

19

Guía CAMPAÑA “3 X 1: 3 POR MI SALUD”





**GOBIERNO DE
MÉXICO**



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO

Dirección Normativa de Salud

INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO

Mtro. Luis Antonio Ramírez Pineda
Director General

Dr. Ramiro López Elizalde
Director Normativo de Salud

Mtra. Elsa Eréndida García Díaz
Subdirectora de Gestión y Evaluación en Salud

Dr. Miguel Ángel Nakamura López
Subdirector de Prevención y Protección a la Salud

Subdirección de Regulación y Atención Hospitalaria

Dra. Laura Minerva Hernández Herrera
Subcoordinadora





Grupo Técnico

Mtra. Judith Edith García de Alba Verduzco

Subcoordinadora en la Dirección Normativa de Salud

Dra. Lucía Amelia Ledesma Torres

Encargada del Programa de Salud Mental

Dra. Alma Solano Magaña

Jefa de Servicios de Atención Médica Familiar

Dra. Candelaria Guadalupe Avendaño Ballinas

Jefa Nacional de Enfermería

C.D. Alejandro Medina Santoyo

Jefe de Servicios en la Subdirección de Prevención y Protección a la Salud

Mtra. Marlene Elsa Maury Rosillo

Jefa de Departamento, encargada del Programa del Control del Niño Sano

Dra. Andrea Calvo Rodríguez

Jefa de Departamento en la Subdirección de Prevención y Protección a la Salud

Dra. Sandra Luz Valdez Avila

Jefa de Departamento de Enfermedades Crónicas

Dra. Mildred Yazmín Chávez Cárdenas

Médica en el Departamento de Vigilancia y Control Epidemiológico





Contenido

Antecedentes	5
Fundamento Normativo	8
Motivación	8
Objetivo General	9
Acciones por desarrollar en la campaña 3x1. 3 por mi salud	9
Campaña 3 x 1. 3 x mi salud	10
Evaluación	13
Distintivo ECOS para el Bienestar	14
Referencias	16
Anexos	17
A. Reporte Mensual Campaña 3 x 1. 3 por mi salud	18
B. Banner	19
C. Instructivo para elaborar carteles de caminata	20
D. Logotipos:	21
E. Portada	22
F. Posters	23
G: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	25





Antecedentes

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. A nivel mundial el sobrepeso y la obesidad ha incrementado su incidencia en la población general en los últimos 46 años y para el año 2016 se consideró había más personas obesas que con peso inferior al normal. (1)

México se encuentra en una lucha constante para abatir los altos índices de sobrepeso y obesidad. Acorde a los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2018-2019), uno de cada tres menores de 5 a 11 años y 7 de cada 10 personas adultas presentan algún grado de sobrepeso u obesidad.

En la ENSANUT 2020 se detalla que el 8.4% de los infantes menores de 5 años se encuentran en sobrepeso, incrementándose la incidencia de sobrepeso hasta el 19.6% en menores de 5 a 11 años, 26.8% en adolescentes y más del 72% en la población adulta. (2)

Entre los principales factores que favorecen la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población se encuentran el alto consumo de bebidas azucaradas, de comida chatarra y el sedentarismo. En 2019, la UNAM reportó que éramos el país con mayor número de consumo de bebidas azucaradas a nivel mundial; adicional a lo anterior, señaló que el 10% del presupuesto de la canasta básica de la familia mexicana se usa en la adquisición de este tipo de productos. En la ENSANUT 2018-2019 se describe que el 17.3% de los adultos son inactivos (con menos de 150 minutos a la semana de actividad física moderada-vigorosa), el 46.3% de los adolescentes (15-19 años) no cumple con la recomendación de actividad física, mientras que en el grupo de niños y adolescentes (10-14 años), se reportó que el 84.6% no realizaba más de 60 minutos a la semana de actividad física moderada-vigorosa. (3) La ENSANUT 2020 nos indica que más del 85% de la población mexicana consume este tipo de bebidas azucaradas, además de un alto consumo de alimentos no recomendados por su alto aporte calórico y poco nutricio, sobre todo en población preescolar y escolares. (2)

La presencia de sobrepeso y obesidad en la población favorece la aparición de enfermedades crónicas en etapas tempranas de la vida, como la diabetes mellitus, enfermedades cardíacas, síndrome metabólico, cáncer entre otras. Al estar muy arraigado el consumo de este tipo de bebidas y alimentos en la población favorece el descontrol de estas enfermedades, la subsecuente aparición de complicaciones y en muchas ocasiones un desenlace fatal.(4) Cabe resaltar que durante la Pandemia por COVID-19, también se observó que más del 60% de las personas que fallecieron por complicaciones de la infección por el virus, tenían algún grado de sobrepeso u obesidad.





Adicionalmente se debe considerar que el presentar sobrepeso y obesidad en edades tempranas, conlleva en la edad adulta padecimientos como los antes ya descritos, denominados también enfermedades no transmisibles (ENT) y que conforme se envejece, provocan comorbilidades, mala calidad de vida y años perdidos por discapacidad o muerte prematura. (3)

La carga mundial de las ENT, igualmente llamadas crónicas por su larga duración, afectan de manera desproporcionada a los países de ingresos bajos y medios, considerándose una amenaza y constituye un problema de salud pública que afecta el desarrollo social y económico. (5)

Las ENT ocupan las principales causas de mortalidad en los últimos años, resultado de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales, es decir estilos de vida poco saludables, como el sedentarismo, la mala alimentación, entre otros. (6)

Por su magnitud y trascendencia, estas enfermedades son consideradas uno de los principales problemas de salud pública por el impacto que representan para el Sistema Nacional de Salud, ya que implica tres cuartas partes del gasto nacional. Se estima que el 88% de las personas mayores de 65 años padece al menos una enfermedad crónica. (7)

En la actualidad, la diabetes se considera un problema de salud pública en México. De acuerdo con los datos de la ENSANUT 2018-2019, el 14.4% de las personas mayores de 20 años padece esta enfermedad. La Federación Internacional de Diabetes estima que, habrá nueve millones de personas con diabetes para el 2025 en el país (8) y sólo el 30% de las personas que viven con diabetes tienen un control adecuado; por lo tanto, se estima que dos de cada tres personas bajo esta condición no están controlados.

En las dos últimas décadas en nuestro país, la diabetes ocupa un lugar importante en la morbilidad y mortalidad. (9) Con base a la encuesta intercensal 2015 el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), estimó que la diabetes constituyó la segunda causa de muerte en México, con 15.2% (n=106,525) del total, después de las enfermedades cardiovasculares que ocasionaron un total de 141,619 defunciones (20.1%). (10,11)

En relación con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016), la prevalencia general de diabetes en México es de 9.4% (10.3% en mujeres y 8.4% en hombres), con un incremento de 2.2% con respecto a la ENSANUT 2012. Del total de personas que viven con diabetes el 90% está asociado a sobrepeso y obesidad. (12) Entre sus complicaciones destacan la retinopatía diabética, nefropatía diabética, pie diabético, problemas en la cavidad bucal y accidentes cerebrovasculares, por lo que es importante mantener un adecuado control para evitarlas. (11)

En el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del





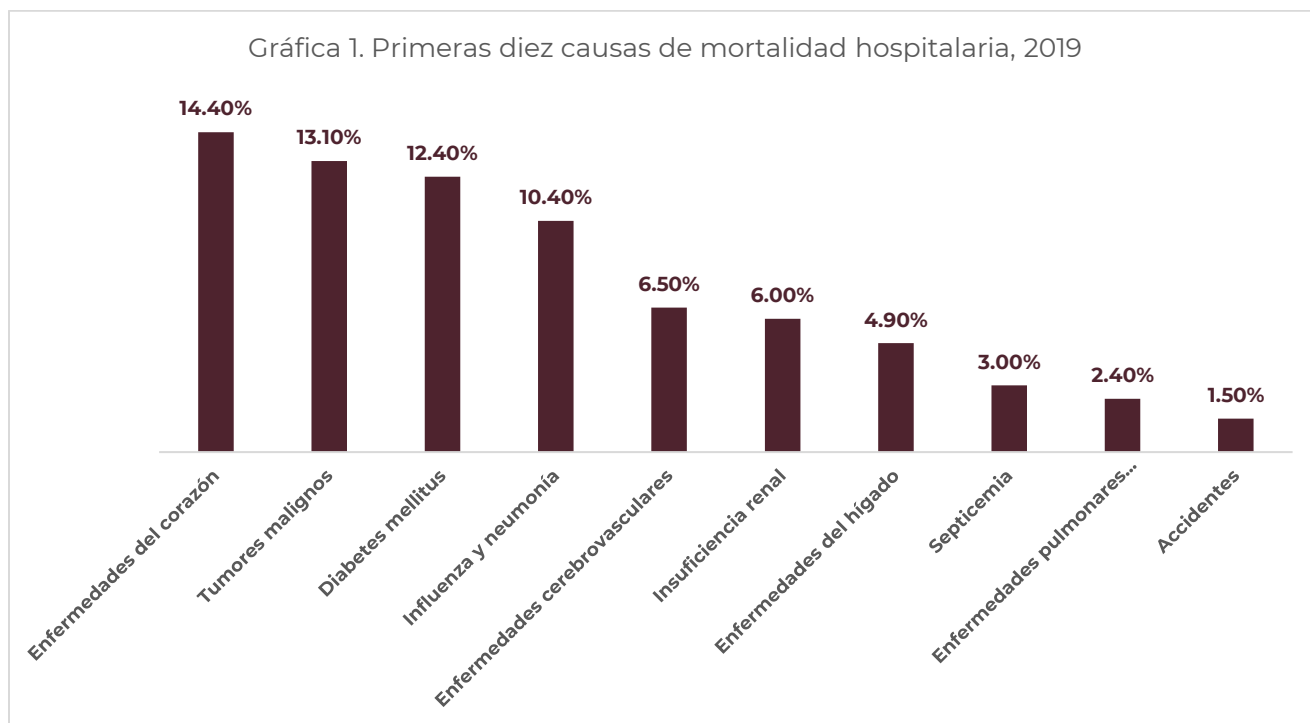
Estado (ISSSTE), el panorama es similar. Las proyecciones demográficas pronostican que para el año 2050, los trabajadores de entre 50 y 70 años, representarán 34.8% de la población amparada⁽¹²⁾ Se estima que el crecimiento gradual de personas mayores se mantendrá en los próximos 50 años, lo cual se traducirá en el incremento de la demanda de los servicios de salud. (12)

La Hipertensión Arterial Sistémica (HAS), Diabetes Mellitus (DM) y Obesidad se posicionan dentro de las primeras 10 causas de morbilidad y atención en las Unidades Médicas del ISSSTE. Durante el año 2018 se identificaron más de 200 mil casos nuevos con alguna de estas enfermedades. (13)

Lo que respecta a la atención médica en 2020, en el ISSSTE las dos principales causas de consulta externa fueron la diabetes e hipertensión, las cuales representan en conjunto el 31% del total de consultas externas. Una de cada cuatro consultas tiene como origen alguno de estos padecimientos. (14)

En 2019 dentro de las principales causas de mortalidad en el Instituto, se encuentran enfermedades y padecimientos relacionados con ENT como enfermedades del corazón, tumores malignos, diabetes, enfermedades cardiovasculares e insuficiencia renal. (Ver Gráfica 1). (14)

Gráfica 1. Primeras diez causas de mortalidad hospitalaria, 2019



Fuente: ISSSTE Informe Financiero y Actuarial 2020
(http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/quienes-somos/IFA_2020.pdf)





El control exitoso de la diabetes, la hipertensión y la obesidad depende en gran medida del tratamiento no farmacológico, es decir, de la modificación de hábitos de vida saludable. La educación en estos padecimientos, no debiera ser un proceso independiente de las recomendaciones médicas (tratamiento farmacológico) por el contrario, el médico y la persona que viven con la enfermedad en conjunto deben establecer objetivos de control, basados en la información y capacidades de la persona. Es indispensable una participación activa por parte del paciente, ya que de ella dependen las decisiones informadas y las acciones del manejo diario de su enfermedad. (10)

Fundamento Normativo

- ✓ Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos Artículo Cuarto.
- ✓ Ley General de Salud, en los numerales 2, 3, fracciones I, II, III, IV V, VI, X, XI, XII, XIV, XV, XVI, XVII, XVIII, 6, fracciones I, IV, IV Bis, V, VII, X, XI, 7, fracciones I, II, II Bis y XIII Bis, 11, 27, 34, fracción I, 35, 59, 77 bis 1 a 77 bis 41, 110 y 111.
- ✓ Programa Institucional 2020-2024 del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado.
- ✓ La Declaración de Alma-Ata en 1978, de la Organización Mundial de la Salud.
- ✓ La Declaración de Shanghái en 2016, la Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.
- ✓ La Declaración de Astaná en 2018.

Motivación

Uno de los objetivos de la promoción de la salud es reafirmar el derecho que toda persona tiene para mejorar su salud, estableciendo estilos de vida saludables y fomentando la equidad en los servicios.

La presente Guía procura difundir los lineamientos para la implementación de la campaña de promoción de la salud 3x1: 3 por mi salud, la cual busca incidir en un determinante fundamental de la salud: los conocimientos de la población, para propiciar cambios positivos hacia conductas más saludables. El mejorar los conocimientos y las competencias sociales que contribuyan a elegir las opciones más adecuadas para su salud, la de sus familias y comunidades, permitirá generar en los derechohabientes y en las comunidades una mayor conciencia de los beneficios que se tienen al adoptar estilos de vida saludables.





Objetivo General

Proporcionar herramientas para favorecer la adopción de estilos de vida saludables en la población derechohabiente y en las comunidades asociadas al Instituto a través de la campaña **3x1: 3 por mi salud**, la cual tiene tres componentes básicos (disminución de consumo de bebidas azucaradas y comida chatarra, así como fomentar la activación física), mismas que se impulsarán con estrategias de promoción de la salud, educación en salud y actividades en conjunto con la población.

Objetivos Específicos:

- 1) Brindar herramientas a las Subdelegaciones y Unidades médicas del Instituto, para la difusión, incorporación y seguimiento de los tres componentes que favorezcan la promoción de la salud y prevención en los programas preventivos, logrando la implementación de la campaña 3x1: 3 por mi salud.
- 2) Dar seguimiento a cada una de las acciones implementadas en los programas preventivos.
- 3) Optimizar los recursos de los diferentes programas preventivos para desarrollar y difundir materiales visuales y auditivos, educación en salud y establecer los criterios para reconocer a las comunidades y sus integrantes mediante el distintivo ECOS para el Bienestar.

Acciones por desarrollar en la campaña 3x1. 3 por mi salud

1. Elaborar y difundir materiales para disminuir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos chatarras, así como la adopción de actividad física en la población a través de mensajes claves, claros y accesibles a la población con un diseño atractivo.
2. Estructurar e impartir talleres educativos dirigidos a las y los derechohabientes y comunidades cercanas al Instituto para que identifiquen los riesgos asociados al consumo de bebidas azucaradas y comida chatarra, así como los beneficios obtenidos con la adopción de estilos de vida saludables, como la activación física.
3. Dar seguimiento a los derechohabientes y comunidades asociadas al Instituto en la implementación de estas acciones para el mejoramiento de su salud, dentro de las cuales podrán ser reconocidos con el distintivo ECOS: para el Bienestar.





Campaña 3 x 1. 3 x mi salud

Al ser una campaña de promoción de la salud, llama a la acción, empodera a las personas y facilita su participación para mejorar sus estilos de vida.

La campaña está diseñada para realizarse dentro de los programas preventivos que opera la Dirección Normativa de Salud, a través del uso de recursos materiales y humanos, así como de la infraestructura ya existente. Se fundamenta en el ejercicio eficaz y eficiente de los recursos actuales para la promoción y educación en salud.

Componentes:

1. *Hoy y mañana sin bebidas azucaradas*

En este rubro se incluye todo lo que tenga que ver con la reducción o eliminación de la ingesta de bebidas azucaradas, refrescos, leches azucaradas, jugos industrializados, etcétera. Dentro del área de trabajo se exhortará al personal a preferir **tomar agua simple** y tenerla siempre a disponibilidad.

A continuación algunos ejemplos de acciones eficaces a favor de este componente.

- Se pueden organizar retos con el estilo libre y el sello personal de cada dependencia, por ejemplo, se podrá calendarizar periódica o permanentemente fechas donde los espacios se mantengan libres de bebidas azucaradas, de forma que nadie las consuma, apoyándose entre compañeros para cumplirlo.
- Otro ejemplo es evitar totalmente que estén a la vista las botellas de refresco o de bebidas azucaradas, de manera que no se incentive su consumo al tener los productos disponibles y accesibles; favoreciendo una cultura de salud y ambientes saludables.
- Incorporar los mensajes de la campaña en la atención preventiva, por ejemplo, durante salud bucal se pueden explicar los daños que provoca el consumo de bebidas azucaradas, al favorecer el desarrollo de placa bacteriana, propiciando la desmineralización y pérdida de la dureza dental.
- De igual modo, se pueden propiciar talleres donde se invite a la reflexión personal sobre: ¿por qué consumo comida chatarra y bebidas azucaradas? ¿Será una forma dañina de tratar mi cuerpo? ¿Es una manera de afrontar el estrés? ¿El beneficio de la protección de salud por abandonar los malos hábitos me motiva?





2. *Hoy y mañana sin comida chatarra*

Se invita a todos los trabajadores a que aumenten el consumo de frutas, verduras y productos de alto valor nutricional, en lugar de galletas, botana tipo fritura, papas fritas, dulces procesados, etcétera.

Ejemplos de actividades que se pueden desarrollar:

- Una propuesta para lograr el objetivo es que si se tiene la costumbre de consumir comida chatarra, paulatinamente se vaya disminuyendo la cantidad, Es muy importante recalcar que lo ideal es lograr un consumo cero, pues estos productos contienen cada vez más ingredientes que no son considerados alimento.
- Fortalecer la adecuada nutrición durante la jornada laboral con comida que no caiga en la definición de comida chatarra (quesadillas, avena, manzana, plátano, tacos, emparedados, nueces, pepino, jícama, etcétera), optando por preparaciones más saludables (como a la plancha o cocido antes que freír o capear) así como las porciones adecuadas y la inclusión de diversos grupos alimentarios.
- Proponer a las cafeterías o tiendas cercanas a nuestro establecimiento de trabajo que vendan alimentos no procesados, con alto valor nutricional.
- El Pastel de harina y glaseado sustituirlo con roscas elaboradas con verduras y frutas de temporadas (pepino, zanahoria, manzana, betabel, piña y jícama) o gelatina.
- Incorporar en los talleres de salud preventiva mensajes que fortalezcan la campaña para evitar el consumo de comida chatarra, por ejemplo:
 - La comida chatarra suele tener escaso aporte nutricional, pero alto contenido en sodio, grasa y calorías, y su ingesta reiterada puede originar diversos problemas de salud, entre ellos, aumentar el riesgo de obesidad y todas las patologías consecuentes a ésta, como diabetes, hipertensión arterial, aterosclerosis, enfermedades cerebrovasculares, patologías renales, hígado graso, cáncer, incluso hasta la muerte.
 - La comida chatarra aumenta el riesgo de caries, erosión del esmalte y también de problemas en las encías y pueden repercutir negativamente sobre nuestra salud bucal (periodontitis y gingivitis).
 - La ausencia de fibras en la comida chatarra provoca directamente el aumento en los niveles de azúcar en sangre.
 - A largo plazo, su consumo puede inducir en las personas problemas de memoria y aprendizaje, y depresión. Además de





fatiga y debilidad, por el déficit de vitaminas y minerales, que conlleva este tipo de comida.

3. *Hoy y mañana 10,000 pasos por mi salud*

En este componente se busca que las y los participantes, promuevan y adopten la activación y el ejercicio como parte del estilo de vida.

Entre las acciones que se pueden llevar a cabo, se proponen las siguientes:

- Incluir en los talleres de salud preventiva mensajes que fortalezcan la campaña para fomentar la activación física, por ejemplo, los datos y cifras referidos por la OMS:

Datos y cifras sobre Actividad Física
<ul style="list-style-type: none"> ▸ Tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. ▸ Contribuye a la prevención y control de enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. ▸ Reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad. ▸ Mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio. ▸ Asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes. ▸ Mejora el bienestar general. ▸ A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados y más del 80% de los adolescentes tienen un nivel insuficiente de actividad física. ▸ Se podrían evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año con un mayor nivel de actividad física de la población mundial. ▸ Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.
<p>Información tomada de Organización Mundial de la Salud. Notas descriptivas. Actividad Física. Datos y Cifras. 26/11/2020, disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity</p>

- Realizar caminatas, carreras y actividades presenciales o virtuales considerando las medidas bioseguridad. Para más información sobre la actividad física por grupos de edad, véase Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2010.
- Invitar a subir o bajar escaleras de acuerdo con la posibilidad física.





- Realizar pausas activas después de haber estado sentados por más de 40 minutos, procurando que aumente la frecuencia cardíaca cuando menos un 10%.
 - Durante el momento en que se considere propicio permitir al personal que camine por la unidad de trabajo o baje y suba escaleras con el único propósito de activarse, las personas que se sientan capaces pueden agregar 1 minuto de brincar en su lugar como si tuvieran una cuerda de saltar.
- Realizar torneos deportivos o competencias del número de pasos logrados al día o promedio semanal, para lo cual pueden apoyarse de aplicaciones para teléfonos móviles que permiten realizar el conteo de estos.

Los ejemplos aquí referidos son recomendaciones, sin embargo no son limitativos, al contrario, reconocemos que cada delegación y unidad médica se distingue por su innovación y creatividad para lograr resultados y un impacto favorable en la salud de las y los participantes.

Los beneficios de estos tres componentes son extensos y se han descrito en las diferentes esferas de la salud por lo que para la implementación de la campaña se deberá ajustar a que sea culturalmente comprensiva, y atractiva para la población.

Además en la Dirección Normativa de Salud se estará construyendo un banco de imágenes, vídeos, infografías y material de apoyo, así como la evidencia de las capacitaciones otorgadas, por lo que deberán enviar sus archivos al correo electrónico de la Subcoordinación ECOS (ecos@issste.gob.mx)

Evaluación

Para dar seguimiento a los avances y efecto positivo que tiene esta campaña, las subdelegaciones médicas integrarán la información de cada uno de los responsables de la campaña de cada dependencia, unidad médica o administrativa, o comunidad donde se aplique considerando las siguientes variables que se registrarán en el formato del reporte mensual (Anexo A).

- Número de personas de primera vez que se suman a la campaña de forma mensual
- Número de personas subsecuentes que participan en la campaña de forma mensual
- Número de eventos organizados para sumarse a la campaña 3X1= 3 Por mi salud. De forma mensual
- Porcentaje de personas activas en el reto, calculado mediante el





(Número de personas que están activas en el reto sobre el número de personas que se afiliaron al reto) por 100. Ejemplo: 16 personas activas / 19 personas que se inscribieron x 100.

- IMC promedio de los participantes mensual
- Circunferencia de cintura de los participantes mensual
- Test de satisfacción (Anexo G)

Se deberá enviar a la Subcoordinación de ECOS, al correo electrónico ecos@issste.gob.mx el número de eventos realizados, personas beneficiadas, fecha y lugar en la que se realizaron. Deberá de incluirse evidencia fotográfica o en video, además de las variables.

Los tres componentes al realizarse muestran un impacto positivo en la salud de las personas y son factores de prevención para múltiples enfermedades, por lo que en cada evento o campaña se podrán incorporar otras evaluaciones personales o grupales de los participantes dependiendo del objetivo de la misma (peso, calidad de vida, síntomas de depresión, prevención de caries, entre otras).

Distintivo ECOS para el Bienestar

Los centros de trabajo, oficinas, escuelas, unidades, EBDIS, y comunidades que cumplan con 10 requisitos pueden ser acreedores al **Distintivo ECOS para el Bienestar**

1. Realizar presentación de la campaña.
2. Restringir la venta o promoción del consumo de bebidas azucaradas o comida chatarra en el centro de trabajo
3. La comunidad adquiere el compromiso de dar seguimiento de forma personal.
4. Establecer un medio de comunicación o evidencia donde las personas realicen 10,000 pasos diarios o equivalentes.
5. Fomentar actividades que promuevan estas acciones colectivas con bioseguridad
6. Las personas miembros fungen como promotores de salud y solidaridad con sus compañeros para lograr la meta.
7. Compartir los logros entre los miembros de la comunidad mes con mes.
8. Las acciones deben ser gratificantes y a favor de la autoestima y autoconcepto de la comunidad. No realizar comparaciones entre los miembros de la comunidad, ni prejuzgar a las personas por ningún motivo sobre todo aquellas con sobrepeso u obesidad. Es un ambiente seguro libre de prejuicios.
9. Difusión interna de la campaña.
10. Utilizar el *hashtag* #HoyYMañana, #PorMiSalud, #ISSSTESALUD, #EcosParaElBienestar





El responsable de enfermería y ECOS: para el Bienestar deberán presentar su cronograma en conjunto de forma mensual. Además de incluir las actividades y el formato de distintivo ECOS (Anexo A), a la Jefatura Nacional de Enfermería y a la Subcoordinación ECOS a los correos candelaria.avendano@issste.gob.mx; ecos@issste.gob.mx y judith.garciad@issste.gob.mx





Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso. 2021 WHO. [Citado el 12 de agosto del 2021]: disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Shamah-Levy T, Romero-Martínez M, Barrientos-Gutiérrez T, Cuevas-Nasu L, Bautista-Arredondo S, Colchero MA, GaonaPineda EB, Lazcano-Ponce E, Martínez-Barnetche J, Alpuche-Arana C, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2021.
3. Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Romero-Martínez M, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, Santaella-Castell JA, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2020.
4. OMS. Enfermedades No Transmisibles [Internet]. 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
5. ISSSTE. Informe Financiero Actuarial. Inf Financ Actuar [Internet]. 2019;34–42. Disponible en: http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/quienes-somos/ifa_2019.pdf
6. Rubiera López G, Riera Velasco JR. Programa para mejorar la atención de las enfermedades crónicas. Aplicación del modelo de cuidados para enfermedades crónicas. Aten Primaria. 2004;34(4):206–9.
7. Teresa Shamah Levy, Lucía Cuevas Nasu, Martín Romero Martínez, Elsa Berenice Gaona Pineda, Luz María Gómez Acosta, Laura Rosario Mendoza Alvarado, Ignacio Méndez Gómez Humarán JRD. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19. Primera ed. Instituto Nacional de Salud Pública. México; 2020. 23–126 p.
8. Hernández-Romieu AC, Elnequivé-Olaiz A, Huerta-Uribe N, Reynoso-Noverón N. Análisis de una encuesta poblacional para determinar los factores asociados al control de la diabetes mellitus en México. Salud Publica Mex. 2011;53(1):34–9.
9. Esqueda AL, Aroch Calderón A, Jiménez RA, Arceo Guzmán M, Velázquez Monroy Ó. Grupos de ayuda mutua: Estrategia para el control de diabetes e hipertensión arterial. Arch Cardiol Mex. 2004;74(4):330–6.
10. INEGI. Comunicado De Prensa Núm . 538 / 19 31 De Octubre De 2019 Características De Las Defunciones Registradas. 2019;
11. Dirección General de Epidemiología. Sistema de Vigilancia Epidemiológica Hospitalaria en Diabetes Tipo 2. Boletín de cierre anual





- 2018 [Internet]. 2019. Disponible en:
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/482235/BolDia_betes_cierre2018.pdf
12. Shamah-Levy T, Ruiz-Matus C, Rivera-Dommarco J, Kuri-Morales P, Cuevas-Nasu L, Jiménez-Corona ME R-MM, Méndez Gómez-Humarán I, Gaona-Pineda EB, Gómez-Acosta LM H-ÁM. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 [Internet]. Disponible en: https://www.insp.mx/resources/images/stories/2017/Avisos/docs/180315_encuesta_nacional_de_salud_y_nutricion_de_medio_Ca.pdf
13. Epidemiología DG de. Sistema Único Automatizado para la Vigilancia Epidemiológica SUAVE [Internet]. 2018. Disponible en: http://www.sinave.gob.mx/SUAVE/Inicio_sesion.aspx
14. OMS. Centro de Prensa, Notas descriptivas, Activación Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20contribuye%20a,de%20razonamiento%2C%20aprendizaje%20y%20juicio.>
15. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. Ginebra: Organización Mundial de la Salud/Organización Panamericana de la Salud, 2019. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51805>
16. ISSSTE. Informe Financiero Actuarial 2020 [Internet]. Vol. 21. 2020. Disponible en: http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/quienes-somos/IFA_2020.pdf





**GOBIERNO DE
MÉXICO**



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO

Dirección Normativa de Salud

Anexos

A. Reporte Mensual Campaña 3 x 1. 3 por mi salud

Subdelegación Médica	Responsable delegacional	Nombre del lugar	Líder 3x1 en la comunidad	No. Personas que aceptaron el reto	No. participantes primera vez	No. Participantes Subsecuentes	No. Eventos organizados	% participantes activos	IMC	Circunferencia de Cintura	Test de satisfacción
Nombre de la subdelegación médica	Nombre de la persona responsable de incorporar el distintivo ECOS en la comunidad laboral/ escolar u otra	Nombre de la dependencia, escuela, oficina, EBDI, clínica (especificar que tipo de lugar es y su nombre) ejemplo: Escuela Benito Juárez, Piso 4 de la Dirección de ISSSTE	La autoridad del lugar que será el responsable dentro de la misma	El Líder 3x1 de la comunidad, preguntará a sus compañeros si aceptan el reto y reportará el número de personas que aceptaron, sin embargo; él podrá llevar una lista de los nombres y las medidas antropométricas de sus compañeros	No. Participantes que acuden por primera vez a un evento de la campaña 3x1:3 por mi salud	Participantes que acuden por 2da vez	Caminatas, bailes, retos et	Calcular el número de personas que están activas en el reto sobre el número de personas que se aceptaron entrar al reto, por 100. Ejemplo: 16 personas activas / 19 personas que se inscribieron x 100.	Peso (kg)/Estatura (m)	Coloque la cinta métrica en el perímetro del punto antes mencionado y proceda a la medición de esta circunferencia, con el individuo de pie y la cinta horizontal. Evite que los dedos del examinador queden entre la cinta métrica y el cuerpo del paciente, ya que esto conduce a error	Anexo G de la Guía 3x1:3 Por mi Salud





B. Banner





C. Instructivo para elaborar carteles de caminata



GOBIERNO DE
MÉXICO



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



PROMOCIÓN| CAMINATA 3X1. 3 POR MI SALUD

Instructivo

Se sugiere seguir las indicaciones contenidas en este Instructivo, a fin de contar con una herramienta de promoción, que puede imprimirse en gran tamaño sin afectar su nitidez, conforme a las caminatas que se están realizando.

1. Descargar archivo
2. Abrir archivo con el programa Adobe Acrobat DC
3. Dar clic en el texto 'Editar PDF', ubicado del lado derecho de la pantalla.
4. Posicionar el cursor en el texto que se desea editar para colocar los datos correspondientes a la caminata. A continuación, se muestra en color rojo, el texto que puede ser editado para coincidir con los datos de la actividad:

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

En ISSSTE **Zona Sur de la Ciudad de México** te invitamos a la:

Camita 3x1. 3 por mi Salud **5K**
Únete al reto

Sábado 2 de septiembre, 5 h
Salida. **San Fernando 547, Tlalpan, CDMX**
Meta. **Monumento al Caminero**
Más información. **55 4000 1000**

Evento familiar para público en general.

Sigue las medidas de prevención en todo momento e hidrátate con agua.

La salud es de ustedes, es de nosotros, es de todos.

5. Dar clic en el icono 'Imprimir archivo' para imprimirlo o en el icono de 'Guardar archivo' para guardar los cambios realizados, ambos ubicados en la parte superior de la pantalla.





GOBIERNO DE
MÉXICO



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO

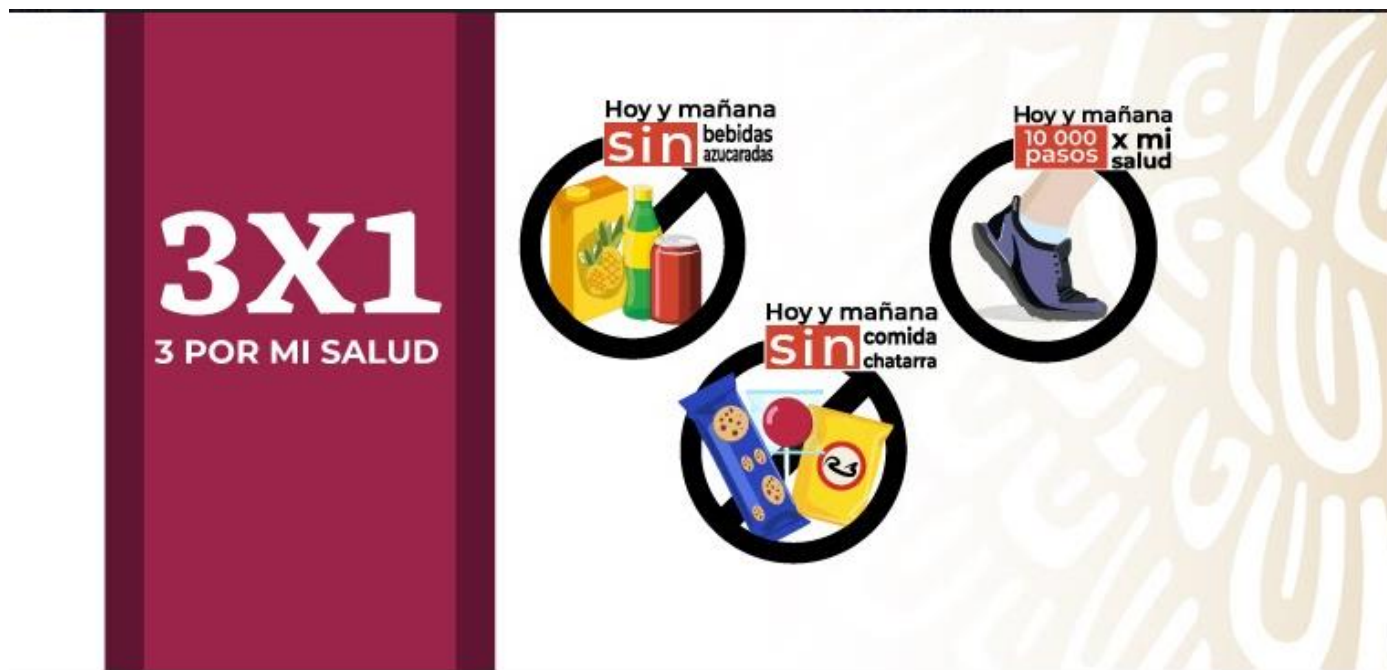
Dirección Normativa de Salud

D. Logotipos:





E. Portada





GOBIERNO DE
MÉXICO



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO

Dirección Normativa de Salud

F. Posters



The poster features a dark green background with several plastic bottles of sugary drinks. In the center, a red prohibition sign (a circle with a diagonal line) is placed over a yellow juice box, a green bottle, and a red can. To the right of the sign, the text reads: "Las bebidas azucaradas te hacen sonreír, los efectos a tu salud, ¡no!" Below this, it says "Hoy y mañana sin bebidas azucaradas" with "sin" in a large, bold, red font.

Las bebidas azucaradas
te hacen sonreír,
los efectos a tu salud,
¡no!

Hoy y mañana
sin bebidas
azucaradas

GOBIERNO DE MÉXICO | ISSSTE SALUD

gob.mx/ISSSTE.salud



The poster has a white background on the left and a purple background on the right. On the left, the text reads: "De 1000 en 1000 hasta llegar a 10,000" and "Hoy y mañana 10 000 pasos x mi salud". On the right, there is a red prohibition sign over a blue sneaker. Below the sign, a silhouette of a person is walking, leaving a trail of footprints. The bottom of the poster features the logos of the Government of Mexico and ISSSTE, along with the website "gob.mx/ISSSTE.salud".

De 1000 en 1000
hasta llegar
a **10,000**

Hoy y mañana
10 000 pasos x mi
salud

GOBIERNO DE MÉXICO | ISSSTE SALUD

gob.mx/ISSSTE.salud





GOBIERNO DE
MÉXICO



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO

Dirección Normativa de Salud

*La comida rápida
acelera la
pérdida de tu salud,
te ahorra vida*

Hoy y mañana
sin comida
chatarra



GOBIERNO DE
MÉXICO



ISSSTE
SALUD

gob.mx/ISSSTE.salud





G: Encuesta de Satisfacción

Señale la opción con la que se identifique:

1.- Iniciarme en la **Campaña 3x 1: 3 por mi salud** me hace sentir:

- 1= Muy apático
- 2= Apático
- 3= Neutral
- 4= Entusiasmado
- 5= Muy entusiasmado

2.- A 15 días de iniciar los retos de **la campaña 3 x 1: 3** por mi salud. Considero que mi salud

- a) Aumento b) Se mantuvo igual c) Disminuyo

3.- Queremos saber algunas sugerencias, felicitaciones o dificultades que se le han presentado para realizar los retos de la **Campaña 3x1: 3 por mi salud**



