

## REFLEXIONES DE LA PIRÁMIDE DE POBLACIÓN Y SALUD

Cuando hablamos de población, nos referimos al número de personas que viven en una determinada área, en un espacio de tiempo definido.

Así pues, la población de derechohabientes de la Red Médica Universitaria al mes de febrero del año en curso es de 12141, siendo 6769 mujeres y 5372 hombres; de este universo de población nos encontramos que:

1. 6410 derechohabientes que representan el 52.8% tienen más de 40 años
2. Y de estos 2063 tienen más de 60 años y representan el 17%
3. El 58% de los trabajadores en activo, presentan sobrepeso u obesidad.

Las enfermedades tienen una asociación con ciertos factores (edad, género, raza, sedentarismo, sobrepeso, obesidad, tabaquismo, alcoholismo, ingesta de determinados alimentos), estos factores los llamamos comúnmente, "factores de riesgo", estos factores pueden ser de dos tipos los modificables (estilo de vida sobrepeso, obesidad, tabaquismo etc.) y los no modificables (edad, género, raza).

La presencia de estos factores de riesgos, son los que pueden favorecer para que una enfermedad se presente con mayor posibilidad; aunque sin lugar a dudas depende mucho de la enfermedad la cantidad de factores de riesgo que se requieren para aumentar la posibilidad de presentarla, hay algunos, que se ha visto son comunes a muchas enfermedades, especialmente las crónicas degenerativas.

La intención de mostrar estas cifras, es para hacer una reflexión hacia donde nos estamos dirigiendo en cuestión de salud.

Los padecimientos relacionados con la edad son:

- **Diabetes** que es el aumento de glucosa en la sangre, por fallas en la producción de insulina, actualmente tenemos 933 casos, que nos dan una prevalencia del 7.6%
- **Hipertensión Arterial**, se cuentan 1302 casos, es decir una prevalencia del 10%; esta enfermedad a su vez es un factor de riesgo para infartos y accidentes cerebro vasculares.
- **Dislipidemias**, que es el aumento de colesterol y triglicéridos en la sangre
- **Cáncer** tenemos 47 casos, y de acuerdo al género se presentan así:
  - **Mujeres** los más comunes son de **mama, cervico uterino, gástrico, colon, pulmón y leucemias**
  - **Hombres** los más comunes son **pulmón, gástrico, próstata, hígado páncreas, colon y leucemias**
- **Hipertrofia prostática**
- **Osteoartropatías** como la artritis, artrosis, osteoporosis
- Otras como el **Alzheimer, parkinson, sordera, cataratas**, etc.
- El **sobrepeso/obesidad** por sí solos, se asocian con diabetes, hipertensión, dislipidemias, accidentes cerebro vasculares, lumbalgias, gonartrosis, apnea del sueño, varices, gota, hígado graso, espolón calcáneo, depresión y muchas más.

Entonces la combinación de mayor edad y sobrepeso/obesidad, son factores de riesgo que nos aumentan la posibilidad de desarrollar las enfermedades antes mencionadas, y ante este panorama ¿qué podemos hacer? Es imposible cambiarnos nuestra edad, ese un factor con el que no podemos hacer nada; pero el otro si es modificable, al mejorar nuestros estilos de vida, buscando tener una alimentación adecuada para nuestra edad y actividad física, realizar actividad física 30 minutos por lo menos 4 veces a la semana de acuerdo a nuestras posibilidades física y un chequeo médico anual.

Por lo que los invitamos a acudir, al Programa Conjunto de Autocuidado y Prevención en Salud para su valoración anual, y si ahí se detectaran algún factor de riesgo, se le canalizara al área correspondiente para que reciba la atención adecuada.

**DR. DANIEL PEREZ CERVANTES**  
**DIRECTOR DE LA RED MÉDICA UNIVERSITARIA**

