

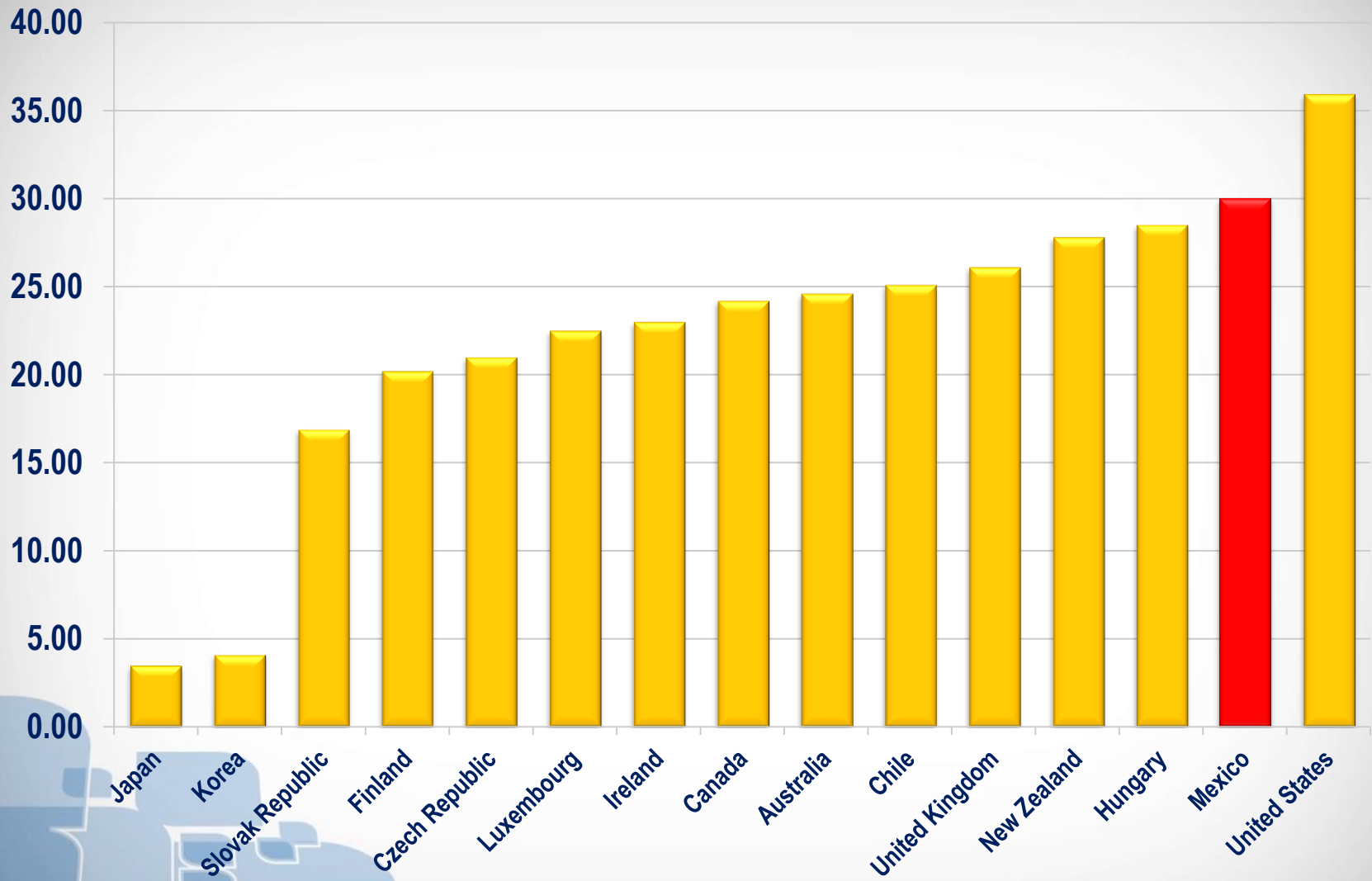
**Comité de Planeación para el Desarrollo del Estado**

# **Campaña Estatal**

**Menos kilos + y mejores años**

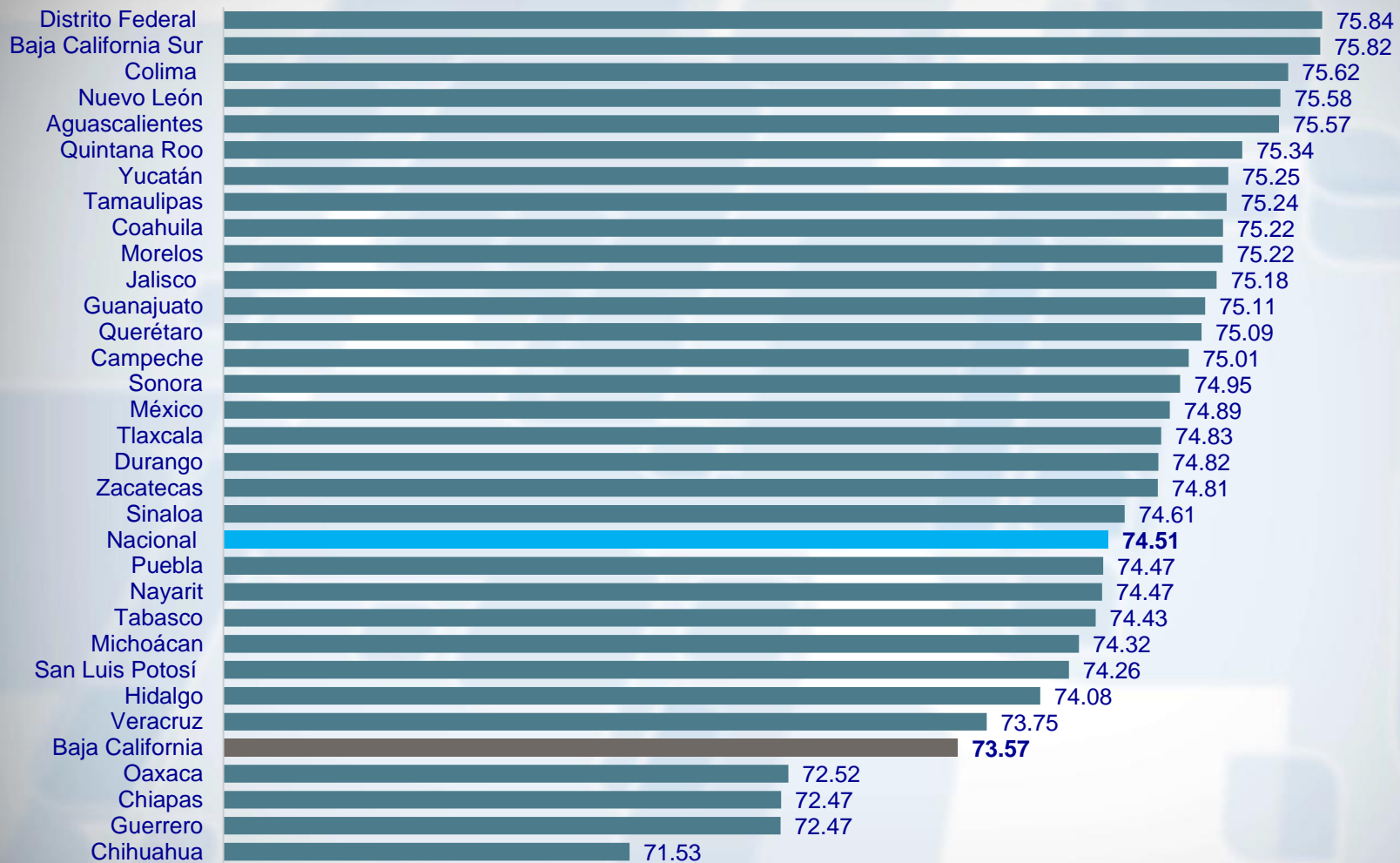
# ***Diagnóstico***

# Porcentaje de Población Adulta con Obesidad, países OCDE 2010



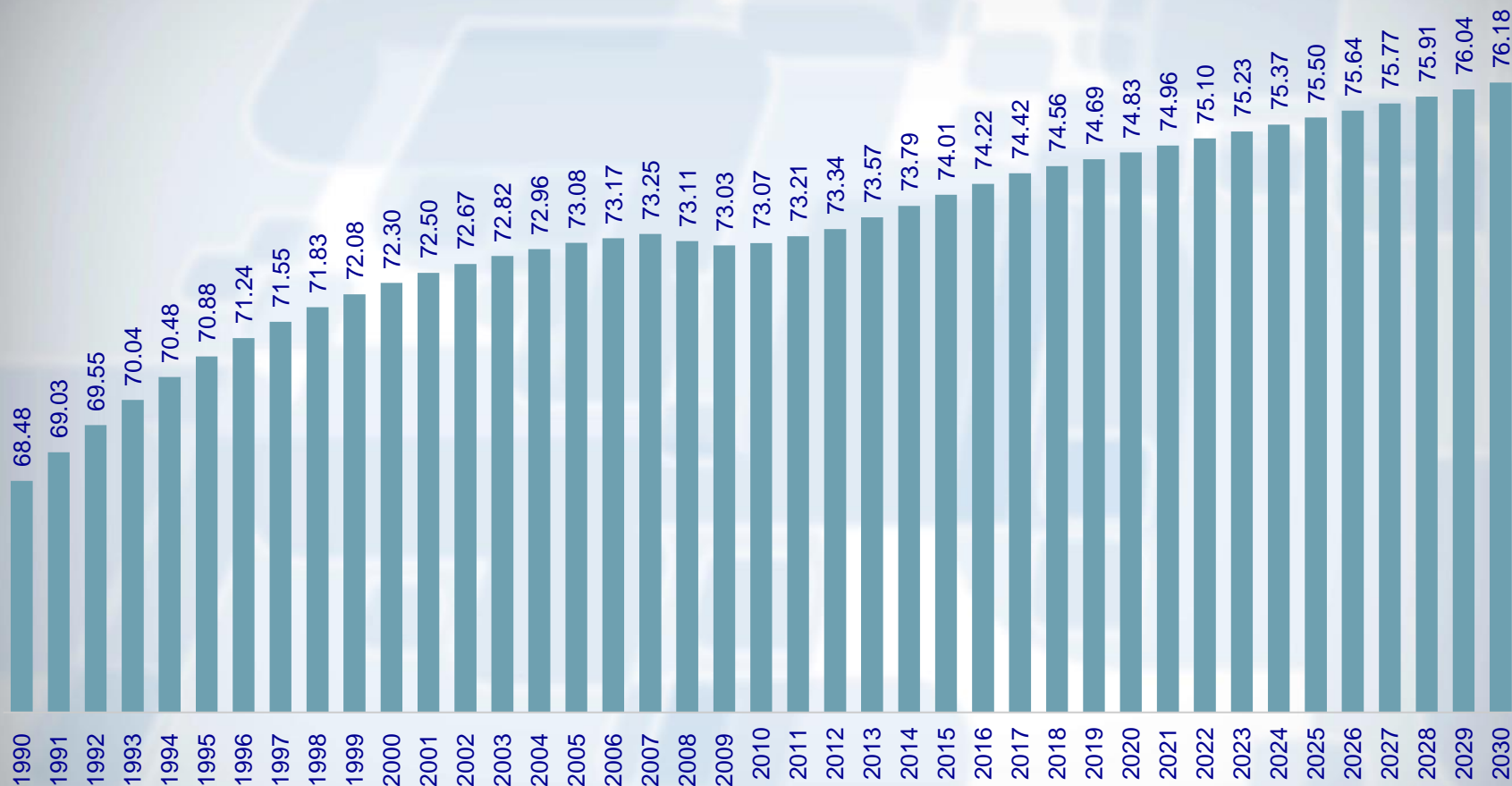
Fuente: Secretaría de Salud.

# Esperanza de vida por entidad federativa, 2013



BC, paso del lugar 4 al 27 en esperanza de vida **iQueBC nos una!**

# Baja California: Esperanza de vida 1990-2030



Fuente: Estimaciones del Consejo Nacional de Población.



- ❖ Los problemas de obesidad representan al sector salud 42 mil millones de pesos al año y una pérdida de productividad de 25 mil millones de pesos, un gasto total de 67 mil millones de pesos.
- ❖ Un infante de entre 4 y 12 años de edad, puede llegar a observar en promedio, casi 22 mil mensajes anualmente; de éstos, el 42% corresponde a anuncios de alimentos, de los cuales 39% son golosinas; 12% frituras; 9% bebidas calóricas; 8% galletas y 7% pasteles.
- ❖ Cada año los mexicanos gastan 240 mil millones de pesos en la compra de comida chatarra.

**Fuente:** <http://www.spps.gob.mx/salud-hoy/817-mexicanos-gastan-240-mil-millones-comida-chatarra.html>

- ❖ De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, 7 de cada 10 adultos en Baja California, presentan sobrepeso u obesidad.
- ❖ La diabetes mellitus, cáncer, cáncer de mama, e hipertensión, son enfermedades que se derivan de la obesidad y que pueden llegar a consumir hasta el 70% del gasto a las instituciones de salud.
- ❖ Los menores con obesidad podrían tener un retroceso en su esperanza de vida, de 6 años en las mujeres y 7.2 años en los hombres.



## Prevalencia de sobrepeso y obesidad por segmento de edad y sexo, 2012

Porcentaje del segmento de la población

Rango de edad años	Sobrepeso		Obesidad		Sobrepeso + Obesidad	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
5 a 11 (niños)	22.7	22.7	19.0	6.7	41.7	29.4
12 a 19 (jóvenes)	19.9	26.6	10.0	11.0	29.9	37.6
20 y más (adultos)	38.9	33.7	25.5	36.8	64.4	70.5

## Lugar que ocupa Baja California entre las entidades federativas, según prevalencia de sobrepeso y obesidad, por grupo de edad y sexo, 2012

Rango de edad (años)	Hombres		Mujeres	
	Sobrepeso	Obesidad	Sobrepeso	Obesidad
5 a 11	4	1	4	23
12 a 19	20	18	7	10
20 y más	31	13	22	15

Índice de masa corporal (IMC=kg/m<sup>2</sup>)

Sobrepeso (25.0 a 29.9 kg/m<sup>2</sup>) Obesidad (>=30.0 kg/m<sup>2</sup>).

Fuente: Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012.



## Porcentaje de sobrepeso y obesidad en personas de 20 o más años 2012

Región	Sobrepeso	Obesidad	Suma
Norte	35.9	<b>37.2</b>	73.1
Centro	39.5	30.3	69.8
Ciudad de México	39.9	33.9	73.8
Sur	39.6	31.6	71.2

Fuente: Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012.

## Baja California: Defunciones totales por diabetes mellitus, 1990-2010

Periodo	Defunciones totales	Defunciones por Diabetes Mellitus	
		Defunciones	Porcentaje
1990-1994	44 074	3 375	7.7
1995-1999	52 616	4 561	8.7
2000-2004	58 159	6 046	10.4
2005-2009	67 744	7 886	11.6
2010	15 400	1 790	11.6

**En Baja California de 1990 al 2010 fallecieron 23,658 personas a causa de la diabetes mellitus.**

Fuente: Estimaciones del Consejo Nacional de Población con base en las estadísticas vitales del INEGI.

## Baja California: Defunciones por enfermedades asociadas a obesidad 2012

CAUSA	NÚMERO	TASA*
	DEFUNCIONES >25 años	
DIABETES TIPO II	830	42.35
HIPERTENSIÓN	162	8.26

Departamento de Epidemiología del ISESALUD.

\* NOTA: Tasa por 100 000 habitantes. Población CONAPO >25 años.

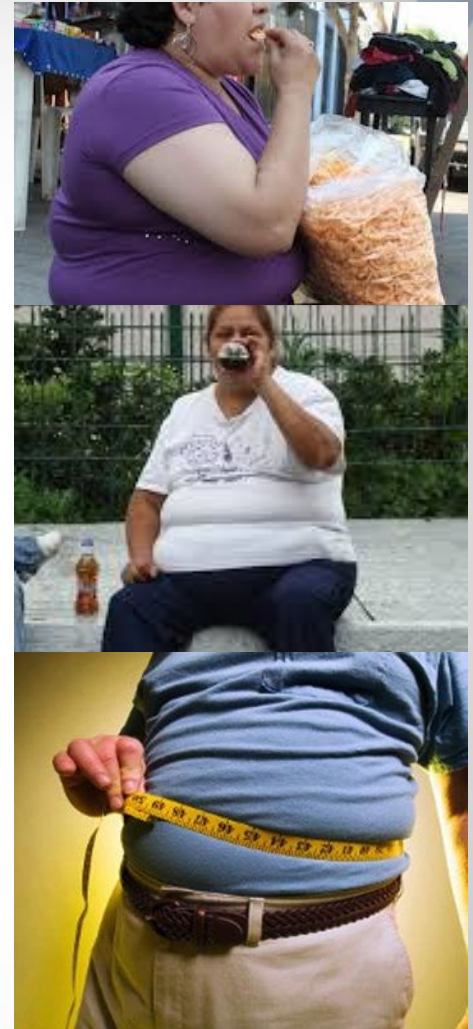
Fuente : SEED/Plataforma única de la información, acceso el 2 de octubre 2013

# ***Campaña***



COPLADE ha diseñado la campaña “**Menos Kilos, + y Mejores Años**”, que busca concientizar acerca de los riesgos y consecuencias del sobrepeso y obesidad, haciendo un llamado a toda la población a informarse y acercarse a las diferentes instituciones de salud y especialistas en el tema, quienes indicarán los mejores planes alimenticios y actividades físicas, de acuerdo con las características de cada persona.

Para ello, de manera simultánea y por tres meses, se han instalado en el estado ccarteleras en Tijuana, Mexicali, Ensenada, y Playas de Rosarito, con un mensaje reflexivo sobre este problema que afecta a gran número de adultos y niños en la entidad, invitando a acceder a la página web de COPLADE [www.copladebc.gob.mx](http://www.copladebc.gob.mx) para obtener más información.



**“En Baja California cada 8 horas,  
lamentablemente muere una  
persona por exceso de peso”**

**Menos Kilos** <sup>+ y mejores</sup> **años**  
Campaña Estatal



Visita: [www.copladebc.gob.mx](http://www.copladebc.gob.mx)



**Gobierno del Estado  
de Baja California**



**“En Baja California cada 8 horas,  
lamentablemente muere una  
persona por exceso de peso”**

**Menos Kilos** <sup>+ y mejores</sup> **años**  
Campaña Estatal

[www.copladebc.gob.mx](http://www.copladebc.gob.mx)



**Gobierno del Estado  
de Baja California**



Los gorditos son tan simpáticos, que en BC la muerte se lleva uno cada 8 horas...

**El siguiente  
podrías  
ser tú**



**Menos kilos** + y mejores años

Campaña Estatal

[www.copladebc.gob.mx](http://www.copladebc.gob.mx)



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
BAJA CALIFORNIA

# Comité de Planeación para el Desarrollo del Estado

**Menos  
kilos** **+ y mejores  
años**

**Campaña Estatal**

Actualmente se considera al **sobrepeso y la obesidad** como uno de los principales problemas de salud, ya que de cada **diez** adultos mayores, **siete** tienen sobrepeso u obesidad.

# Obesidad

La obesidad es definida como un exceso de tejido adiposo en el organismo y es un grave problema de salud que afecta a un gran número de mexicanos.

La mortalidad por enfermedades crónicas ocasionadas por la obesidad es un factor de riesgo que ha aumentado significativamente en los últimos años.

El sobrepeso y la obesidad se producen de manera gradual, es decir, el aumento de kilos se va incrementando poco a poco debido al consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares y grasas.



Algunas de las causas de esta enfermedad son: el desequilibrio entre un consumo excesivo de alimentos y poca actividad física, conductas y factores culturales como el creer que ser gorda es estar sana y ser delgada es estar enferma o con menor frecuencia, problemas hormonales

**El sobrepeso es el primer paso para desarrollar obesidad, diabetes, hipertensión arterial y otras enfermedades.**



## DIETA:

Si comes fuera de casa, procura llevar alimentos preparados o busca un lugar donde puedas consumir comida nutritiva, limpia y agradable.

El azúcar, las bebidas carbonatadas y en general todos los refrescos contienen grandes cantidades de azúcar que las hace una fuente de energía vacía. Esto significa que contienen muchas calorías que no necesitas, sin vitaminas, proteína o fibra. Mejor bebe agua natural o de frutas de temporada con muy poca azúcar.

El ver televisión o usar la computadora por largo tiempo son formas de vida sedentaria que ocasionan sobrepeso y obesidad.

## INACTIVIDAD

La actividad física reduce importantes riesgos a la salud como obesidad, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cerebrovasculares, porque mejora el metabolismo de la glucosa, disminuye la grasa corporal y baja la tensión arterial.

## Obesidad:



## factores de riesgo

### GENÉTICA

México se encuentra entre los primeros diez países del mundo con más altos índices de obesidad y diabetes. Aunque esto tiene mucho que ver con problemas de herencia, es necesario descubrir las variaciones genéticas que causan la obesidad y la diabetes tipo II, para que se pueda prevenir, evitar o retardar.

A la fecha se conoce que existen más de 250 genes relacionados con la diabetes tipo II, y muchos otros con el síndrome metabólico de resistencia a la insulina, el cual está relacionado con hiperlipidemia, o cuando hay demasiadas grasas o lípidos en la sangre, hipertensión arterial y obesidad.

### FACTORES PSICOLÓGICOS

Uno de los factores psicológicos que pueden llegar a detonar problemas de sobrepeso y obesidad es la depresión. Todos nos sentimos tristes o decaídos de vez en cuando, pero cuando esos sentimientos son muy fuertes o duran mucho tiempo, pueden ser debidos a una depresión.

La depresión es la enfermedad mental más frecuente en los adultos mayores. La falta de adaptación y aceptación del adulto mayor a las diferentes e innumerables pérdidas: de salud, económicas, muertes de familiares, son causa de depresión.

# ¿Sabías qué?

Comer saludablemente es la mejor manera de:

- **Tener energía durante todo el día.**
- **Obtener las proteínas, vitaminas y minerales que necesitas.**
- **Mantener la fuerza y resistencia para realizar deportes y otras actividades.**
- **Conservar tu peso y mantenerte sano conservando tu figura.**

# Complicaciones

Una persona obesa tiene un alto riesgo de sufrir varias complicaciones de salud, tales como:

- **Presión Alta**
- **Diabetes**
- **Osteoartritis**
- **Apnea (falta de respiración)**
- **Cáncer**

# ¿Cuándo buscar asistencia médica?

Para vigilar su estado de nutrición, por lo menos una vez al año en la consulta con su médico familiar o en el servicio de medicina preventiva debe medirse su:

- **Peso corporal**
- **Estatura**
- **Medición de cintura**
- **Peso corporal y estatura**

Si tiene báscula en su casa, mida su peso y lleve un control periódico. Consulte su cartilla para ver el peso que le corresponde de acuerdo a su estatura.



# Directorio de instituciones de salud



**MEXICALI**

**ENSENADA,  
ROSARITO  
Y TECATE**

**TIJUANA**



Salir

# DIRECTORIO IMSS - BAJA CALIFORNIA

MUNICIPIO	UNIDAD MÉDICO FAMILIAR Y HOSPITAL	DIRECCIÓN	TELÉFONO
<b>MEXICALI</b>	UMFH 2 Benito Juárez	Av. Vicente Guerrero S/N Poblado Lic.Benito Juárez C.P. 21900, Mexicali, Baja California Norte	01 658 517 40 77
	UMFH 3 C. Morelos	Av. Morelos Y H. Galeana S/N Pob. Cd.Morelos C.P. 21960, Mexicali, Baja California Norte	01 658 514 71 77
	UMFH 4 E. Durango	Av. Allende S/N. Frente A Escuela Primaria Ejido Durango C.P. 21735, Mexicali, Baja California Norte	01 686 523 46 21
	UMFH 5 E. Nuevo León	Confluencia De Carreteras Inter- Estatales A Ej. Puebla, Ejido Nuevo León C.P. 21705, Mexicali, Baja California Norte	01 686 523 01 61
	UMFH 10 Guadalupe Victoria	Av.Insurgentes Y Calle Séptima S/N Pob. Guadalupe Victoria C.P. 21720, Mexicali, Baja California Norte	01 658 516 22 46
	UMFH 15 E. Hermosillo	Av. Juárez Y Jalisco S/N Ejido Hermosillo C.P. 21834, Mexicali, Baja California Norte	01 658 517 81 20
	UMF 16 Mexicali	Av. Uxmal Y Chihuahua S/N. Col. Pueblo Nuevo C.P. 21050, Mexicali, Baja California Norte	01 686 555 50 80
	UMFH 24 San Felipe	Av. Mar De Cortés Y Calle Ensenada S/N Zona Centro C.P. 21850, San Felipe, Baja California Norte	01 686 577 11 16
	UMF 26 Mexicali	Calle Rio Loreto Y Poder Legislativo S/N Col. Lázaro Cárdenas C.P. 21370, Mexicali, Baja California Norte	01 686 555 51 29
	UMF 28 Mexicali	Clzd. Independencia Y Calle J. S/N Col. Calafia C.P. 21040, Mexicali, Baja California Norte	01 686 555 50 85
	H. G. E No.30 Mexicali 2n	Av. Ulises Irigoyen, Esq. Lerdo Y Calle "F", Col. Nueva, 21100 Mexicali, B.C.N., Mpio. Mexicali	01 686 555 51 50 y 555 51 70
	H. G. P./M. F. No.31 Mexicali	Lerdo, Esq. Calle "G", Col. Nueva, 21100 Mexicali, B.C.N., Mpio. Mexicali	01 686 555 5150 Y 555 5180
	UMF 37 Palmar	Prolongacion Calle 4ta.S/N Y Calle Palmar De Santa Anita, Fracc. Palmar De Santa Anita C.P. 21259, Mexicali, Baja California Norte	01 686 580 31 15

Directorio

Salir

# DIRECTORIO IMSS - BAJA CALIFORNIA

MUNICIPIO	UNIDAD MÉDICO FAMILIAR Y HOSPITAL	DIRECCIÓN	TELÉFONO
<b>ENSENADA</b>	H. G. Z./M. F. No.8 Ensenada	Av. Reforma S/N, Fracc. Bahía, entre blvd. Ramírez Méndez y Diamante C.P. 22880 Ensenada, B.C.N., Mpio. Ensenada	01 646 172 4500 al 05
	UMF 11 El Sauzal	Vicente Guerrero S/N y Carretera Transpeninsular Col. El Sauzal C.P. 22760, Ensenada, Baja California Norte	01 646 174 60 95
	UMFH 13 San Quintin	Carretera Transpeninsular Km.192 Ej.Nvo. Mexicali C.P. 22940, San Quintin, Baja California Norte	01 616 165 22 22
	UMF 14 Valle Guadalupe	Calle Emiliano Zapata Esq. C/Juanita Siqueiros S/N Ejido El Porvenir C.P. 22750, Ensenada, Baja California Norte	01 646 155 522 93
	UMF 22 San Vicente	Domicilio Conocido San Vicente B.C. Col. San Vicente C.P. 22900, Ensenada, Baja California Norte	01 646 175 66 41
	UMF 25 Ensenada	Calle Junípero Serra Entre Libertad y E. Kino S/N Col. Maestros C.P. 22840, Ensenada, Baja California Norte	01 646 172 45 16
	UMF 29 El Rosario	Domicilio Conocido Carretera Transpeninsular Rosario Col. El Rosario De Arriba C.P. 22960, Ensenada, Baja California Norte	01 616 165 88 09
	UMF 32 Ensenada	Calle Segunda Entre Alvarado Y Blancarte #297 Col. Zona Centro C.P. 22880, Ensenada, Baja California Norte	01 646 178 87 18
<b>PLAYAS DE ROSARITO</b>	UMF 17 Rosarito	Calle Acacias Y Mar Del Norte #19 Zona Centro C.P. 22710, Tijuana, Baja California Norte	01 661 612 10 21
<b>TECATE</b>	UMF 39 Tecate	Av. Primera No.500 Col. Maclovio Herrera C.P. 21480, Tecate, Baja, California	01 665 655 46 60
	H. G. S. No.6 Tecate (817) 2n	Portes Gil 100, Esq. Juárez, Zona Centro, 21400 Tecate, B.C.N., Mpio. Tecate	01 665 654 5803

## DIRECTORIO IMSS - BAJA CALIFORNIA

MUNICIPIO	UNIDAD MÉDICO FAMILIAR Y HOSPITAL	DIRECCIÓN	TELÉFONO
<b>TIJUANA</b>	H.G.R. No 1 Tijuana	Paseo Del Río Manzana 17, Esq. Campos Y Canadá, 3a. Etapa Del Río Tijuana, Tijuana, B.C.N., Mpio. Tijuana	01-664-6270963
	H. G. O./M. F. No.7 Tijuana (101) 2n	Blvd. Salinas No. 802 Colonia Aviación, esq. Fco. Sarabia y Blvd. Salinas C.P. 22000, Tijuana B.C., Mpio. Tijuana	01-664-6296315
	UMF 19 Tijuana	Calle Quinta #1111 Cruce Con Emiliano Zapata Zona Centro C.P. 22200, Tijuana, Baja California Norte	016646 85 69 34
	H. G. R./M. F. No.20 Tijuana 2n	Lázaro Cárdenas S/N, Esq. Blvd. Díaz Ordaz, Col. La Mesa, 22450 Tijuana, B.C.N., Mpio. Tijuana	01-664-6296350
	UMF 27 Tijuana	Blvd. Gustavo Díaz Ordaz S/N Km. 11.5 Carret. Atntigua A Tecate Col. La Mesa C.P. 22650, Tijuana, Baja California Norte	01664 629 63 85
	UMF 33 Tijuana	Av. Padre Kino No. 750 Col. Fraccionamiento Soler C.P. 22105, Tijuana, Baja California Norte	01664 680 59 23
	UMF 34 El Florido	Av. Principal Y Umbela No. 24512 Fracc. El Florido 1ra. Secc. C.P. 22680, Tijuana, Baja California Norte	01664 661 52 07
	UMF 35 Los Lobos	Paseo De Los Lobos No. 6203 Col. Los Lobos C.P. , Tijuana, Baja California Norte	01664 661 84 74
	UMAA 36 Mesa De Otay	Av. Tecnológico Y Carr. Mesa De Otay C.P. , Tijuana, Baja California Norte -Anexa Umf36-	016646 23 83 66

# DIRECTORIO ISSSTECALI - BAJA CALIFORNIA

MUNICIPIO	CLÍNICA	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO
<b>MEXICALI</b>	Clínica 57 "Estación Coahuila"	Av. Bolivia No. 149 Ejido Coahuila, Valle de Mexicali B.C.	(653) 515-3677	<a href="mailto:amedel@issstecali.gob.mx">amedel@issstecali.gob.mx</a>
	Clínica 43 "Guadalupe Victoria"	Calle sexta No. 352, Gudalupe Victoria, Valle de Mexicali	(658) 516-4093	<a href="mailto:amelenderez@issstecali.gob.mx">amelenderez@issstecali.gob.mx</a>
	Clínica Regional del Valle de Mexicali	Calle Chimi esq. Con calle Rodolfo Sánchez Taboada, Zona Urbana del Ejido Nuevo León, Valle de Mexicali B.C.	(686) 523-0121 Y 0859	<a href="mailto:macastro@issstecali.gob.mx">macastro@issstecali.gob.mx</a>
	Hospital Mexicali	Av. Fco. Sarabia No. 1300 Col. Ex-Ejido Zacatecas, Mexicali	(686) 551-6100 ext. 6401	<a href="mailto:magutierrez@issstecali.gob.mx">magutierrez@issstecali.gob.mx</a>
	Clínica Periférica "Benito Juárez"	Av. Cocospero y Javier Mina S/N, Magisterial Independencia	(686) 551-6100 ext. 6301 y 6302	<a href="mailto:jvidrio@issstecali.gob.mx">jvidrio@issstecali.gob.mx</a>
	Clínica de Rehabilitación	Av. Milton Castellanos No. 1153, Conjunto Urbano Caliss	(686) 551-6100 ext. 6168	<a href="mailto:abobadilla@issstecali.gob.mx">abobadilla@issstecali.gob.mx</a>
	Clínica de San Felipe	Mar Caribe No. 615 San Felipe B.C.	(686) 577-1006	<a href="mailto:vabasolo@issstecali.gob.mx">vabasolo@issstecali.gob.mx</a>
<b>ENSENADA</b>	Hospital Ensenada	Blvd. De las Dunas y calle de las Rocas, Ensenada	(646) 176-3401 y 02	<a href="mailto:jferniza@issstecali.gob.mx">jferniza@issstecali.gob.mx</a>
	Clínica de San Quintín	Calle Josefa Ortiz de Domínguez No. 320 Col. Lázaro Cárdenas, San Quintín B.C.	(616) 165-2277	<a href="mailto:marmenchaca@issstecali.gob.mx">marmenchaca@issstecali.gob.mx</a>
<b>PLAYAS DE ROSARITO</b>	Clínica Rosarito	Av. Caleta No. 708 Fracc. Angeles, Rosarito B.C.	(661) 613-0747	<a href="mailto:rperez@issstecali.gob.mx">rperez@issstecali.gob.mx</a>
<b>TECATE</b>	Clínica Tecate	Callejón Reforma No. 340 Tecate B.C.	(665) 654-1621	<a href="mailto:rrodriguez@issstecali.gob.mx">rrodriguez@issstecali.gob.mx</a>
<b>TIJUANA</b>	Hospital Tijuana	Av. Pacífico No. 3011 Fracc. El Mirador, Tijuana B.C.	(664) 680-7127, 7555 y 630-7999	<a href="mailto:lrguzman@issstecali.gob.mx">lrguzman@issstecali.gob.mx</a>
	Clínica Tijuana Palmas	Centro Comercial Plaza Patria. Blvd. Díaz Ordaz y Av. De las Américas s/n Fracc. El Paraíso, Delegación La Mesa, Tijuana B.C.	(664) 681-3767	<a href="mailto:vdelgado@issstecali.gob.mx">vdelgado@issstecali.gob.mx</a>
	Clínica Mariano Matamoros	Av. Aranjuez s/n Fracc. Villa Fontana, Tijuana B.C.	(664) 972-5349 Y 5337	<a href="mailto:adelatorre@issstecali.gob.mx">adelatorre@issstecali.gob.mx</a>

Directorio

Salir

## DIRECTORIO ISSSTE - BAJA CALIFORNIA

MUNICIPIO	CLÍNICA - HOSPITAL	DIRECCIÓN	TELÉFONO
<b>MEXICALI</b>	Hospital General "5 de diciembre"	Calle del Hospital y Calz. Independencia s/n Centro Cívico, Mexicali, B.C.	(686) 557-2240
<b>ENSENADA</b>	Clínica Hospital "Ensenada"	Av. Sanginés y Dr. Pedro Loyola s/n Carlos Pacheco, Ensenada B.C.	(646) 176-2230 y 176-1720
<b>TIJUANA</b>	Clínica Hospital "Fray Junipero Serra"	Blvd. Las Palmas No. 4140 Fracc. Las Palmas, Tijuana B.C.	(664) 681-4741 y 681-6682

**6** años **por BC**  
**Gracias**  
**Por tu Confianza**