



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 011/2026

Villahermosa, Tabasco, a 03 de Marzo de 2026

Obesidad: amenaza real para la salud de las y los tabasqueños

- Se encuentra relacionada con las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares así como sus complicaciones.
- De acuerdo a la OMS, en las últimas 5 décadas, este padecimiento se ha triplicado en el mundo; afectando a más de 800 millones de personas.
- En Tabasco, a diciembre de 2025 se reportaron 11 mil 592 pacientes con obesidad; de acuerdo a la Dirección General de Epidemiología; los cuales son atendidos en las unidades de salud que les corresponde

La obesidad representa uno de los mayores retos de la salud pública debido a su estrecha relación con las enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, hipertensión, padecimientos cardiovasculares y sus complicaciones. Actualmente, es considerada un problema de salud pública que ha alcanzado proporciones de epidemia.

En México, el sobrepeso y la obesidad afectan a más del 78% de las personas adultas y al 37% de la población infantil, de acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2020-2023.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reveló, que en las últimas cinco décadas, este padecimiento se ha triplicado en el mundo, afectando a más de 800 millones de personas. En Tabasco al corte de de diciembre de 2025, se reportaron 11 mil 592 pacientes con obesidad en sus diferentes grados, los cuales se encuentran atendidos en la Unidad de Salud que les corresponde.

La obesidad se origina por un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas; es decir, la persona ingiere alimentos y bebidas con alto contenido energético y no realiza suficiente actividad física; esto propicia la acumulación excesiva de grasa corporal, lo que puede resultar perjudicial para la salud.



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 011/2026

La Secretaría de Salud asegura que este padecimiento es prevenible y reversible. Para llevar un estilo de vida saludable, es esencial modificar y adoptar los hábitos, entre ellos:

- Reducir la ingesta de alimentos con alto contenido calórico, procedentes de azúcares y grasas en exceso.
- Evitar el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.
- Aumentar el consumo de alimentos naturales, como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Preferir el consumo de agua natural por encima de las bebidas que contienen altos niveles de azúcar, como jugos, refrescos, aguas saborizadas y lácteos azucarados.
- Realizar diariamente entre 30 y 60 minutos de actividad física.
- Masticar adecuadamente los alimentos para absorber mejor los nutrientes durante la digestión.
- Dormir entre 7 y 8 horas diarias en condiciones adecuadas.
- Cuando se tiene un bebé, brindar lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los primeros seis meses de edad, para reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad.
- Es muy importante enseñar a niñas y niños a comer de manera saludable, siguiendo los hábitos mencionados anteriormente.

El sobrepeso y la obesidad pueden detectarse fácilmente, prevenirse y tratarse. Aún en los casos severos, la persona afectada puede lograr un peso adecuado.

Se recomienda a la población que acuda a la Unidad de Salud más cercana y solicitarle al médico ó nutriólogo que le realice una valoración sobre tu estado de nutrición y de salud en general.

El Día Mundial contra la Obesidad se conmemora cada 4 de marzo, tiene como objetivo generar conciencia sobre la importancia de aumentar el conocimiento de la enfermedad, luchar contra el estigma del peso y fomentar acciones de prevención y promoción de la salud que impulsen la adopción de hábitos saludables en la población.

---oo0oo---