

PROPOSICIÓN CON PUNTO DE ACUERDO SUSCRITA POR LA DIPUTADA ERIKA MARIANA ROSAS URIBE, POR DIPUTADOS INTEGRANTES DEL GRUPO PARLAMENTARIO DEL PARTIDO VERDE ECOLOGISTA DE MÉXICO, ASÍ COMO POR LOS DIPUTADOS FRANCISCO ELIZONDO GARRIDO, NAYELI ARLEN FERNÁNDEZ CRUZ, ALFREDO ANTONIO GORDILLO MORENO, ANA PATRICIA PERALTA DE LA PEÑA, HÉCTOR SERRANO CORTÉS Y MAURICIO ALONSO TOLEDO GUTIERREZ.

Por el que se exhorta respetuosamente al Gobierno de la República y a los Gobiernos de los Estados a que, por conducto de las Secretarías de Salud dentro del ámbito de su respectiva competencia, trabajen de manera coordinada para promover en la población la concientización sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable a través de la actividad física y la correcta alimentación durante el periodo de confinamiento por la epidemia de COVID-19.

Quienes suscriben, **Diputada Erika Mariana Rosas Uribe** y **Diputado Arturo Escobar y Vega**, en representación de los Diputados integrantes del Grupo Parlamentario del Partido Verde Ecologista de México, así como los Diputados Francisco Elizondo Garrido, Nayeli Arlen Fernández Cruz, Alfredo Antonio Gordillo Moreno, Ana Patricia Peralta de la Peña, Héctor Serrano Cortés y Mauricio Alonso Toledo Gutiérrez, integrantes de la LXIV Legislatura del Honorable Congreso de la Unión, con fundamento en lo dispuesto por el artículo 6, numeral 1, fracción I; y 79 del Reglamento de la Cámara de Diputados, someten a la consideración de esta Asamblea la presente **Proposición con Punto de Acuerdo**, al tenor de la siguiente:

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

La pandemia de COVID-19 que se vive actualmente en México y en el mundo ha venido a modificar drásticamente nuestro estilo de vida, trayendo un sin fin de impactos y consecuencias producto de la principal medida implementada para evitar la propagación, es decir, el confinamiento domiciliario.

A la fecha, se sabe que la enfermedad es altamente contagiosa ya que se transmite a través de gotículas expulsadas al toser o estornudar. Quienes la padecen suelen presentar fiebre y/ o síntomas respiratorios tales como tos, disnea o dificultad para respirar, en los casos más graves, pueden desarrollar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo,

insuficiencia renal e, incluso, la muerte; por lo que la manera más efectiva para mitigar la propagación y sus terribles efectos en la salud es el distanciamiento social.¹

Desde el pasado 30 de marzo fue publicado en el Diario Oficial de la Federación el "Acuerdo por el que se declara como emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor, a la epidemia de enfermedad generada por el virus SARS-CoV2 (COVID-19)", a partir de ahí se determinó establecer un periodo de cuarentena para toda la población del país, vigente hasta el 30 de abril, no obstante, derivado del panorama nacional, el 15 de abril las autoridades sanitarias decidieron prolongar el periodo de confinamiento, al menos, hasta el 30 de mayo.²

Ante esta situación, es indispensable informar a la población acerca de los riesgos para la salud que puede representar contagiarse de COVID-19, de igual manera, difundir todas las medidas que deben tomar para protegerse resulta clave para reducir las probabilidades de que las personas se infecten y para disminuir la expansión de la nueva enfermedad.

No obstante, si bien las principales estrategias deben centrarse en evitar el contagio, es de vital importancia que las autoridades además hagan hincapié en lo necesario que es tratar de preservar la salud física y mental durante el período de confinamiento domiciliario, pues de no hacerlo así, podría hacer grandes repercusiones, tanto a nivel individual como colectivo.

En ese orden de ideas, de acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), México ocupa el segundo lugar a nivel mundial en tasa de obesidad y se estima que cerca del 73% de la población mexicana padece de sobrepeso, lo que, a su vez, desencadena de otras enfermedades crónico-degenerativas.³

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que las personas mayores y las que padecen afecciones médicas preexistentes, como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas o diabetes, desarrollan casos graves de COVID-19 con más frecuencia que otras,

¹ Véase, "¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?", Gobierno de México. Disponible en: <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>

² Véase, "Acuerdo por el que se declara como emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor, a la epidemia de COVID-19", Diario Oficial de la Federación, 30 de marzo de 2020. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/544303/Acuerdo_de_emergencia_sanitaria_por_COVID-19.pdf

³ Véase, "Presentación del estudio: "La Pesada Carga de la Obesidad: La Economía de la Prevención", Palabras de Ángel Gurría, Secretario General de la OCDE, Ciudad de México, 08 de enero de 2020. Disponible en: <https://www.oecd.org/about/secretary-general/heavy-burden-of-obesity-mexico-january-2020-es.htm>

por lo que ahora más que nunca se requiere promover en la población hábitos saludables, como la actividad física y una alimentación balanceada.⁴

La actividad física regular es beneficiosa tanto para el cuerpo como para la mente. Reduce la hipertensión arterial, ayuda a controlar el peso y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y diversos tipos de cáncer.⁵

También mejora la resistencia de los huesos y la fuerza de los músculos, así como el equilibrio, la flexibilidad y la aptitud física. Para las personas mayores, las actividades que mejoran el equilibrio ayudan a evitar caídas y lesiones, para los niños, la actividad física practicada de forma regular favorece el crecimiento y el desarrollo saludables y reduce el riesgo de padecer enfermedades en la edad adulta además, ayuda a desarrollar habilidades fundamentales de movimiento y establecer relaciones sociales.⁶

Asimismo, la actividad física regular mejora la salud mental pues reduce el riesgo de padecer depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora la sensación general de bienestar.⁷

Durante la pandemia de COVID-19, a pesar de que el confinamiento limita nuestros movimientos, es transcendental mantenerse lo más activo posible, a todas las edades e independientemente de nuestras capacidades.

Si bien mantenerse activo bajo estas circunstancias puede representar una situación complicada, la OMS ha emitido una serie de recomendaciones generales para promover su práctica, encontrándose entre ellas las siguientes:

1. No realizar ejercicio físico si se tiene fiebre, tos o dificultades para respirar.
2. Si las condiciones permiten estar al aire libre, respetar siempre el distanciamiento físico y lavarse las manos con agua y jabón antes de salir y al volver a casa. Si no es

⁴ Véase, **"Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)"**, Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

⁵ Véase, **"Manténgase activo durante la pandemia de COVID-19"**, Organización Mundial de la Salud, 27 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

⁶ *Ibíd.*

⁷ Véase, Laura Elizabet Castro y Carlos Arturo Galvis, **"Efecto de la actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia"**, Revista Cubana de Salud Pública, volumen 44, número 3, 2018. Disponible en: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/979/1111>

posible lavarse las manos con agua y jabón, utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol.

3. Si no se practica regularmente una actividad física, empezar lentamente con actividades de baja intensidad, como caminar y ejercicios de bajo impacto de cinco a 10 minutos, y aumentar gradualmente hasta 30 minutos o más en unas pocas semanas.
4. Elegir una actividad adecuada para reducir el riesgo de lesiones y disfrutar mientras se práctica. Elegir la intensidad adecuada según el estado de salud y el nivel de aptitud física. Una actividad física de intensidad ligera o moderada implica poder respirar cómodamente y mantener una conversación.⁸

Por otro lado, la Academia Española de Nutrición y Dietética, así como el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas han hecho públicas unas recomendaciones de alimentación y nutrición en tiempos de cuarentena, mismas que son de carácter general y aplicables a cualquier población del mundo. Estas recomendaciones son:

1. Mantener una buena hidratación. Se debe garantizar el consumo de agua a demanda (según la sensación de sed) o incluso sin dicha sensación, especialmente en persona mayores.
2. Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas al día. Garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas es un objetivo a cumplir para toda la población, y por supuesto también para personas con COVID-19 con sintomatología leve en el domicilio.
3. Elegir el consumo de productos integrales y legumbres. Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero y legumbres guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras.
4. Elegir productos lácteos preferentemente bajos en grasa.
5. Moderar el consumo de otros alimentos de origen animal. El consumo de carnes (3-4 veces a la semana, pero máximo 1 vez a la semana carne roja - ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo, etcétera), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal.

⁸ Véase, **"Manténgase activo durante la pandemia de COVID-19"**, Organización Mundial de la Salud, 27 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

6. Elegir el consumo de frutos secos, semillas y aceite de oliva.
7. Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida. El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones, etc.) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, etcétera) no están recomendados en general en una alimentación saludable, y en particular para los más pequeños de casa. Debido a su elevada densidad energética (por su elevado contenido en grasas y/o azúcares), su consumo no está recomendado en general, y por lo tanto tampoco en períodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria debido a que pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas.⁹

Tomando en cuenta que la disminución de ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento, en conjunto con una dieta insana, podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas, resulta fundamental que las autoridades sanitarias hagan propias las recomendaciones realizadas por los referidos organismos para que, a su vez, se busque concientizar a la población mexicana sobre la necesidad de mantener o adoptar un estilo de vida saludable durante este periodo.

Por lo anterior, sometemos a la consideración de esta honorable asamblea la siguiente proposición con:

PUNTO DE ACUERDO

ÚNICO.- La Cámara de Diputados del Honorable Congreso de la Unión exhorta respetuosamente al Gobierno de la República y a los Gobiernos de los Estados a que, por conducto de las Secretarías de Salud dentro del ámbito de su respectiva competencia, trabajen de manera coordinada para promover en la población la concientización sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable a través de la actividad física y la correcta alimentación durante el periodo de confinamiento por la epidemia de COVID-19.

Dado en el Salón de Sesiones del Palacio Legislativo de San Lázaro, a 21 de abril de 2020.

⁹ Véase, "RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA ANTE LA CRISIS SANITARIA DEL COVID-19", Academia Española de Nutrición y Dietética, 18 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.academianutricionydietetica.org/noticia.php?id=113>



SUSCRIBEN

DIPUTADOS INTEGRANTES DEL GRUPO PARLAMENTARIO DEL PARTIDO VERDE ECOLOGISTA DE MÉXICO

DIPUTADO	FIRMA
DIP. ARTURO ESCOBAR Y VEGA Coordinador del Grupo Parlamentario del PVEM	
DIP. JESÚS SERGIO ALCÁNTARA NÚÑEZ	
DIP. OSCAR BAUTISTA VILLEGAS	
DIP. LYNDIANA ELIZABETH BUGARÍN CORTÉS	
DIP. JORGE FRANCISCO CORONA MÉNDEZ	
DIP. ZULMA ESPINOZA MATA	
DIP. JOSÉ RICARDO GALLARDO CARDONA	
DIP. MARCO ANTONIO GÓMEZ ALCANTAR	
DIP. LETICIA MARIANA GÓMEZ ORDAZ	
DIP. CARLOS ALBERTO PUENTE SALAS	
DIP. ROBERTO ANTONIO RUBIO MONTEJO	
DIP. JESÚS CARLOS VIDAL PENICHE	



DIP. LILIA VILLAFUERTE ZAVALA

DIPUTADOS DE OTROS GRUPOS PARLAMENTARIOS

DIPUTADO	GRUPO PARLAMENTARIO	FIRMA
DIP. ERIKA MARIANA ROSAS URIBE	MORENA	
DIP. FRANCISCO ELIZONDO GARRIDO	MORENA	
DIP. NAYELI ARLEN FERNÁNDEZ CRUZ	MORENA	
DIP. ALFREDO ANTONIO GORDILLO MORENO	MORENA	
DIP. ANA PATRICIA PERALTA DE LA PEÑA	MORENA	
DIP. HÉCTOR SERRANO CORTÉS	SIN PARTIDO	
DIP. MAURICIO ALONSO TOLEDO GUTIÉRREZ	SIN PARTIDO	