

2008

Organización Panamericana de la Salud

mejores prácticas
en género, etnia y salud

**Incorporación de la Perspectiva de Género
en los Programas Prioritarios de Salud:
El Caso de Prevención y Control de
la Diabetes Mellitus en México**



**Organización
Panamericana
de la Salud**

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud



Dra. Aurora del Río Zolezzi
Dra. Yuriria A. Rodríguez Martínez
Lic. Cecilia Robledo Vera
Dra. Irma Blas Rodríguez

**Incorporación de la Perspectiva de Género
en los Programas Prioritarios de Salud:
El Caso de Prevención y Control de
la Diabetes Mellitus en México**

Secretaría de Salud, México
Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva

¿Qué ganas con hacer ejercicio?

- Que tu corazón y pulmones funcionen mejor.
- Que se fortalezcan tus huesos.
- Tener buen humor.
- Buen sueño.
- Verte mejor.
- Ayudar a tu organismo a controlar la diabetes y la presión alta.
- Elevar tu autoestima.
- Mejorar tu actitud en las relaciones con tu familia, pareja y amigos.
- Mejorar la calidad de tus relaciones sexuales.
- Te sentirás muy bien... Y será notorio.

¡DI NO a las fritangas, a la comida chatarra, a los refrescos y al cigarro!

No esperamos que seas como Ana Guevara o Soraya Jiménez, pero sí una saludable y enérgica mujer.

¡Decídetel!

Haz del ejercicio parte de tu vida, lo único que tienes que invertir son **30 minutos diarios**, voluntad, cariño y amor por ti misma.

Recomendaciones

- Pide en tu centro de salud que te tomen la presión y te hagan la prueba de la diabetes.
- Consulta a tu médico sobre qué ejercicios puedes realizar.
- No uses ropa o fajas de goma o plásticas, te pueden quemar y deshidratar la piel.
- Acude al médico si tienes alguna molestia al realizar alguno de los ejercicios.
- Conforme te sientas mejor, aumenta el tiempo y la intensidad del ejercicio.

Es muy importante que no te desespere, las mejoras en tu condición física se irán presentando poco a poco y de forma segura, sin riesgos para tu salud.

Para complementar el ejercicio con una alimentación adecuada te recomendamos:

El Plato del Bien Comer



SECRETARÍA DE SALUD

SALUD



Las Mujeres ESTAMOS TOMANDO MEDIDAS

Regálale 30 Minutos diarios para tu Salud

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

SALUD



www.generoysaludreproductiva.salud.gob.mx

En casi todos los hogares

responsabilidad del cuidado de la salud de nuestros familiares: hijas e hijos, pareja, personas mayores, personas con capacidades diferentes, vecinos de nuestra comunidad y hasta de las mascotas. Esto ha provocado que muchas veces descuidemos nuestra salud, y quedemos expuestas ante diversas enfermedades. Los estilos de vida no saludables están caracterizados por el poco movimiento del cuerpo (sedentarismo), alimentación inadecuada, preocupaciones familiares, laborales o económicas, estrés, además de la sobrecarga de trabajo que implican las responsabilidades domésticas, el trabajo remunerado y, en algunos casos, el estudio, (doble o triple jornada).



Todos estos factores generan agobio

ansiedad, malestar, cansancio crónico acumulativo y depresión que, junto con el sobrepeso y la obesidad, aumentan las posibilidades de enfermar.



Algunas de las enfermedades crónicas que nos afectan cada vez más a las mujeres son: la diabetes, las enfermedades del corazón, la presión alta entre otras.

Para prevenir o para contrarrestar los efectos negativos de esos estilos de vida y de esas enfermedades, regálale 30 minutos al día para dedicarlos al cuidado de tu salud física y mental.



Lo único que tienes que invertir es tu voluntad y las ganas de hacer ejercicio divertido. Te proponemos actividades muy sencillas al alcance de todas y que además no cuestan.

¡PONTE CÓMODA! ¡CÓMO EMENZAMOS!

¡Diviértete!

- Es muy importante que, cuando hagas ejercicio en tu casa, te olvides totalmente de las quehaceres domésticos.
- Ni de chiste se te ocurra utilizar la escuela para hacer, bailar con ella al ritmo que más te guste ¡pero movido eh!
- Realiza ejercicios que te hagan sudar, que te ayuden a aumentar los latidos del corazón sin que te sofocan, que te den fuerza, flexibilidad y armonía.
- Puedes realizar otras actividades como caminar, trotar o correr.
- Da 3 vueltas al parque de tu colonia o localidad después de llevar a tus niños a la escuela.
- Juega con el ejercicio!
- Un ejercicio muy bueno es subir y bajar escaleras, pero sin la bolsa del mercado.
- ¡Ah!, también te puedes montar un rato en la bici de tus hijos y ¡a darle!
- andar en bicicleta (fija o móvil) es muy divertido.
- Si te gusta la gimnasia haz sentadillas, abdominales y lagartijas.
- Si eres mayor de 60 años, saca o pasar a tu meseta, ¡cámbale hasta que saque la frengal!
- Busca en el parque de tu colonia o localidad los grupos que practican gimnasia, yoga o tai chi.
- Pregúntale en el INAPAM o INSENI de tu localidad.



SECRETARÍA DE SALUD **SALUD**

¿Qué ganas con hacer ejercicio?

- Ayudará a tu organismo a controlar el peso, la diabetes y la presión alta.
- Mejorarás la calidad de tus relaciones sexuales.
- Tu corazón y pulmones funcionarán mejor.
- Se fortalecerán tus huesos.
- Te sentirás relajado y dormirás mejor.
- Te ayudará a liberar tensiones.
- Estarás de buen humor.
- Te verás mejor.
- Elevarás tu autoestima.
- Mejorarás tus relaciones con la familia, la pareja, los amigos y contigo mismo.
- Te sentirás muy bien... y será notorio.



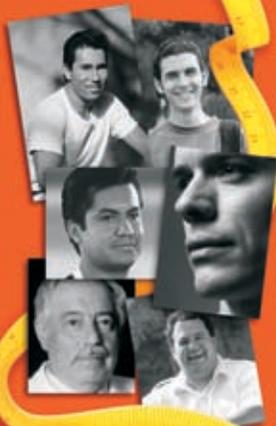
- Acude a tu unidad de salud y solicita información sobre diabetes mellitus, hipertensión arterial y actividad física.
- Consulta a tu médico sobre qué ejercicios puedes realizar.
- Aumenta poco a poco el tiempo y la intensidad del ejercicio.
- Es muy importante que no te desanimes.

Las mejoras en tu condición física se irán presentando poco a poco y de forma segura, sin riesgos para tu salud.

Para complementar el ejercicio con una alimentación adecuada te recomendamos el **Plato del Bien Comer**.



¡DI NO a la comida chatarra y a los refrescos! Haz del ejercicio parte de tu vida. Lo único que debes que invertir son 30 minutos diarios, voluntad, y aprecio por ti mismo.



Relájate 30 Minutos diarios

Para mayor información, consulta nuestras páginas:

- www.gemmysaludreproductiva.salud.gob.mx
- www.todosomoshombres.org
- www.todosomoshombres.org
- www.todosomoshombres.org
- www.todosomoshombres.org
- www.todosomoshombres.org
- www.todosomoshombres.org

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

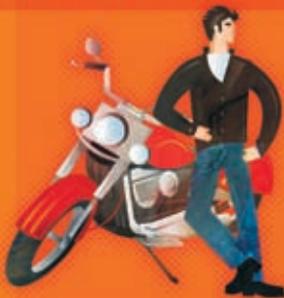
LOS HOMBRES ESTAMOS TOMANOO MEDIDAS

Uno de los derechos más importantes de los hombres es el derecho a la salud.

¡Decídetes!
Haz ejercicio y come sanamente

www.gemmysaludreproductiva.salud.gob.mx

Aunque los roles de hombres y mujeres están cambiando, aún es frecuente encontrar que, desde la niñez, al hombre no se le educa para poner atención en el cuidado de su salud.

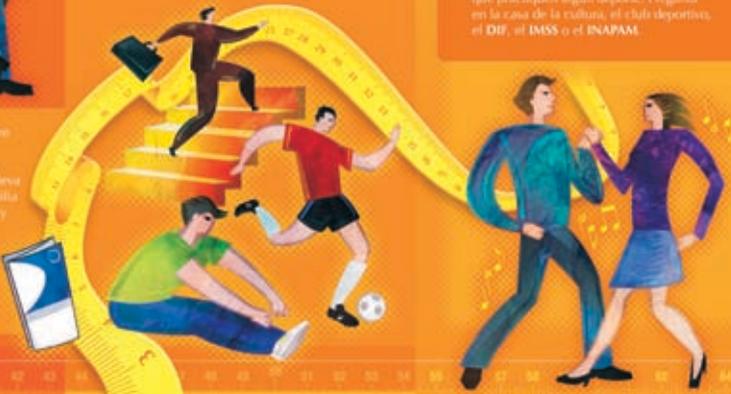


Algunos de los problemas que más afectan la salud de los hombres son:

- Las enfermedades del corazón.
- La diabetes.
- La presión arterial alta.
- El sobrepeso y la obesidad.
- Los accidentes y agresiones.
- Adicciones como el tabaquismo y el alcoholismo.

Para prevenir estas enfermedades o ayudar a controlarlas, mejora tu estilo de vida comiendo saludablemente y realizando ejercicio al menos 30 minutos diarios. ¡Así mejorarás tu salud física y mental!

¡Diviértete haciendo ejercicio!



Recomendaciones:

- Haz por lo menos 30 minutos de ejercicio físico al día, en la oficina, en la casa o al aire libre.
- Realiza ejercicios que te ayuden a aumentar los latidos del corazón sin que te sopleques.
- Sube y baja escaleras en vez de usar el elevador.
- No utilices transporte para ir a lugares cercanos, mejor camina.
- Practica el deporte que más te guste. ¡La "cansancia" de fin de semana no es suficiente!
- Invita a caminar o trotar a tu familia o a tus amigos.
- Si te gusta bailar, hacerlo con frecuencia también es una forma de ejercicio.
- Busca en tu colonia o localidad los grupos que practiquen algún deporte. Pregunta en la casa de la cultura, el club deportivo, el DIF, el IMSS o el INAPAM.

La sociedad ha creado la imagen del hombre como alguien rudo, que no le da lo nada, sin miedo, que se aguanta, que se arriega, que tiene todo bajo control. Todo esto conlleva conductas poco saludables para él y su familia y ocasiones que se retrasan los diagnósticos y no se tratan a tiempo las enfermedades.

Te invitamos a que asistas a la unidad de salud para que recibas las acciones preventivas que se encuentran en la Cartilla Nacional de Salud para el Hombre.