

LOS CINCO EXCESOS

QUE MATAN A LOS MEXICANOS

Lo que más nos gusta engorda, enferma o mata prematuramente. En el pecado llevamos la penitencia y los excesos llevan a 125 mil mexicanos a la tumba por año. La mala alimentación, el consumo de alcohol, tabaco y el sedentarismo tienen consecuencias graves, pues provocan cinco de las 10 causas por las que mueren los mexicanos.

Al año fallecen casi medio millón de mexicanos, 25% de los cuales pudieron evitarlo si hubieran cambiado su estilo de vida a tiempo. Según la Organización Mundial de Salud (OMS), son cinco factores los que explican la cuarta parte de las muertes en este país y muchos otros desarrollados en el mundo: el sobrepeso, las prácticas sexuales de riesgo, el alcohol y el tabaco, la presión alta y el exceso de azúcar en la sangre.

Es de dominio mundial que donde hay mexicanos indudablemente hay "Cielito Lindo", pero las cifras que ejemplifican nuestros excesos no son para música de mariachi. La obesidad es por sí misma la causa de los peores males.

Más de la mitad de los mexicanos presentan obesidad, el alcohol es la droga legal que cuenta con mayor número de adictos: cerca de 32 millones de personas, de las cuales una quinta parte bebe hasta embriagarse y el tabaco provoca 147 muertes por día en el país, seis cada hora, lo que representa una de cada 10 muertes en México.

En el informe Global Health Risks, la OMS explica que si se lograra un control de dichos factores, la esperanza de vida se incrementaría en unos cinco años a nivel mundial. Y es que en los países más desarrollados, los factores que amenazan la salud poblacional suelen relacionarse con hábitos de riesgo o estilos de vida poco saludables.

LOS AVANCES.

El consumo de alcohol, de tabaco, la hipertensión arterial, la hiperglucemia, el sobrepeso, la hipercolesterolemia, la mala alimentación y el sedentarismo explicarían el 75% de las enfermedades cardiovasculares que aparecen cada año en el país, segunda causa de muerte en México.

Aunque las tendencias son nuevas, según el INEGI a principios de los años 30, las personas morían sobre todo por enfermedades transmisibles, como parásitos e infecciones en el aparato digestivo o respiratorio. Estos padecimientos se controlaron y en algunos casos se erradicaron por el aumento del número de hospitales, avances médicos y por campañas de vacunación y educación para prevenir estos males.

Entre 1960 y 2000, el número de muertes por enfermedades transmisibles disminuyó, pero aumentaron las ocasionadas por accidentes y aquellas derivadas de la violencia o el cáncer. Ya para 2005 las principales causas de muerte eran enfermedades del corazón, tumores malignos y diabetes mellitus, dos años después, las principales causas de muerte en México sólo cambiaron de orden, primero diabetes mellitus, después los tumores malignos, seguidos por las enfermedades del corazón.

De las 514 mil 420 defunciones que se registraron hace dos años, 284 mil 910 fueron de varones y 229 mil 336 de mujeres, esto significa que por cada 100 defunciones de mujeres fallecen 124 hombres.

LOS PRINCIPALES "PECADOS".

Lo que engorda mata y la mala alimentación es una de las grandes causas de enfermedad que provocan la muerte en nuestro país. La diabetes, por ejemplo, ocupa en México el primer lugar en causas de muerte por enfermedad, pues se considera que cada dos horas mueren 12 personas por este mal, incluso se espera que este año alrededor de 60% de los fallecimientos sean ocasionados por diabetes, así como por otras enfermedades crónico degenerativas.

El promedio de edad por muerte prematura a causa de diabetes en México es de 57.1 años, lo que indica que se pierden 12.9 años potenciales de vida y al menos siete años de vida productiva por cada individuo enfermo.

La obesidad es otro de los grandes detonadores de enfermedades que llevan a la muerte. Ha crecido a pasos acelerados convirtiendo a México en el primer lugar en obesidad infantil, pues en tan sólo siete años, la obesidad en niños de cinco a 11 años registró un incremento de 77%.

La cuarta causa de muerte en nuestro país son los accidentes y la quinta enfermedades del hígado, ambas relacionadas estrechamente con el consumo de alcohol, pues se relaciona con 60% de los suicidios y 70% de los accidentes.

La séptima causa de muerte en el país son las enfermedades pulmonares obstructivas ocasionadas por el consumo de tabaco.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública, 53% de las enfermedades respiratorias fueron asociadas al tabaquismo, así como 25% de las neoplasias.

El tabaco es responsable de 13% de las muertes en hombres mayores de 35 años y de 10% en mujeres.

Se considera que 16 millones de mexicanos fuman a pesar de que 70% de ellos quisieran dejar de hacerlo, pero sólo 5% lo consigue por fuerza de voluntad, según el Consejo Mexicano contra el Tabaquismo.

Este problema es grave, pues para el sector salud el tabaquismo significa un gasto anual de 45 mil millones de pesos, sólo para atender tres enfermedades relacionadas a él: enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedades cardiovasculares y cáncer de pulmón, que provoca la muerte de 165 personas al día.

Cintha Sánchez MEXICO, D.F., marzo 29 (EL UNIVERSAL).-

Formato PDFLLS

www.volviendoalabiblia.com.mx