.

De esta manera, se entiende que tanto tú como tu familia, tu escuela, tu localidad y las autoridades del lugar donde vives son responsables del cuidado de la salud; es decir, es una responsabilidad individual y colectiva.



Los hábitos saludables tienen su origen en el ambiente más próximo a nosotros: la familia.



La obesidad no sólo es resultado de una decisión personal, sino también del entorno y estilo de vida.

Actividad



2. En equipos, revisen la siguiente información y con base en ella hagan lo que se indica.

Principales problemas de salud en México

De acuerdo con diversos estudios realizados por especialistas en la salud, la población mexicana presenta, principalmente, las siguientes enfermedades:

Diabetes mellitus

México tiene la mayor tasa de muertes en el mundo a causa de la diabetes mellitus. En 2017, la Secretaría de Salud señaló que cada año mueren más de 98 mil personas debido a esta enfermedad. En 2018 se reportó que más de ocho millones de personas, mayores de 20 años, la padecían.

Sobrepeso y obesidad

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Presentación de resultados, de la Secretaría de Salud *et al.*, en 2018, el porcentaje de población de 20 años y más con sobrepeso y obesidad era de 75.2% (39.1% corresponde a sobrepeso y 36.1% a obesidad). La obesidad es un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, entre otras.





Hipertensión arterial sistémica

De acuerdo con Fundación UNAM, se estima que 31 millones de mexicanos sufren hipertensión arterial; de ellos, aproximadamente 40% ignora que la padecen, pues generalmente se presenta sin síntomas. El grupo de edad más afectado es de 70 a 79 años.

Virus del papiloma humano (VPH)

En 2012, el Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social calculó que, en México, hasta un 80% de la población estaba infectada con el virus; indicó que ciertos estudios señalaban que 90% de las mujeres mexicanas había tenido alguna vez en su vida VPH. Este virus es considerado uno de los principales factores para desarrollar cáncer cervicouterino.

Cáncer de mama (CaMa)

En 2019, el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) señaló que, en nuestro país, el cáncer de mama era la primera causa de muerte por cáncer en mujeres de 25 años y más. El riesgo de desarrollar esta enfermedad aumenta con la edad de las mujeres, pero también se relaciona con factores genéticos, hereditarios y con ciertos estilos de vida.

Tuberculosis

Es una enfermedad infecciosa que se transmite fácilmente a través de la tos, estornudos e incluso platicando. En 2019, la Secretaría de Salud reportó 667 casos en mujeres y 1 125 en hombres. Afecta mayoritariamente a la población de 25 a 50 años.

Infecciones respiratorias agudas (IRAS)

En 2015, la Secretaría de Salud indicó que este tipo de infecciones se encontraba dentro de las diez principales causas de defunción en distintos grupos de edad. En 2018, se catalogó como la primera causa de enfermedad entre la población de 15 a 19 años.



Actividad



a) Completen los siguientes enunciados:

- México tiene la mayor tasa de muertes en el mundo a causa de:

- En 2019, la principal causa de muerte en las mujeres de 25 años y más estaba relacionada con:

- La obesidad es un factor de riesgo para desarrollar:

- La enfermedad que afectó más a los hombres en 2019 fue:

b) Indiquen en su cuaderno cuáles son las enfermedades que más afectan a los siguientes grupos de personas:

De entre 15 y 19 años	Con más de 20 años	Con más de 60 años

- c) Retomen la actividad 1. Comparen los problemas de salud que identificaron en ésta con los que se mencionan en el esquema “Principales problemas de salud en México”, de las páginas 29-30. ¿Observan diferencias o similitudes? ¿Cuáles? Describanlas.
- d) Piensen en los alimentos y bebidas que consumen con frecuencia tanto en casa como en la escuela, las actividades físicas y recreativas que realizan, los deportes que practican y las enfermedades que existen en su familia por herencia o hábitos no saludables. Señalen qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su salud. Por ejemplo:

A partir de ahora, evitaré los alimentos altos en azúcar y me cepillaré adecuadamente los dientes para prevenir la aparición de caries.



Con el recurso audiovisual [Factores sociales en la salud](#), profundizarás en aquellas condiciones sociales que determinan la salud de las personas.



Principales problemas de salud en la adolescencia

Así como existen problemas de salud que afectan de manera general a la población mexicana, hay algunos que, como se ha visto, impactan a ciertos grupos de personas según su edad.

