

Fecha 18.06.2025	Sección Primera	Página 4
---------------------	--------------------	-------------

## #Salud

# Gobierno de México presenta campaña '3 x mi salud'

**Autoridades federales dieron a conocer que el 75 por ciento de los adultos padecen sobrepeso y obesidad**

**POR KARINA VARGAS**  
@lula\_walk

**E**l Gobierno de México presentó la campaña "3 x mi salud" para combatir el sobrepeso y la obesidad en toda la población ante la emergencia de salud que esto representa.

Durante la mañana del pueblo, el Gobierno federal detalló que estos padecimientos se presentan en 34 por ciento de las niñas y los niños del país; en 38 por ciento de los adolescentes y en 75 por ciento de los adultos.

Ramiro López Elizalde, subsecretario de Prevención y Promoción de Salud, explicó que atender estas enfermedades puede prevenir el desarrollo de otros males como diabetes e hipertensión.

"México enfrenta una epidemia silenciosa, no hace ruido, pero está en todas partes, que

es el sobrepeso y obesidad. Hoy más del 75 por ciento de las personas adultas viven con exceso de peso; entre los escolares, uno de cada tres", comentó.

**Uno de cada cuatro niños tiene obesidad**

Ramiro López Elizalde, subsecretario de Prevención y Promoción de Salud, detalló que entre los adolescentes casi cuatro de cada 10; es decir, uno de cada cuatro niños ya tiene obesidad. Esto dispara el riesgo de enfermedades como la diabetes, la hipertensión y los infartos.

En este sentido, dijo que los padecimientos crónicos no solo roban años de vida, sino también calidad de vida y esperanza de vida.

Los componentes estratégicos de la estrategia son la educación nutricional, la promoción de la actividad física, la transformación de entornos alimentarios y campañas digitales e impresas.

La estrategia contempla además el lanzamiento de la historieta "Misión salud" para promover en los menores de edad el hábito de la alimentación saludable.

**Promueven importancia del cuidado de la salud metabólica**

Al respecto, el secretario de Salud federal, David Kershenobich, mencionó la relevancia de cuidar la salud metabólica, concepto que involucra tener una dieta

saludable y hacer ejercicio regularmente.

"Hacer ejercicio regularmente mejora la energía, y al mejorar la energía mejora el estado de ánimo, aumenta las defensas y aumenta la resistencia a las enfermedades, alarga la vida con calidad, previene la diabetes, la presión alta, el colesterol alto y otras complicaciones", señaló.

Lo anterior, al precisar que el concepto de salud metabólica aborda la prevención y tratamiento de manera integral de la diabetes, hipertensión arterial, obesidad, sobrepeso y daño renal.

Agregó que los factores que dañan el bienestar son comer en excesos alimentos ultraprocesados, consumir muchas harinas y azúcares refinados, no realizar actividad física y dormir mal.



**No buscamos juventudes perfectas, buscamos juventudes con salud, recalco que la participación de todas y de todos es fundamental"**

**Ramiro López Elizalde**  
Subsecretario de Prevención y Promoción de Salud



Continúa en siguiente hoja

Página 1 de 2  
\$ 23744.00  
Tam: 448 cm2

Fecha <b>18.06.2025</b>	Sección <b>Primera</b>	Página <b>4</b>
----------------------------	---------------------------	--------------------



Los padecimientos crónicos no solo roban años, sino también calidad de vida.

**La campaña considera tres acciones prioritarias:**

- “Hoy y mañana sin bebidas azucaradas”
- “Hoy y mañana sin comida chatarra”
- “Hoy y mañana camino x mi salud”