



SALUD

***Latinamerican perspective on women
and Non-communicable disease:
Mexico's case***

Aurora del Río Zolezzi, M.D. M. Sc

February 24, 2011



Main causes of death among women. Mexico, 2008

SALUD

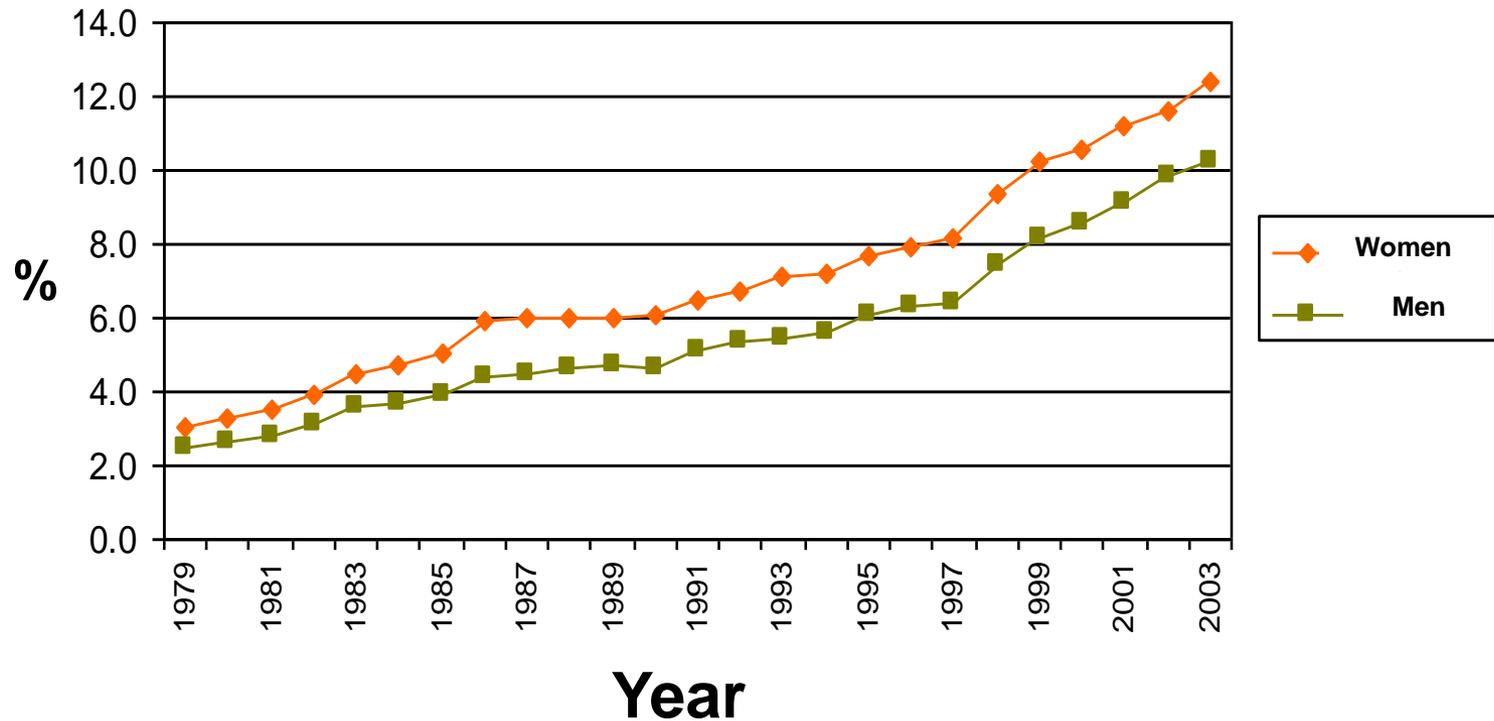
Order	IDC	Description	# Deaths	Rate	%
1	E10-E14	Diabetes mellitus	39,913	73.6	16.8
2	I20-I25	Ischemic heart disease	25,943	47.9	10.9
3	I60-I69	Brain vascular disease	15,840	29.2	6.7
4	J40-J44, J67	Chronic obstructive lung disease	8,988	16.6	3.8
5	I10-I15	Hypertensive disease	8,898	16.4	3.7
6	J10-J18, J20-J22	Low respiratory tract infections	7,020	12.9	2.9
7	K70, K72.1, K73, K74, K76	Hepatic cirrhosis and other chronic liver diseases	6,969	12.9	2.9
7	P00-P96	Perinatal causes	6,285	11.6	2.6
9	N00-N19	Nephritis and nephrosis	5,810	10.7	2.4
10	C50	Breast cancer	4,818	8.9	2.0

Rate per 100,000 women



Diabetes mellitus mortality by gender, Mexico 1979-2003

SALUD

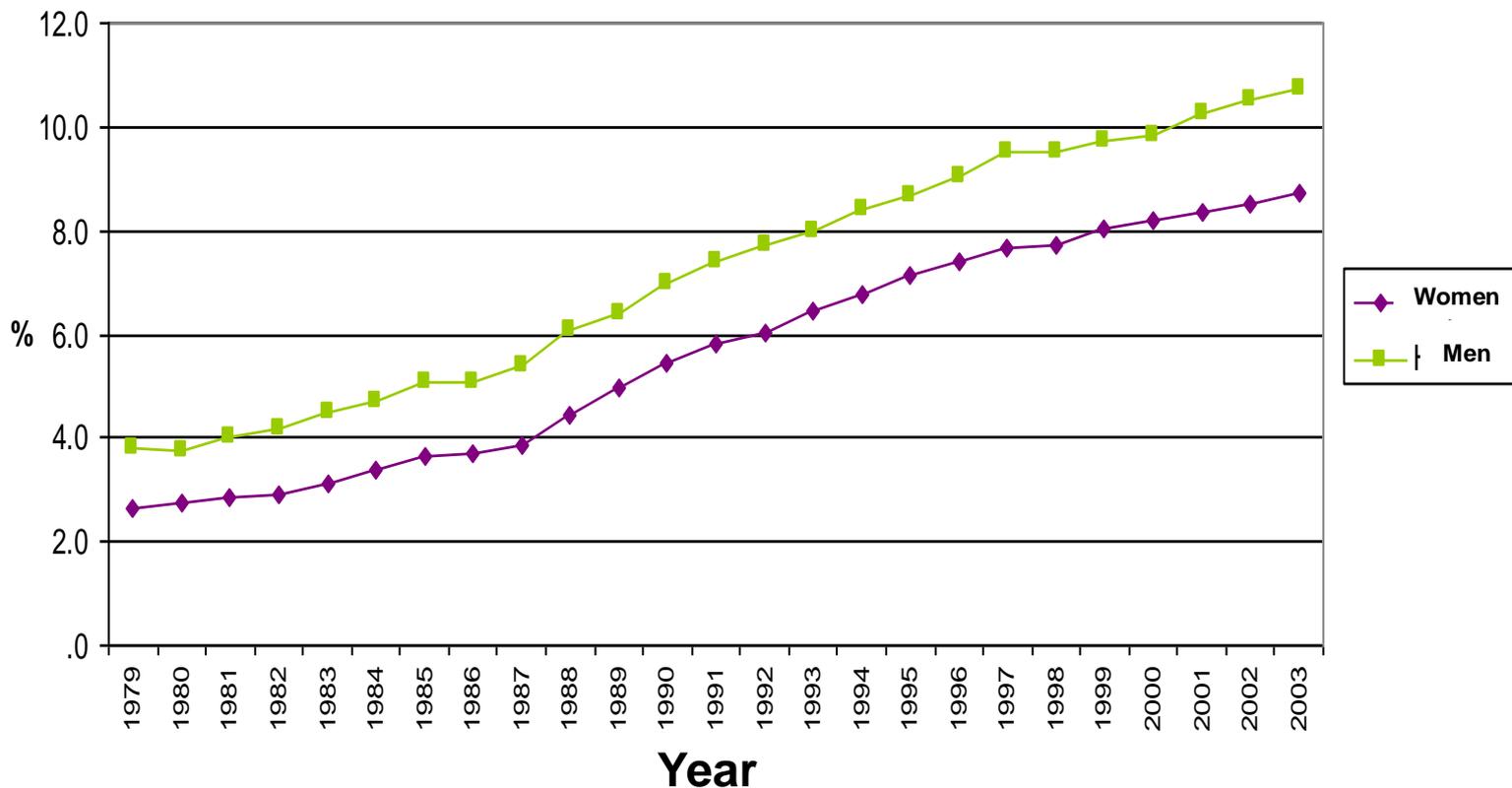


Source: Sistema Nacional de Información en Salud. Mexico



Ischemic Heart Disease Mortality by gender, Mexico 1979-2003

SALUD

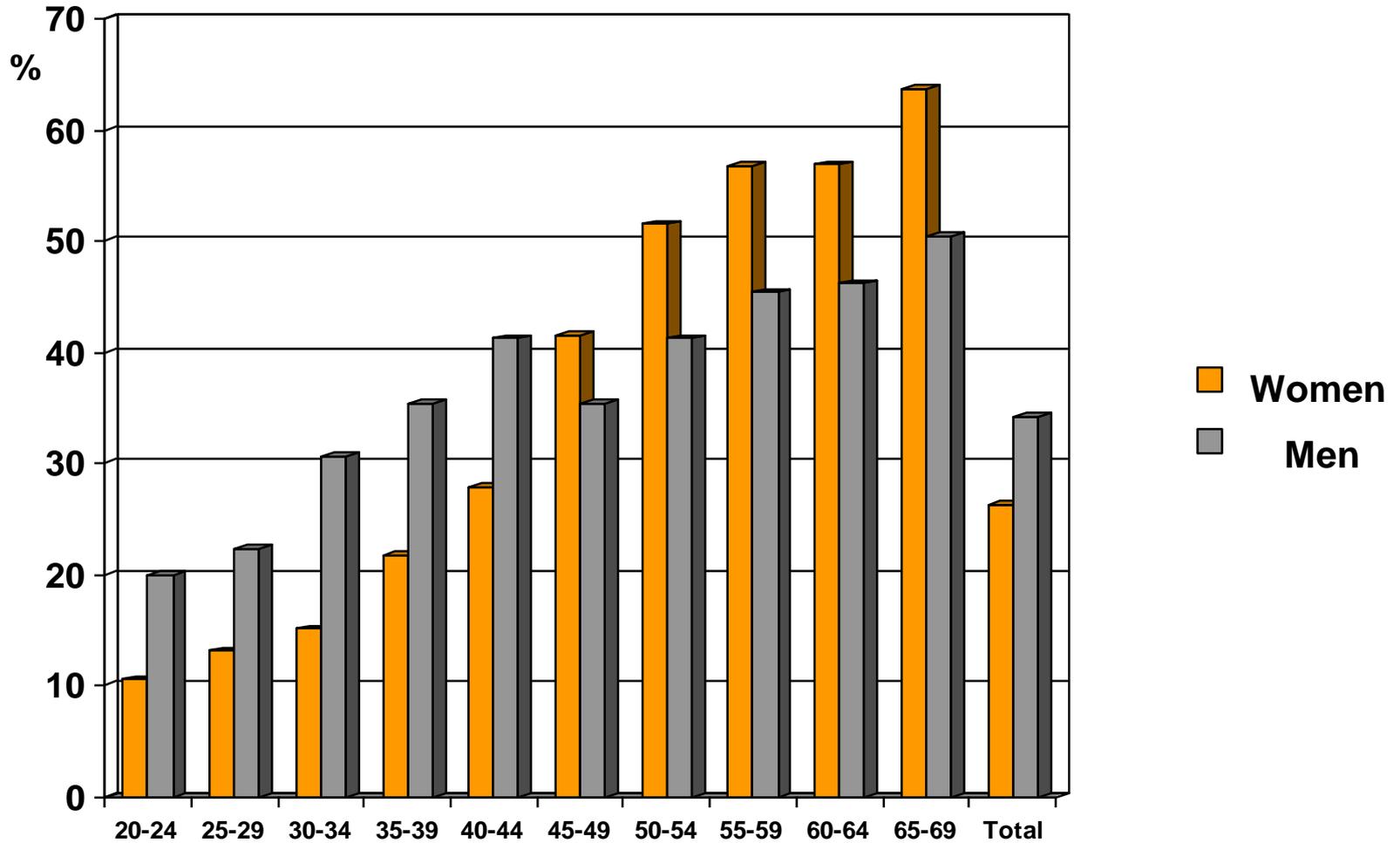


Source: Sistema Nacional de Información en Salud, Mexico



Hypertension prevalence by gender and age, Mexico 2000

SALUD

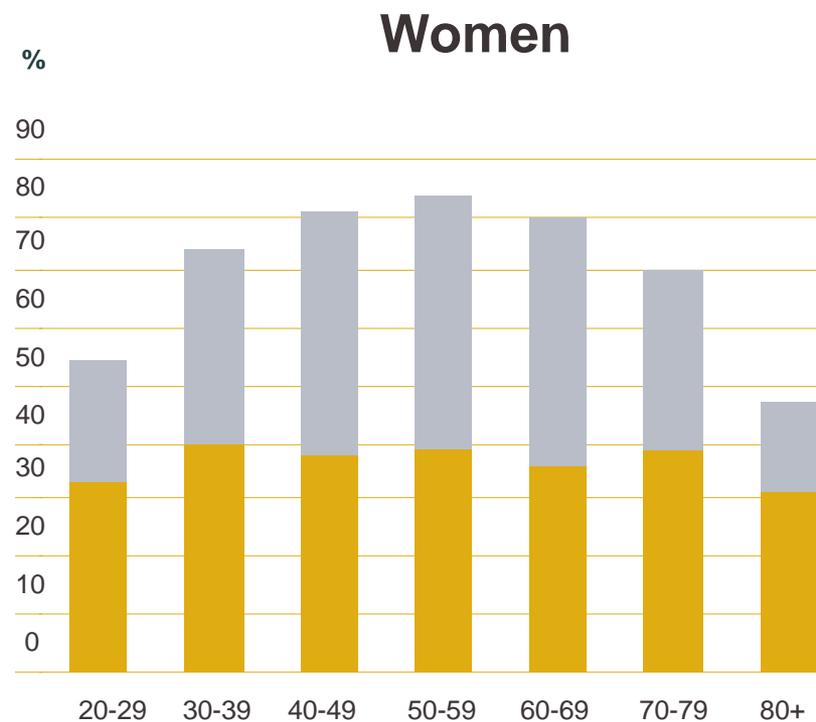
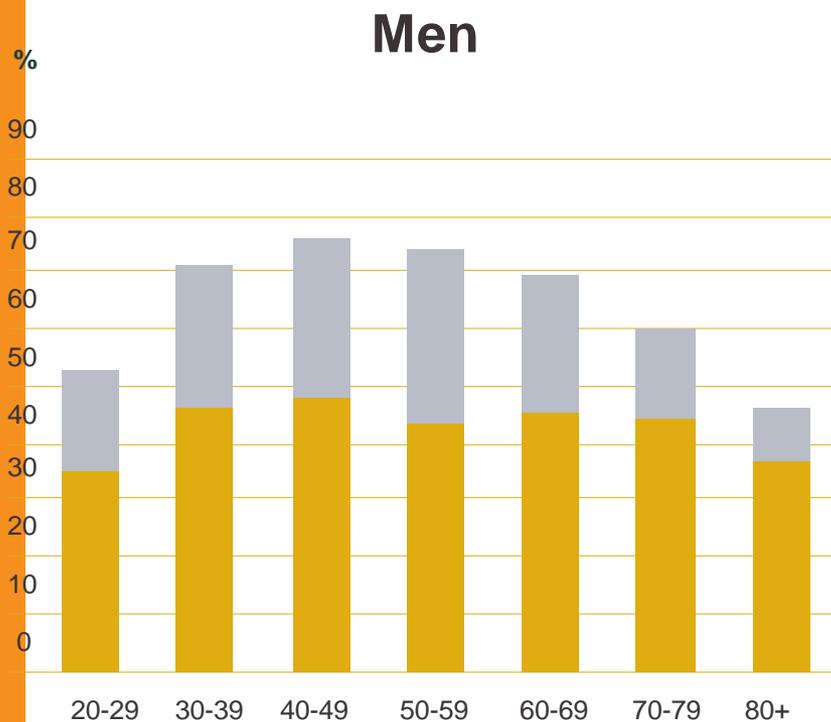


Source: Velázquez MO, Rosas PM, Lara EA, et al. Prevalencia e interrelación de enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo cardiovascular en México: Resultados finales de la Encuesta Nacional de Salud (ENSA) 2000. *Archivos de Cardiología*. Vol. 73 Número 1/enero-marzo 2003:62-77.



SALUD

Overweight and obesity by age and gender. México, ENSANUT 2006



■ BMI >=30 ■ BMI 25-29.9

■ BMI >=30 ■ BMI 25-29.9



SALUD

Burden of disease among women % total DALY's lost by cause. Mexico, 2005

	Description	%
1	Major unipolar depression	6.5
2	Diabetes mellitus	6.3
3	Perinatal causes	5.3
4	Congenital malformations	4.3
5	Ischemic heart disease	2.8
6	Osteoarthritis	2.3
7	Cataracts	2.2
8	Brain vascular disease	2.2
9	Alzheimer dis. and other dementias	2.1
10	Asthma	2.0

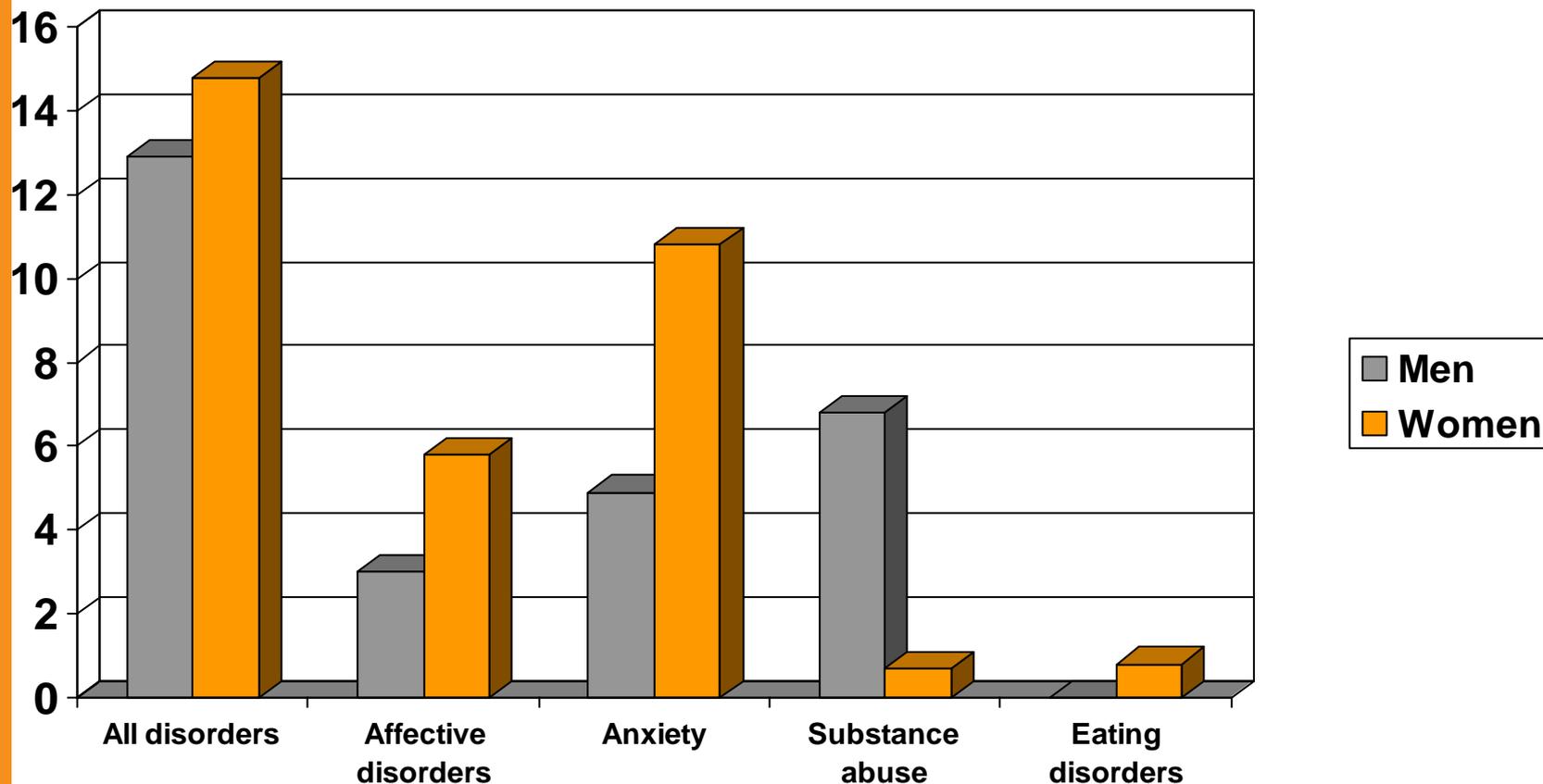
Source: Secretaría de Salud. Dirección General de Información en Salud. El peso de la enfermedad de las mujeres en México.



Mental disorder prevalence during past 12 months. Mexico, 2003

SALUD

%



Source: Medina-Mora, et al. Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica. *Salud Mental* Vol.26, No.4, Agosto 2003.



SALUD

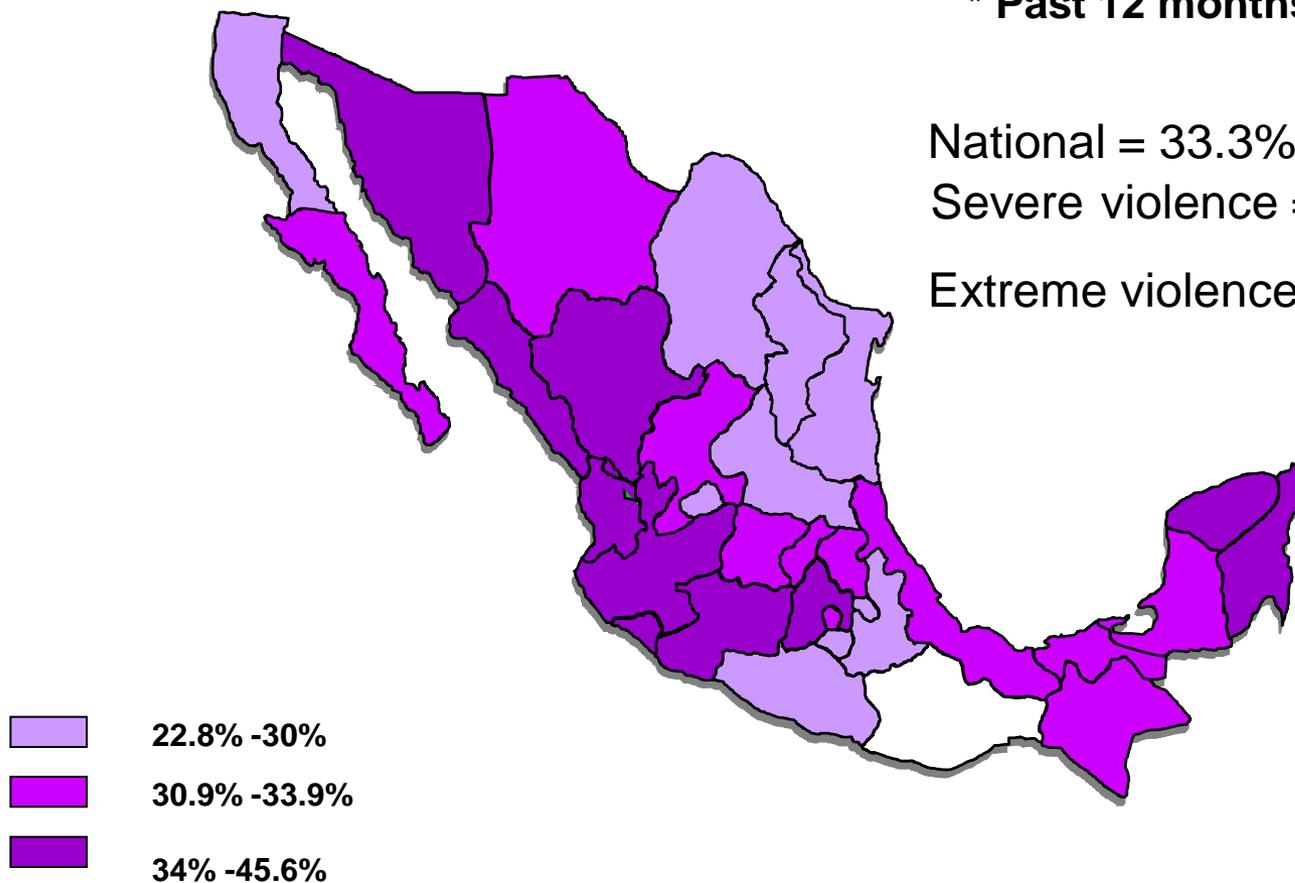
Intimate partner violence prevalence*

* Past 12 months

National = 33.3%

Severe violence = 12%

Extreme violence = 1 x 1000





SALUD

Evidence

- **Diabetes mellitus prevalence in Health Surveys shows no statistically significant gender differences (around 10% among adultos 20 and older);**
- **Gender specific mortality however shows relevant differences (+/- 20%) even after age adjustment.**
- **Overweight and obesity also show important differences with a higher prevalence among women.**
- **A higher proportion of diabetic women had already been detected by health system; however this higher detection index does not seem to have an impact on letality.**



SALUD

Hypothesis

Gender roles and stereotypes influence morbidity and mortality gaps through physical activity, diet and adherence to treatment.



SALUD

Process

Working with Chronic Disease Program officials we designed gender sensitive leaflets one for women and another one for men, which are different not only on graphic design but more important in the messages sent and options of physical activities we suggested to each group.

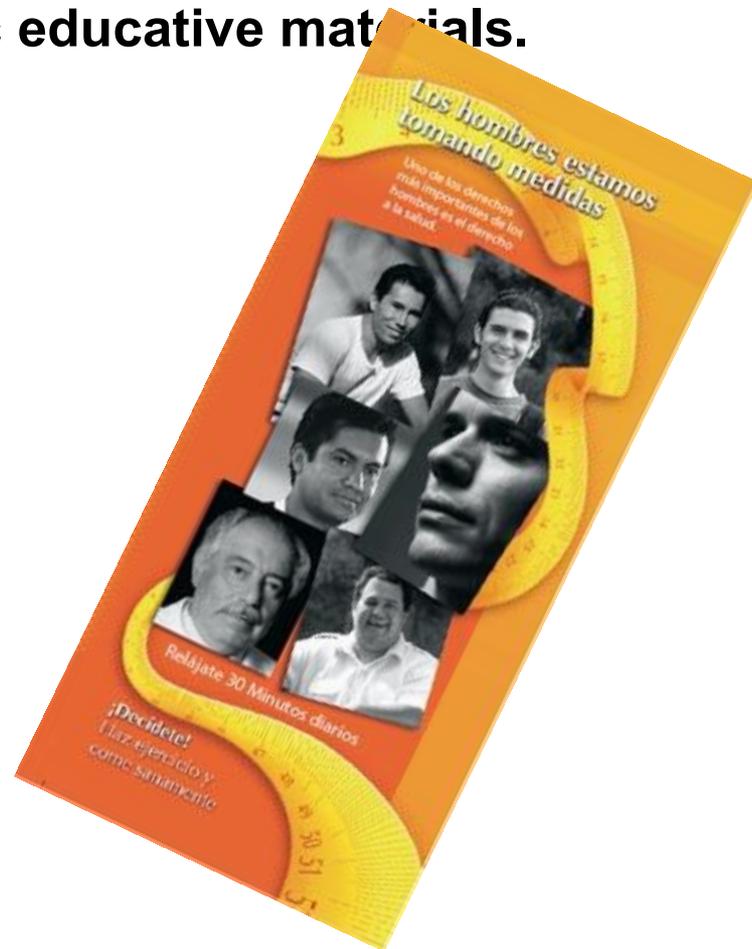
We also produced a measuring device like the one seamstresses used to use and many women are familiar with and also use at home, we put on it messages specifically directed to women.



SALUD

Process

We changed a gender neutral campaign “México is taking measures” to a campaign “Women and men are taking measures” with gender specific educative materials.



¿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.ganaroyalreproducitiva.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.
- Conforme te sientas mejor, aumenta el tiempo y la intensidad del ejercicio.

Es muy importante que no te desesperes, 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 esperamos 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

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 moviéndote eh!
- Realiza ejercicios que te hagan sudar, que te ayuden a aumentar los latidos del corazón sin que te sofoques, 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

By considering gender as a social determinant of health we were able to have an integral approach while designing educative materials to promote physical activities and reducing overweight and obesity which are the main modifiable risk factors for diabetes.

These brochures respond to women's specific needs that should be addressed with specific options more acceptable and/or feasible for women to carry out.



SALUD

Still needed...

Qualitative and quantitative research on the “meaning” of disease, symptoms, diagnostic procedures and treatment for men and women.

- **Why do women die more frequently because of diabetes than men? Does therapeutic adherence has role on this excess mortality?**
- **Why aren't men detected as early as women and what effect does this delay have on complications among them?**



SALUD

Thank you

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