



SALUD

*SECRETARÍA DE SALUD
SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva
Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica y Control de
Enfermedades*

Incorporación de la perspectiva de género en programas prioritarios de salud: el caso del programa de prevención y control de Diabetes Mellitus en México

**Dra. Aurora del Río Zolezzi
Dr. Agustín Lara Esqueda**

Octubre 27, 2009



SALUD

Antecedentes

En el periodo 2001-2006 se instrumentó el Programa de Acción “Mujer y Salud”, con el propósito entre otros de incorporar la perspectiva de género a los programas y servicios de salud.

Encontramos, **como siempre**, mucha resistencia. Focalizamos hacia ciertos problemas de salud con base en la literatura científica y el panorama epidemiológico del país.

Desde 2002 se detectaron diferencias en el comportamiento de la diabetes mellitus entre hombres y mujeres.



SALUD

Antecedentes

- **Prevalencia detectada en las Encuestas Nacionales de Salud sin diferencias significativas entre hombres y mujeres (cercana al 10% entre adultos de 20 y más años de edad);**
- **Mortalidad específica por sexo con diferencias importantes (+/- 20%) aún ajustando por edad.**
- **Distribución por sexo de sobrepeso y la obesidad también con diferencias importantes, mayor prevalencia en mujeres.**
- **Mayor proporción de mujeres diabéticas que habían sido detectadas en los servicios de salud; sin embargo este mayor índice de detección no parece tener impacto en la letalidad del padecimiento.**



SALUD

Antecedentes

Hipótesis

Los roles y estereotipos de género influyen en este diferencial a través de la adherencia al tratamiento, a la dieta y a la actividad física.



SALUD

Sexo y Género

SEXO

Características biológicas (anatómicas, fisiológicas, hormonales, etc.) que distinguen a mujeres y a hombres.

GÉNERO

Papeles, prácticas y relaciones sociales entre ♂ y ♀, generalmente desiguales y jerárquicos contruidos a través de:

- ✓ Instituciones sociales (familia, Estado, iglesias)
- ✓ Sistemas simbólicos (lenguaje, costumbres, ritos)
- ✓ Sistemas de normas y valores jurídicos, científicos, políticos)
- ✓ Identidades subjetivas (formas de pensar, sentir y relacionarse).



SALUD

Sexo y proceso salud-enfermedad

- En primera instancia, es necesario (no suficiente) identificar diferencias por sexo:
- En células y moléculas, en la anatomía, la fisiología, el funcionamiento metabólico
- Reconocer características y necesidades específicas por sexo a partir de estas diferencias



SALUD

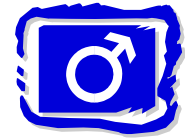
Sexo y proceso salud-enfermedad

SEXO FEMENINO



- Mayor sensibilidad a la exposición química: mayor concentración de alcohol por mayor % grasa corporal y más depósito de sustancias solubles en grasa;
- Cambios hormonales que impactan en mayor medida en la composición ósea y el metabolismo mayor sobrepeso y obesidad
- Cáncer cérvico-uterino, de ovario, de mama.

SEXO MASCULINO



- Menor sensibilidad a la exposición química: menor concentración de alcohol; acumulación temprana de grasa abdominal; problemas de metabolismo de las grasas (colesterol y triglicéridos)
- Cáncer de próstata.
- Gen recesivo en cromosoma X: casi todos los casos de hemofilia



SALUD

Género y proceso salud-enfermedad

La identidad y los roles de género determinan:

- La percepción del cuerpo
- Los riesgos específicos ligados a actividades definidas como femeninas o masculinas
- La percepción de signos y síntomas de enfermedad.
- El momento en el que se busca atención médica.
- Grado de acceso y control ejercidos sobre los recursos para la protección de la salud.
- La manera en que se asume o no el rol de enfermo/a y cuidador/a.
- Las necesidades específicas de atención.



SALUD

SEXO/GÉNERO Y DESIGUALDADES EN SALUD

- ✓ La vulnerabilidad a la enfermedad
- ✓ El estado de salud
- ✓ El acceso a las medidas preventivas y a la atención médica
- ✓ Las cargas de la salud-enfermedad
- ✓ La calidad de la atención



SALUD

Caso particular

En 2005, el programa de prevención y control de la diabetes desarrolló una campaña **neutra al género** denominada “**México está tomando medidas**” que difundía:

- Impacto del sobrepeso y la obesidad
- Utilidad de reducir la grasa abdominal mediante actividad física y una buena nutrición;
- Propuesta de rutina de ejercicios de 30 minutos.
- Valores recomendados de perímetro de cintura.
- Entrega de una cinta métrica de papel para la toma de esta medición.

Oportunidad para desarrollar materiales sensibles al género para buscar una mayor efectividad de la campaña;

Propusimos incorporar la perspectiva de género en salud, a través de la **re-elaboración y financiamiento** de los materiales con PG.



SALUD

Objetivos

- Incorporar la perspectiva de género en el programa de prevención y atención a la diabetes, específicamente en el componente de prevención y promoción de la salud.
- Difundir mensajes diferentes a hombres y mujeres, buscando **vencer las barreras a la actividad física**, que en algunos casos son específicas de acuerdo al género.
- Lo más importante demostrar **COMO SE INCORPORA LA PG** de manera práctica en un programa de salud.
- Efectivamente hace una diferencia.



SALUD

Perspectiva de Género

Observación y análisis de cualquier realidad social considerando que en ella participan mujeres y hombres en permanente interacción (♀ y ♂; ♀ y ♀; ♂ y ♂) con atribuciones y papeles diferenciados y con poder desigual.



SALUD

Proceso

Población objetivo: **Mujeres y hombres adultos** con factores de riesgo o que viven con algún padecimiento crónico degenerativo, en especial diabetes mellitus;

Actores: responsables nacionales del Programa de Prevención y Control de Diabetes, CENAVECE y del área de Equidad de Género del CNEGySR.



SALUD

Proceso

Mediante reuniones técnicas de trabajo, se generó la propuesta de elaborar folletos dirigidos por un lado a hombres y por otro a mujeres, diferenciados no sólo en el diseño editorial sino en los textos y las opciones de actividad física que se les proponen.

Diferenciar el diseño de la carátula de los CD, utilizando los diseños editoriales utilizados en los folletos.

Producir también una cinta métrica de tela ahulada, con mensajes alusivos; buscando un material que tiene otros usos para las mujeres en su vida cotidiana, y por lo tanto mayor perdurabilidad y que es específicamente “para ellas” .



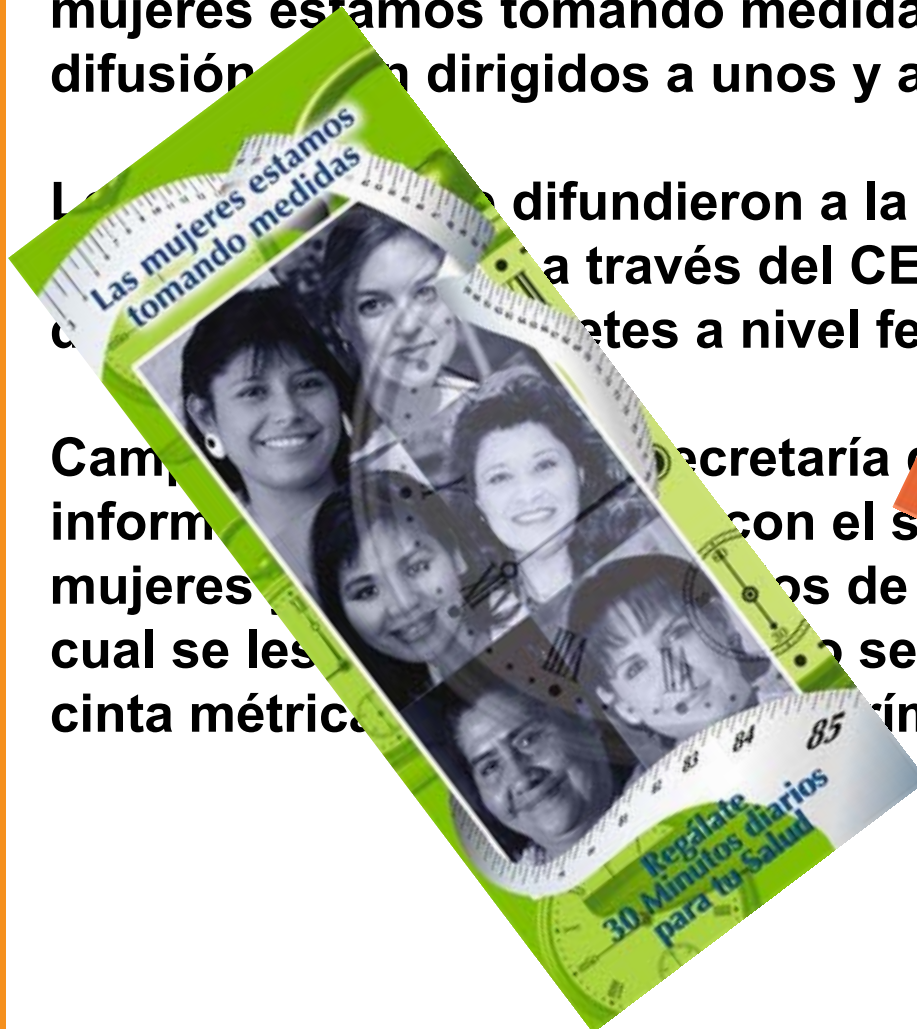
SALUD

Proceso

Se pasó de una campaña “México está tomando medidas” genéricamente neutra, a una campaña “Los hombres estamos tomando medidas” cuyos mensajes de difusión fueron dirigidos a unos y a otras de manera específica.

Los mensajes de difusión se difundieron a la población a través del CENAV y los canales de comunicación disponibles a nivel federal.











Campaña de la Secretaría de Salud con el apoyo de la Secretaría de Salud, en la cual se les entregó un CD y una cinta métrica. El mensaje principal es “Regálate 30 Minutos diarios para tu Salud”.





SALUD

¿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.



Para mayor información, consulta nuestras páginas
www.salud.gob.mx

Programa Salud en el Adulto y el Anciano
www.ganaroyalabreproductiva.gob.mx

Recomendaciones

- Píde 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 plástico, te pueden quemar y deshidratar la piel.
- Acude al médico si tienes alguna molestia al realizar alguno de los ejercicios.
- Confirma 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



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

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

¡Decítele!

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

Las mujeres estamos tomando medidas



Regálate
30 Minutos diarios
para tu Salud



SALUD

En casi todos los hogares

de México, en mayor o menor medida, a las mujeres se nos ha asignado la 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, regístrate 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 los quehaceres domésticos • Ni de chiste se te ocurra utilizar la escoba para barrer, ¡baila 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 sofocques, que te den fuerza, flexibilidad y armonía • Puedes realizar otras actividades como caminar, trotar • 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 mandado • ¡Ahí, 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 a pasear a tu mascota, ¡cómala hasta que saque la lengua!
- Busca en el parque de tu colonia o localidad los grupos que practican gimnasia, yoga o tai chi • Pregunta en el INAPAM o INSEN de tu localidad •





SALUD

¿Qué ganas con hacer ejercicio?

- Ayudarás 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.



Para mayor información, consulta nuestras páginas:

- www.generoyasaludreproductiva.gob.mx
- www.todoensalud.org
- www.todoendiabetes.org
- www.todoencolesterol.org
- www.todoenhipertension.org
- www.todoensobrepesoyobesidad.org
- www.todoennutricion.org

- 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*.

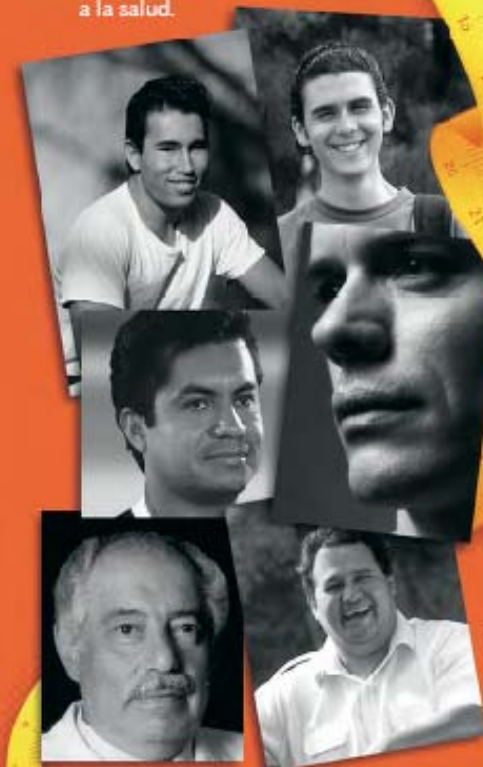


¡DÍ NO a la comida chatarra y a los refrescos! Haz del ejercicio parte de tu vida. Lo único que tienes que invertir son 30 minutos diarios, voluntad, y aprecio por tí mismo.



Los hombres estamos tomando medidas

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



Relájate 30 Minutos diarios

¡Decídetes!
Haz ejercicio y come sanamente



SALUD

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.



La sociedad ha creado la imagen del hombre como alguien rudo, que no le duele nada, sin miedo, que se aguanta, que se arriesga, que tiene todo bajo control. Todo esto conlleva conductas poco saludables para él y su familia y ocasiona que se retrasen los diagnósticos y no se traten 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 Carilla Nacional de Salud para el Hombre.

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 mejorará 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 sofoques.
- 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 "cascarita" de fin de semana no es suficiente!
- Invita a caminar o trotar a tu familia o a tus amigos.
- Si te gusta bailar, hazlo 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.





SALUD

Resultados

Se logró incorporar la perspectiva de género en un programa prioritario concreto, buscando junto con los “dueños”, posibles intervenciones que permitan reducir brechas de género en salud.

Los dos equipos siguen colaborando a partir de la experiencia.

Los materiales han tenido mucho éxito, hombres y mujeres los buscan, y piden enfáticamente el CD “para hombres” o “para mujeres”, al identificarlos como específicos para ellos.

En el transcurso de 2007 los responsables del programa de diabetes solicitaron más materiales para su distribución en los estados.



SALUD

Evaluación

Evaluación cualitativa a través de grupos de discusión en la ciudad de Colima, Colima.

Grupo	Material entregado
Hombres de entre 25 y 40 años de edad, usuarios de GAM	Folleto y cinta métrica elaborados sin enfoque de género
Mujeres de entre 25 y 40 años de edad, usuarias de GAM	Folleto y cinta métrica elaborados sin enfoque de género
Hombres de entre 25 y 40 años de edad, usuarios de GAM	Folleto “Los Hombres estamos tomando medidas”
Mujeres de entre 25 y 40 años de edad, usuarias de GAM	Folleto “Las Mujeres estamos tomando medidas” y cinta métrica para Mujeres



SALUD

Evaluación

La exigencia física de los tipos de actividad desempeñada por mujeres y por hombres es distinto.

El trabajo de los hombres, relacionado con actividades de obreros y albañiles o cualquier actividad laboral que tenga lugar fuera de casa, se percibe como más intenso físicamente.

Las actividades domésticas, se perciben como más intensas emocional y psicológicamente; además las mujeres tienden a ser más vulnerables debido al estrés y a la angustia que le implica el cuidado de tiempo completo de su hogar y familia.



SALUD

Evaluación

No distinguen los factores de riesgo para enfermedades como la diabetes y la hipertensión arterial como un conjunto, sino como elementos aislados.

Se racionaliza sobre el efecto de los malos hábitos alimenticios y de ejercicio y se responsabiliza a detonadores aislados como sustos, corajes o accidentes como factores definitivos para que ocurra la diabetes.

Reconocen que los miembros de la familia deben apoyar el esfuerzo de los enfermos por mantener el control de su enfermedad, y también tomar medidas de prevención por cuenta de ellos mismos.

Particularmente las mujeres afirman que se trata de involucrar a toda la familia en la dieta ideal. Ellas creen que si acostumbran a los hijos a comer como ellas deben hacerlo por su padecimiento, lograrán evitar que éste se desarrolle en sus hijos.



SALUD

Evaluación

En cambio, los hombres creen que la familia debe cuidar su dieta como un elemento fundamental de solidaridad con ellos, de manera que se pueda combatir en la familia, sus malos hábitos de alimentación.

Las personas que recibieron folletos sin enfoque de género consideran que así está bien el folleto, pues se trata de información que se debe compartir a toda la familia. No les parece atractiva la idea de hacer un folleto enfocado específicamente en mujeres o en hombres.

Los grupos de hombres como los de mujeres que recibieron el folleto elaborado sin enfoque de género tienden a proyectarse en el material, identificándose con el contenido como si hubiera sido elaborado para cada uno de ellos: hombre si se es hombre; mujer si se es mujer.



SALUD

Evaluación

Finalmente, cabe destacar que el material sin enfoque de género no les resultó muy motivador, ya que tanto en el grupo de hombres como en el de mujeres se manifestó que este folleto tenía mucha información y que les hacía sentir flojera o no les motivaba para leerlo completo.

Las y los participantes que recibieron los folletos específicos, se sintieron más identificados, percibieron una comunicación cercana en el mensaje. En general, perciben los mensajes como información clara y no como “sermón” de lo que deben hacer.

Cabe destacar que el grupo de mujeres que recibió el folleto elaborado con enfoque de género mostró mayor conciencia de la susceptibilidad de ellas a contraer más enfermedades ligadas a factores relacionados con los roles de género que desempeñan.



SALUD

Evaluación

El folleto les pareció que las motivaba dado que les recuerda la importancia de cuidarse y darse tiempo para ellas mismas, lo que puede estimular el autocuidado de su salud.

Por su parte, para los hombres el mensaje les evoca una comunicación directa con ellos, les es algo muy novedoso y motivante para hacer ejercicio.



SALUD

Evaluación

Como un agregado a la discusión grupal se presentó un video para hacer ejercicio.

Tuvo gran aceptación, en primer lugar porque el formato audiovisual es más cómodo y mantiene su atención; también por el ritmo que invita a moverse.

El contenido es bien valorado porque instruye, informa y se muestra al ejercicio como algo sencillo de realizar; además, sugiere una forma de convivencia familiar o comunitaria.



SALUD

Evaluación

Para las mujeres, la vergüenza que les causa hacer ejercicio en público es una barrera importante, por lo que el DVD les permitía ejercitarse con la desenvoltura que les da la intimidad de sus casas, y las propuestas sencillas que son factibles de realizar en su cotidianidad.

Los folletos con enfoque de género sí son más valorados y logran un mayor impacto en la información y motivación que se busca transmitir, por su tono cercano, coloquial y cotidiano, adaptado a las condiciones socioculturales de vida de las mujeres y de los hombres.



SALUD

Evaluación

Al considerar al género como un determinante social de la salud se logró incorporar un enfoque integrador en la elaboración y difusión de los materiales para la prevención y el combate del sobrepeso y de la obesidad como factores de riesgo para la diabetes.

Como se evidencia en esta evaluación cualitativa, son materiales que responden a necesidades diferentes de hombres y de mujeres a quienes hay que abordar de manera específica con mensajes audiovisuales y argumentos claros diferenciados para ellos y ellas



SALUD

Retos

Investigación cualitativa sobre los significados de la enfermedad, sus síntomas, su diagnóstico y tratamiento, para hombres y para mujeres.

- **¿por qué se mueren más mujeres por diabetes que hombres? ¿Adherencia terapéutica?**
- **¿porqué los varones no son detectados con la misma oportunidad que las mujeres y que efecto tiene este retraso en la presencia de complicaciones?**

Se realizarán también nuevos CD integrando contenidos diferenciados con rutinas de ejercicios que resulten más atractivos para cada grupo; ya que hasta ahora los CD son iguales excepto por la imagen de la portada.

Replicar la experiencia con otros programas.



SALUD

GRACIAS

[www. generoysaludreproductiva.salud.gob.mx](http://www.generoysaludreproductiva.salud.gob.mx)
[www.paho.org/gender ethnicity](http://www.paho.org/gender_ethnicity)