

Artículo original

Salud Alimentaria y Medidas de Prevención de las Enfermedades Crónico Degenerativas, en la Población de Tultepec, Estado de México, y su Aplicación con el *Organon de la Medicina*

*Antonio García Lagunas
 **Norma Cedillo Urban
 ***Noé Barreto Sánchez
 ***Edna Paola Rendón Quintanar

Resumen

PALABRAS CLAVE:
 Hábitos alimentarios, enfermedades crónico-degenerativas, sobrepeso, obesidad, *Organon de la medicina*.

La relación de los hábitos alimentarios con la salud y la enfermedad ha preocupado al hombre desde sus orígenes. El *Organon de la medicina* contiene los principios de la terapéutica homeopática, a manera de integrar, estudiar y conocer todo cuanto le afecta al enfermo tanto de su interior como de su medio para proveerle de la salud, con el objetivo de conservar la vida.

El presente trabajo busca conocer la percepción de la población del municipio de Tultepec (Estado de México) sobre salud alimentaria y medidas de prevención de las enfermedades crónico-degenerativas. Se realizó un estudio de tipo exploratorio, y la muestra fue de n=80. Se aplicó una encuesta para conocer los hábitos dietéticos y los tipos de alimentos que se consumen frecuentemente, la ingesta de agua al día, el tipo de actividad física y los factores predisponentes para padecer sobrepeso y obesidad, así como su relación con enfermedades crónico-degenerativas. Los resultados muestran que la población no tiene un concepto generalizado sobre salud alimentaria; las ideas son múltiples, dejando ver que existe un gran analfabetismo sobre hábitos alimentarios.

*Médico cirujano y homeópata, egresado de la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía (IPN).

**Químico farmacéutico biólogo egresada de la Facultad de Estudios Superiores, campus Cuautitlán (UNAM).

***Alumno de la Unidad de Estudios Superiores, campus Tultepec, Universidad Mexiquense del Centenario.

Recibido: mayo, 2013. Aceptado: julio, 2013

Surge entonces la necesidad de poner límites, promover la actividad física, estimular pautas y conductas adecuadas para preservar la salud, basadas en el párrafo 261 del *Organon* que dice que, tratándose de enfermedades crónicas, el régimen más apropiado consiste en eliminar todo lo que obstruya la recuperación, moral sin malicia, recreación intelectual, ejercicio activo al aire libre, alimentación y bebidas apropiadas y nutritivas.

Abstract

KEYWORDS:

Food habits, chronic degenerative diseases, overweight, obesity, *Organon of medicine*.

The relationship of dietary health and disease has concerned man since its inception. The Organon of medicine contains the principles of homeopathic therapy, a way to integrate, explore and learn everything that affects the patient will both its interior and its environment to provide health, which aims to preserve life.

The present study aims to determine the population perception of the health prevention of chronic degenerative diseases in the Tultepec municipality (Estado de Mexico). We conducted an exploratory study, the sample consisted of n=80, we applied a survey to assess the dietary habits and types of food consumed frequently, daily water intake, physical activity, and predisposing factors overweight and obesity and its relation to chronic degenerative diseases. The results show that the population does not have a generalized concept of health food, multiple ideas are revealing that there is great illiteracy on eating habits.

This raises the need to set limits, promote physical activity, encourage appropriate behavior patterns and to preserve the health, based on paragraph 261 of the Organon it says, in the case of chronic diseases, the most appropriate regime is to remove everything that obstructs the recovery, without malice moral, intellectual recreation, active exercise outdoors, food and drink appropriate and nutritious.

Introducción

La relación de los hábitos alimentarios con la salud y la enfermedad ha preocupado al hombre desde los orígenes de las primeras sociedades y culturas. El *Organon de la medicina* contiene los principios de la terapéutica homeopática, al mismo tiempo que destaca la importancia de integrar, estudiar y conocer todo cuanto le afecta al enfermo en su interior y en su relación con el ambiente.

La salud no debe considerarse como un fin, sino como un medio para disfrutar una vida total, productiva e integrada socialmente, lo que el *Organon*

menciona en el párrafo 9 refiriéndose al estado de salud del hombre para que se emplee en los propósitos más elevados de su existencia¹.

La obesidad, el sobrepeso y las enfermedades asociadas están generando costos de toda índole (anímica, social, familiar, laboral, monetaria, de finanzas públicas, etcétera), pues los enfermos muchas veces están incapacitados para trabajar y propician cargas para sus familiares; la existencia de estos padecimientos implica jubilaciones tempranas o despidos, y que haya un gran número de pacientes permanentes —y costosos— adscritos al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) u otras instituciones que brindan seguridad social.

Si nos restringimos a los términos económicos, la Secretaría de Salud ha dicho que en 2011 la obesidad y el sobrepeso generaron costos indirectos por 23 mil millones de pesos; asimismo, de seguir la tendencia actual, en los próximos diez años la cifra podría llegar a 150 mil millones de pesos anuales².

La alimentación y el estilo de vida son factores ambientales importantes en su fisiopatología, de tal manera que puede decirse que el comportamiento alimentario ha sido determinado por algunos factores socioculturales, como la tradición alimentaria en cada región, los hábitos generacionales de la familia, los factores económicos y el sedentarismo, entre otros³.

El párrafo 3 del *Organon* menciona al respecto que el médico debe conocer los obstáculos que en cada caso se presentan para la recuperación del enfermo, en la inteligencia de que es sabedor de cómo quitarlos, a fin de que la recuperación sea permanente⁴.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (Ensanut) informa que la incidencia de la diabetes aumentó 30% entre 2006 y 2012; la diabetes fue la principal causa de muerte en México en 2012, y hay más de 13 millones de personas diabéticas, aunque sólo la mitad están diagnosticadas y en tratamiento⁵.

Los riesgos asociados a la obesidad en la población mexicana incluyen muchas de las comorbilidades que han sido descritas con el nombre de síndrome metabólico, incluyendo el conglomerado de factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión arterial, hiperinsulinemia, hipertriglicéridemia, hiperglucemia y dislipidemia⁶⁻⁹.

Las diferencias observadas en lípidos sanguíneos, glucosa, insulina y presión arterial, dependen de factores como la edad, el género, la maduración sexual, los antecedentes familiares y el peso y la grasa corporal, así como la actividad física, el sedentarismo y la dieta, entre otros¹⁰⁻¹⁴. En la población de Tultepec no existen estudios específicos que evalúen la relación entre estos factores de riesgo con la presencia de marcadores de riesgo de síndrome metabólico.

El párrafo 77 del *Organon* hace referencia a los estados de salud deteriorados por el exceso en la ingesta de bebidas o alimentos dañinos, de igual manera que señala la importancia de los elementos necesarios para nutrir la vida: el ejercicio y el aire libre¹⁵.

A partir de lo anterior surge el presente trabajo, que tiene como objetivo general determinar la percepción que la población del municipio de Tultepec (Estado de México) tiene sobre la salud alimentaria y las medidas de prevención de las enfermedades crónico degenerativas; esta información podría servir como fundamento para la elaboración de estrategias sobre salud alimentaria y medidas de prevención de las enfermedades crónico degenerativas específicas para la población en estudio, aplicando tanto el párrafo 94 del *Organon*, que hace mención de las circunstancias particulares del paciente con respecto a sus ocupaciones diarias, dieta y manera habitual de vivir, como el párrafo 208, que hace referencia de la dieta, la ocupación y el ambiente doméstico del paciente¹⁶.

Material y métodos

Para cumplir con el objetivo propuesto se realizó un estudio de tipo exploratorio, de corte transversal, durante el mes de enero de 2013. La muestra fue de 80 personas y los criterios de inclusión fueron: ser mayor de 15 años y aceptar contestar el cuestionario de manera voluntaria.

Se aplicó una encuesta autoadministrada, conformada por 20 preguntas abiertas relacionadas con los hábitos alimentarios y los tipos de alimento que se ingieren frecuentemente, el consumo de agua al día, el tipo de actividad física y los factores predisponentes para padecer sobrepeso y obesidad, así como su relación con enfermedades crónico-degenerativas.

La encuesta fue confidencial y se levantó en las clínicas del Sistema Municipal DIF (Desarrollo Integral de la Familia) establecidas en el municipio de Tultepec, bajo la supervisión de los autores y previa explicación del cuestionario.

Características de la población

Tultepec se localiza al norte de la zona metropolitana de la ciudad de México. De acuerdo con la página oficial del Ayuntamiento¹⁷, hasta muy avanzado el siglo

XX tuvo las características habituales de una población rural; fue hasta las tres últimas décadas de dicho lapso que se presentaron los vertiginosos cambios que lo han convertido en una comunidad urbana, lo que evidentemente ha implicado una serie de modificaciones en la dieta, la actividad física y, en general, los hábitos de vida.

A partir del decenio 1980-90 se inició en el municipio la construcción de “unidades habitacionales de interés social y fraccionamientos, que han modificado el paisaje natural y social”. Además, “el crecimiento natural de la población, sumado al constante flujo migratorio, han generado un importante crecimiento. A la fecha, la población asciende a 120 mil habitantes”¹⁸.

La pirotecnia es la actividad económica y cultural que le ha dado identidad al municipio. Se estima que 60% de los habitantes se involucra directa o indirectamente en la fabricación o el montaje de las fiestas, los castillos, los “toritos” y la juguetería con fuegos artificiales¹⁹.

Resultados

Se tabularon un total de 80 encuestas, cuyos resultados muestran que el 65% de los consultados tiene un peso que oscila entre 54 y 74 kilogramos, con una talla promedio de 1.65 metros, lo cual refleja que si bien la mayoría de los habitantes se preocupa por mantener su peso, un porcentaje considerable de la población consultada tiene problemas de sobrepeso u obesidad: 31.5%.

La mayoría de las personas está consciente de que tiene malos hábitos alimentarios, y entre las excusas más frecuentes encontramos la de no comer en casa, en primer lugar, y que en la calle no se oferta comida saludable.

La población no tiene un concepto generalizado sobre nutrición; las ideas son múltiples, dejando ver que existe un gran analfabetismo sobre hábitos alimentarios (figura 1).

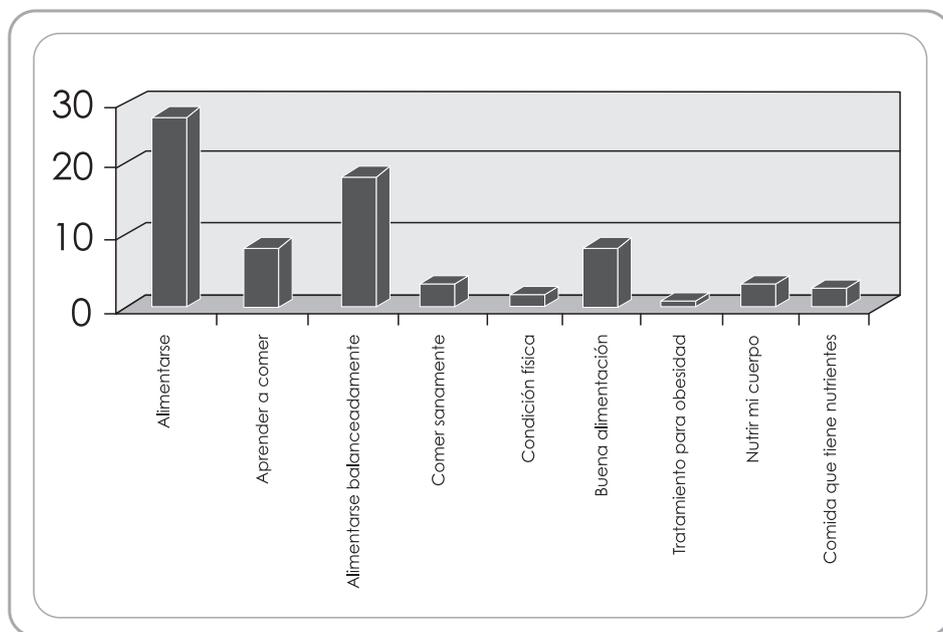


Figura 1. La mayoría de los ciudadanos de Tultepec asocian a la nutrición con palabras relacionadas con alimentación y salud.

Con respecto al consumo de agua, el promedio es de dos litros al día, lo cual es congruente con la recomendación diaria de beber al menos la cantidad citada diariamente. Sin embargo, no se especifica si el consumo es de agua natural o preparada con saborizantes artificiales.

Las personas refieren tener una dieta pobre, que se caracteriza por no desayunar, ingerir alimen-

tos sin horarios fijos, comer poco porque ya han consumido algo antes, o bien, comer en exceso repitiendo varias veces el mismo plato. Mientras tanto, los que mencionan tener una dieta óptima informan que llevan a cabo desayuno, almuerzo, cena y dos colaciones; asimismo, aseguran ingerir en cada comida un plato más una fruta de postre, así como preferir el agua como bebida, y la leche y los panificados como merienda.

En la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos, las carnes y embutidos, el huevo, el pan, el arroz y las pastas son los más mencionados.

De acuerdo a las figuras 2 y 3, los índices de sobrepeso y obesidad se han incrementado en la población de Tultepec. Algo digno de destacar es que son familias completas las que padecen esta enfermedad. Por otra parte, hay que señalar que la en-

fermedad crónico-degenerativa con mayor índice de padecimiento es la diabetes *mellitus*, seguida de la hipertensión.

El 90% de la población encuestada refiere que padece cansancio, fatiga al caminar, cambios de humor esporádicos, mareos y cefaleas, síntomas que están relacionados directamente con la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y la diabetes.

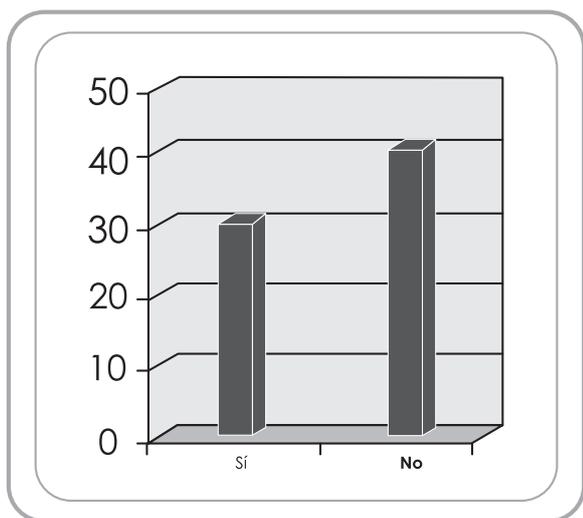


Figura 2. Los datos muestran que el 45% de la muestra presenta obesidad o tiene un familiar directo con esta condición.

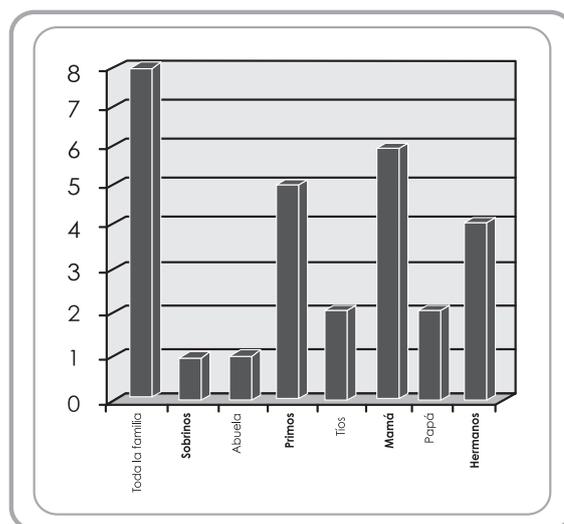


Figura 3. Los datos muestran que el 10% de los encuestados pertenece a una familia donde todos los integrantes padecen obesidad.

Discusión

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en esta entidad mexiquense es de 31.5%, situación que supera la media nacional. En el caso específico de los adolescentes, la cifra se ubica en 34.3%, y la de los adultos en 72.6%, lo que supera la media nacional de 31.9% y 69.8%, respectivamente²⁰.

En resumen, siete de cada diez personas mayores de 20 años sufren de sobrepeso y obesidad. Los hábitos alimentarios hicieron referencia a una dieta poco variada, incompleta o excesiva en algunos casos, con carencias de ciertos alimentos por no ser consumidos en cantidades adecuadas, ya sea por falta o por exceso. El consumo excesivo de productos de panadería y preparaciones rápidas sumados a la omisión de algunas comidas en el día, es parte de la conducta habitual de la población.

Las comidas que realizan fuera del hogar son carentes en nutrientes esenciales como hierro,

calcio, vitaminas y fibra, y en cambio, ricas en hidratos de carbono simples, grasas y sodio.

Asimismo, se encontró un alto porcentaje de personas que consumía carnes y derivados, así como cereales y pastas, con un limitado consumo de frutas, verduras y legumbres, lo que da la pauta de que los patrones alimentarios son inadecuados para esta población, cuyas características, como se ha mencionado, son eminentemente urbanas.

Es una realidad que los hábitos alimentarios se relacionan con el rendimiento laboral, como lo muestran diversos estudios que examinan las deficiencias de vitaminas y minerales en la dieta²¹. La importancia de una alimentación completa en relación con la productividad tiene que ver con cubrir los requerimientos mínimos necesarios de energía y nutrientes que el organismo necesita para mantener un buen estado nutricional de salud y bienestar.

En virtud de que el 90% de la población evaluada cambiaría su dieta para mejorar su salud, resulta necesario implementar educación nutricional,

diseñando programas que fomenten buenos hábitos alimentarios bajo un estilo de vida saludable y la incorporación de profesionales sanitarios para el asesoramiento individual y colectivo de esa comunidad.

Conclusión

La percepción que tiene la población respecto al estado nutricional es errónea en general. Se observa falta de información acerca de los hábitos alimentarios favorables, lo que influye en la distorsión de la percepción, ya sea del estado nutricional real como de los hábitos alimentarios adecuados a la población. En ello se incluyen aspectos psicológicos, ambientales, de personalidad, experiencias personales, historia familiar, etcétera.

Surge la necesidad de poner límites, promover la actividad física, estimular pautas y conductas adecuadas para preservar la salud, basándonos en el parágrafo 261 del *Organon* que dice: "Tratándose de enfermedades crónicas, el régimen más apropiado consiste en eliminar todo lo que obstruya la recuperación, moral sin malicia, recreación intelectual, ejercicio activo al aire libre, alimentación y bebida apropiado y nutritivo"²².

Al conocer la percepción sobre hábitos alimentarios en Tultepec, y la frecuencia de enfermedades crónico-degenerativas en la población de dicha localidad, se genera la información necesaria para sustentar la necesidad de plantear estrategias de aplicación de los NAMPS para favorecer la promoción de la salud en este municipio, aspectos que en la actualidad (2013) se están retomando, y que el Dr. Samuel Hahnemann contempló desde hace ya varios años, lo cual demuestra fehacientemente que el *Organon* es una obra vigente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hahnemann S. *Organon de la medicina*, 6a ed. Ciudad de México: Editorial Porrúa; 1984.
2. Servicio de Endocrinología del Hospital General de México. Guías de diagnóstico y tratamiento: Obesidad [Internet]. Ciudad de México: Hospital General de México; 2011 [citado 27 may 2013]. Disponible en: http://www.hgm.salud.gob.mx/descargas/pdf/area_medica/endocrino/11_obesidad.pdf
3. *Ibid.*
4. Hahnemann S. *Op cit.*
5. Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-

Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, *et al.* Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2012. Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>.

6. Freedman D, Dietz W, Srinivasan S, Berenson G. The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children and adolescents: The Bogalusa heart study. *Pediatrics*. 1999; 103: 1175-1182.

7. Balas Nakash M, Villanueva Quintana A, Tawil Dayan S, Schiffman Selechnik E, Suverza Fernández A, Vadillo Ortega F, *et al.* Estudio piloto para la identificación de indicadores antropométricos asociados a marcadores de riesgo de síndrome metabólico en escolares mexicanos. *Bol Med Hosp Infant Mex*. 2008; 65(2): 100-109.

8. Weiss R, Dziura J, Burgert T, Tamborlane W, Taksali S, Yeckel C, *et al.* Obesity and the metabolic syndrome in children and adolescents. *N Engl J Med*. 2004; 350: 2362-2375.

9. Rodríguez Morán M, Salazar Vázquez B, Violante R, Guerrero Romero F. Metabolic syndrome among children and adolescents aged 10-18 years. *Diabetes Care*. 2004; 27: 2516-2517.

10. Ondrak K, McMurray R, Bangdiwala S, Harrell J. Influence of aerobic power and percent body fat on cardiovascular disease risk in youth. *J Adolesc Health*. 2007; 41: 146-152.

11. Schutte A, Van Rooyen J, Huisman H, Kruger H, Ridder J. Factor analysis of possible risks for hypertension in a black South African population. *J Hum Hypertens*. 2003; 17: 339-348.

12. Retnakaran R, Zinman B, Connelly P, Harris S, Hanley A. Non-traditional cardiovascular risk factors in pediatric metabolic syndrome. *J Pediatr*. 2006; 148: 176-182.

13. Ghosh M. Factor analysis of risk variables associated with metabolic syndrome in Asian Indian adolescents. *Am J Hum Biol*. 2007; 19: 34-40.

14. Li C, Ford E. Is there a single underlying factor for the metabolic syndrome in adolescents? A confirmatory factor analysis. *Diabetes Care*. 2007; 30: 1556-1561.

15. Hahnemann S. *Op cit.*

16. *Ibid.*

17. Ayuntamiento de Tultepec [internet]. México: Ayuntamiento de Tultepec; c2013 [actualizado 11 feb 2013; citado 17 may 2013]. Aspectos generales [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <http://www.tultepec.gob.mx/municipio-aspectos-grales.html>

18. *Ibid.*

19. González Prado CI. Tultepec, la Feria nacional de la pirotecnia: la tradición sobrevive pese a la industrialización. Actas de la Jornada de Investigación de Estudiantes del Centro de Estudios Sociológicos de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales (UNAM); ago 2011; ciudad de México. México: Centro de Estudios Sociológicos; 2011. Disponible en: http://ces.politicas.unam.mx/ponencias/jornadas_estudiantes_2012_1/carla_itzel.pdf

20. Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, *et al.* *Op cit.*

21. Li C, Ford E. *Op cit.*

22. Hahnemann S. *Op cit.*