

# *Campaña de Prevención de la Obesidad de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias*



la obesidad no es un juego

por  
razones  
de **peso**

...tómala en serio

Gobierno de Canarias  
Consejería de Sanidad

CSG  
Gestión de Servicios  
para la Salud y Seguridad en Canarias

educación nutricional

estilos de vida  
saludables

deporte y actividades

Proyecto Gullit II  
Educación Nutricional

922 47 42 34  
922 47 40 21



Servicio  
Canario de la Salud



Gobierno de Canarias  
Consejería de Sanidad

## *Campaña de prevención de la obesidad 'Por razones de peso'*

*La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, a través de la Dirección General de Salud Pública, pone en marcha la campaña 'Por razones de peso' orientada a prevenir la obesidad entre la población en general, y en especial, entre la infancia.*

*La campaña incluye la difusión de un spot en las principales cadenas de televisión, cuñas radiofónicas, anuncios en prensa y vallas publicitarias.*

*Como iniciativa paralela se distribuirán carteles informativos sobre la importancia de medir el perímetro de la cintura y el Índice de Masa Corporal (IMC) y se repartirán más de 3.300 cintas antropométricas en las consultas de los centros de salud del Archipiélago.*

La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias pone en marcha una nueva iniciativa para concienciar a la población sobre la necesidad de poner freno a la obesidad y al sobrepeso, que repercuten de forma muy negativa en la salud y en la calidad de vida.

Se trata de la campaña *Por razones de peso. La obesidad no es un juego, tómala en serio*, un lema con el que la Dirección General de Salud Pública pretende llegar a todas las familias canarias con un mensaje claro: hay de alimentarse de forma equilibrada y practicar algo de ejercicio para tener una vida sana, y hacerlo desde las primeras etapas de la vida.

La campaña es una de las vías por las que se desarrolla el Proyecto Delta de Educación Nutricional de la Dirección General de Salud Pública y forma parte de las múltiples acciones que está llevando a cabo la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias para mejorar los hábitos alimentarios de la población,



**Servicio  
Canario de la Salud**



**Gobierno de Canarias  
Consejería de Sanidad**

siguiendo los objetivos del Plan de Salud de Canarias y las recomendaciones que recoge el Ministerio de Sanidad y Consumo en su *Estrategia NAOS*. Para la campaña se cuenta con la colaboración de Gestión de Servicios para la Salud y Seguridad en Canarias (GSC) y de la Asociación de Obesos de Canarias (OBECAN).

### *Objetivos y materiales de la campaña*

El objetivo es prevenir la obesidad en general, pero especialmente la obesidad infantil. Por esta razón en los diferentes formatos en los que se difundirá la campaña se hace hincapié en la necesidad de que los niños no abusen de prácticas sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos, así como de productos poco saludables como la bollería industrial.

La protagonista del anuncio es una niña y el mensaje va directo a los padres, ya que son ellos los que tienen la potestad y la responsabilidad de velar por que sus hijos tengan una vida sana ahora que será clave para su salud de mañana.

La campaña se difundirá durante 5 semanas de la siguiente manera:

- Spot de Televisión: se trata de un audiovisual de 25 segundos que se emitirá en las principales cadenas de televisión de Canarias, incluyendo las locales. En total serán 1.593 pases.
- Cuñas radiofónicas: son cuñas de 20 segundos de duración que se emitirán en las principales emisoras del Archipiélago. Serán 2.180 emisiones.
- Anuncios en prensa: la campaña tendrá su peso específico en los periódicos de ambas provincias canarias con un total de 33 inserciones publicitarias.
- Publicidad exterior: se distribuirán 20 vallas publicitarias en las áreas metropolitanas de Las Palmas de Gran Canaria y Santa Cruz de Tenerife.



**Servicio  
Canario de la Salud**



**Gobierno de Canarias**  
Consejería de Sanidad

## *Campaña sobre el perímetro de la cintura y el Índice de Masa Corporal*

Además de la campaña *Por razones de peso* de concienciación en los medios de comunicación, la Dirección General de Salud Pública pone en marcha, también en el marco del Proyecto Delta de Educación Nutricional, otra iniciativa paralela centrada en la necesidad de que la población controle su Índice de Masa Corporal (IMC) y su perímetro de la cintura.

Existe una **relación directa en el hecho de tener IMC de 30 o más, y un perímetro de cintura por encima de los 102 centímetros para los hombres y por encima de los 90 centímetros para las mujeres** y el riesgo de padecer infarto de miocardio. De hecho, se ha comprobado que **el riesgo de sufrir un infarto es tres veces mayor**.

El objetivo de la Dirección General de Salud Pública es que la valoración del IMC y del perímetro de la cintura se conviertan en una rutina más en los centros de de salud. Por esta razón, se va a remitir **el siguiente material a la red de Atención Primaria del Servicio Canario de la Salud:**

- 3.367 cintas antropométricas: se trata de un instrumento de medición con el que el profesional sanitario puede medir y relacionar de forma sencilla el perímetro de la cintura con el riesgo cardiovascular. La idea es conseguir que cada profesional médico o enfermero lleve la cinta en el bolsillo de la bata, de la misma forma que lleva el fonendoscopio.
- 738 carteles informativos sobre el IMC: con dibujos explicativos sobre cómo medirlo y la escala desde peso insuficiente a lo que se considera obesidad mórbida.
- 738 carteles informativos sobre el perímetro de la cintura: donde se refleja la relación entre centímetros y riesgo cardiovascular.
- 318 discos de pared sobre el IMC.



Servicio  
Canario de la Salud



Gobierno de Canarias  
Consejería de Sanidad

Con esta campaña informativa la Consejería de Sanidad da cumplimiento también a la Proposición No de Ley 262 aprobada en el Parlamento de Canarias con los votos de todas las fuerzas políticas en la que se recogen los siguientes objetivos:

-Concienciar más a la población de la relación existente entre obesidad abdominal y enfermedades cardiovasculares.

-Insistir en la necesidad de aplicar medidas preventivas de las enfermedades cardiovasculares y alertar a los responsables de la política sanitaria del coste que supone su prevención.

-Dar a conocer a la población general la importancia de la medición del perímetro de la cintura para prevenir y evitar las patologías cardiovasculares.

#### MATERIALES PARA EL CONTROL DE LA OBESIDAD (IMC / CINTURA)

controle su

## ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El **IMC** es un parámetro muy útil para vigilar el peso en relación con su talla

**IMC = Peso (kg) / Talla<sup>2</sup> (m)**

EJEMPLO:

IMC	Clasificación
menor de 18,5	Peso insuficiente
entre 18,5 y 25	Normal
entre 25 y 30	Sobrepeso
entre 30 y 40	Obesidad
mayor de 40	Obesidad mórbida

100 kg      2 metros

$$\text{IMC} = \frac{100}{2^2} = \frac{100}{4} = 25$$

**Mantenga el IMC entre 18,5 y 25**



## mida la CINTURA

Una forma fácil de controlar el riesgo de Infarto de Miocardio

Circunferencia de la cintura (en centímetros)

HOMBRES	VALORES DE RIESGO	MUJERES
MAYOR de 95 cm	VALORES DE RIESGO	MAYOR de 82 cm
MAYOR de 102 cm	VALORES DE RIESGO ELEVADO	MAYOR de 90 cm

Mantenga el contorno de su cintura por debajo de:

**95 cm si es HOMBRE**  
**82 cm si es MUJER**



Servicio  
Canario de la Salud



Gobierno de Canarias  
Consejería de Sanidad



Servicio  
Canario de la Salud



Gobierno de Canarias  
Consejería de Sanidad