

## **PROPOSICIÓN CON PUNTO DE ACUERDO QUE EXHORTA A LA SECRETARÍA DE SALUD A PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ÁMBITOS ESCOLAR, LABORAL Y FAMILIAR, CON EL OBJETIVO DE MEJORAR EL BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA DE LA POBLACIÓN DE LOS SENADORES DEL GRUPO PARLAMENTARIO DEL PARTIDO REVOLUCIONARIO INSTITUCIONAL.**

Los suscritos, Senadores de la República integrantes del Partido Revolucionario Institucional de la LXIII Legislatura del H. Congreso de la Unión, con fundamento en lo dispuesto por los artículos 78, fracción III de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y 58 del Reglamento para el Gobierno Interior del Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos, sometemos a la consideración de esta H. Comisión Permanente la presente Proposición con Punto de Acuerdo, al tenor de las siguientes:

### **Consideraciones.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

Sin embargo, acota que la expresión “actividad física” no se debería confundir con “ejercicio”, que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física –tanto moderada como intensa- es beneficiosa para la salud.

Los beneficios de la actividad física, así como los riesgos de un nivel insuficiente de la misma, saltan a la vista: mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejora la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el de mama y colon) y depresión, reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera, y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

En contraparte, la insuficiente actividad física, que es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a nivel global, va aumentando en muchos países, provocando la carga de enfermedades no transmisibles, en perjuicio de la salud de la población. De acuerdo con la OMS, las personas que no realizan suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Las consecuencias de una deficiente alimentación, aunada a la falta de actividad física de los individuos, son factores determinantes que contribuyen a la obesidad y el sobrepeso y, con ello, a las enfermedades derivadas de éstas.

Para poner en perspectiva esta grave situación, basta señalar que según la OMS, desde 1975 la obesidad se ha casi triplicado a nivel mundial. Tan sólo en 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas; la mayoría de la población vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal; 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos; y, había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.

Nuestro país no escapa a esta grave situación. La obesidad y sobrepeso constituyen un problema de salud pública que requiere atención urgente. México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos, precedido sólo por los Estados Unidos.

Existe consenso entre los especialistas en torno a que la obesidad es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de tres de las enfermedades con mayor prevalencia: diabetes mellitus, hipertensión arterial sistémica y dislipidemia.

Este tipo de enfermedades son de tipo crónico-degenerativas y su padecimiento disminuye notablemente la calidad de vida de quienes la padecen. Además, representan un importante gasto para el Sector Salud por un prologado periodo de tiempo, lo que afecta considerablemente las finanzas del Estado mexicano.

Conforme a la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (FID), México ocupa el 5º lugar mundial en diabetes, con 12 millones de personas y se prevé alcance casi los 22 millones para el año 2045.

Ante este panorama, el Gobierno Federal ha implementado diversas acciones y programas como la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes.

Su objetivo general es *Mejorar los niveles de bienestar de la población y contribuir a la sustentabilidad del desarrollo nacional al desacelerar el incremento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los mexicanos, a fin de revertir la epidemia de las enfermedades no transmisibles, particularmente la diabetes mellitus tipo 2, a través de intervenciones de salud pública, un modelo integral de atención médica y políticas públicas intersectoriales.* De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública, durante el ciclo escolar 2016-2017, el Sistema Educativo Nacional contaba con una matrícula de casi 37 millones de alumnos y poco más de dos millones de docentes. Del total de alumnos, 26 millones corresponden a educación básica, es decir, 70%.

Por otra parte, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en 2016, 4.2 millones de servidores públicos trabajaban en las diferentes instituciones de las administraciones públicas de México, lo que representó una tasa nacional de 344 servidores públicos por cada diez mil habitantes. El 39% laboraba en el ámbito federal y el 61% en las administraciones estatales.

Ello da cuenta del reto de poner en acción a millones de personas en todo el país, en los diferentes ámbitos, ya que en general, llevan una vida sedentaria que, aunada a una mala alimentación y a otros factores como altos niveles de estrés, contribuyen a la obesidad y sobrepeso, y con ello a enfermedades derivadas de las mismas. En la "Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud", adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004, se describen las medidas necesarias para aumentar la actividad física; asimismo se insta a las partes interesadas a adoptar medidas a nivel mundial, regional y local para aumentar la actividad física.

De igual manera, las "Recomendaciones mundiales sobre la actividad física y la salud", publicadas por la OMS en 2010, se centran en la prevención primaria de las enfermedades no transmisibles (ENT) mediante la actividad física. En ellas se proponen diferentes opciones en materia de políticas para alcanzar los niveles recomendados de actividad física, como las que se mencionan a continuación:

- La formulación y aplicación de directrices nacionales para promover la actividad física y sus beneficios para la salud;
- La integración de la actividad física en las políticas relativas a otros sectores conexos, con el fin de facilitar y que las políticas y los planes de acción sean coherentes y complementarios;
- El uso de los medios de comunicación de masas para concienciar acerca de los beneficios de la actividad física; y

- La vigilancia y seguimiento de las medidas para promover la actividad física.

De manera específica, la OMS recomienda las siguientes medidas, por grupos de edad:

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad.

- Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
- Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.
- Ello debe incluir actividades que fortalezcan lo músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

Para adultos de 18 a 64 años de edad.

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Para adultos de 65 o más años de edad.

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

En síntesis, la realización regular y sistemática de una actividad física es una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando el desarrollo en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

En 2003, la Organización Mundial de la Salud promovió que el día 6 de abril de cada año se celebre “El Día Mundial de la Actividad Física” con el propósito de difundir los beneficios de la práctica de la actividad física. Nuestro país se sumó a esta iniciativa en el año 2005.

Lo anteriormente señalado, revela que los problemas de salud provocados por un estilo de vida sedentario, pueden erradicarse considerablemente si fomentamos una cultura de la prevención y coadyuvamos a que las y los mexicanos lleven un estilo de vida saludable a través de la actividad física.

Ello aunado a una dieta sana a lo largo de la vida contribuye a reducir las enfermedades no trasmisibles como la hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, sobrepeso, obesidad y depresión.

A pesar de los avances logrados por el Estado mexicano en materia de salud, aún existen retos formidables por atender para el caso de estos padecimientos no trasmisibles.

Por la trascendencia de la actividad física y el deporte para la salud de la población, desde el inicio de la actual Administración, el Gobierno de la República, en el marco de la Meta Nacional *México con Educación de Calidad*, planteó como uno de sus objetivos centrales desarrollar el potencial humano de los mexicanos, una de cuyas estrategias es diseñar programas de activación física y deporte diferenciados para atender sus diversas necesidades.

En conclusión, la inactividad física de las personas incide en un deterioro de la salud, por lo que es importante y urgente fortalecer las políticas públicas en la materia, con la finalidad de mejorar el bienestar y calidad de vida de la población.

Por lo anteriormente expuesto, sometemos a la consideración de esta Soberanía la siguiente propuesta:

### **PUNTO DE ACUERDO.**

**ÚNICO.-** La Comisión Permanente del H. Congreso de la Unión exhorta respetuosamente a la Secretaría de Salud para que, en coordinación con sus homólogas en las 32 entidades federativas y en el ámbito de sus respectivas atribuciones, promuevan la actividad física en los ámbitos escolar, laboral y familiar, con el objetivo de mejorar el bienestar y calidad de vida de la población.

Dado en el salón de sesiones de la Comisión Permanente, el día 8 del mes de agosto de 2018.

### **A T E N T A M E N T E.**

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> /

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> .

[https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047\\_17494.html](https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047_17494.html).

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/276108/estrategia\\_sobrepeso\\_diabetes\\_obesidad.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/276108/estrategia_sobrepeso_diabetes_obesidad.pdf).

[http://fs.planeacion.sep.gob.mx/estadistica\\_e\\_indicadores/principales\\_cifras/principales\\_cifras\\_2016\\_2017\\_bolsillo.pdf](http://fs.planeacion.sep.gob.mx/estadistica_e_indicadores/principales_cifras/principales_cifras_2016_2017_bolsillo.pdf).

[http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/publica2018\\_Nal.pdf](http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/publica2018_Nal.pdf).