

La Prevención en el ISSSTE

Posted on 2 de junio de 2026 by José Jesús Flores Castro



Por: José Jesús Flores Castro

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. – En Baja California Sur, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares representan una de las amenazas más serias para la salud de la derechohabiente del ISSSTE. No se trata de padecimientos aislados ni de problemas menores: son enfermedades crónicas, silenciosas y progresivas que pueden avanzar durante años sin síntomas evidentes, hasta manifestarse en forma de infartos, embolias, insuficiencia renal, amputaciones, ceguera, discapacidad o muerte prematura. Su gravedad no sólo se mide en consultas médicas u hospitalizaciones, sino en el impacto que provocan en la vida cotidiana de las personas, en las familias, en los centros de trabajo y en la capacidad del sistema público de salud para responder oportunamente.

Esta amenaza adquiere una dimensión mayor si se considera que, entre la población derechohabiente del ISSSTE, la diabetes tipo 2 alcanza una prevalencia de 21.3%, mientras que la hipertensión arterial llega a 31.9%. Esta última es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, daño renal y otras complicaciones graves. Dicho de otra manera, una parte importante de la derechohabiente vive ya con factores de riesgo que, si no se detectan y controlan a tiempo, pueden derivar en

padecimientos de alto costo humano, familiar e institucional.

La gravedad del problema también se confirma a nivel nacional. Las enfermedades del corazón se mantienen como la primera causa de muerte en México, mientras que la diabetes mellitus ocupa el segundo lugar. Esto significa que las dos enfermedades que más vidas cobran en el país están directamente relacionadas con factores prevenibles o controlables, como el sobrepeso, la obesidad, la mala alimentación, el sedentarismo, el tabaquismo, el consumo excesivo de sal y azúcar, la falta de actividad física y la ausencia de chequeos médicos periódicos.

En el caso de Baja California Sur, este panorama resulta especialmente preocupante por los índices de obesidad. La entidad ocupa el noveno lugar nacional en obesidad infantil, particularmente en niñas y niños de 5 a 11 años, con una prevalencia reportada de 19.2% de sobrepeso y 18.1% de obesidad. Esto significa que una proporción importante de la niñez sudcaliforniana inicia su vida con una condición que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares en etapas posteriores. Por ello, la obesidad infantil no debe verse como un problema estético ni pasajero, sino como una señal temprana de riesgo metabólico, inflamatorio y cardiovascular.

La situación en la población adulta confirma la urgencia de actuar. Baja California Sur se ubica entre los primeros lugares nacionales, al ocupar el tercer lugar en sobrepeso y obesidad, con una proporción superior al 75% de personas adultas con exceso de peso. Esta cifra revela un problema estructural de salud pública: cuando tres de cada cuatro adultos viven con sobrepeso u obesidad, aumentan de manera considerable las probabilidades de diabetes, hipertensión, infartos, embolias, enfermedad renal crónica y discapacidad. En consecuencia, la prevención ya no puede ser una recomendación general, sino una política urgente y permanente.

Para las y los derechohabientes del ISSSTE, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares representan una amenaza directa porque deterioran lentamente el organismo y reducen la calidad de vida. La diabetes mal controlada daña vasos sanguíneos, riñones, ojos, nervios y extremidades; puede provocar amputaciones, pérdida de visión e insuficiencia renal. La hipertensión y otros padecimientos cardiovasculares, por su parte, pueden avanzar sin dolor ni molestias visibles hasta desencadenar un infarto o una embolia. De ahí la importancia de medir la presión arterial, revisar los niveles de glucosa, vigilar el peso corporal, controlar colesterol y triglicéridos, y mantener una relación constante con los servicios de salud.

Frente a este escenario, los programas preventivos del ISSSTE cumplen una función estratégica. PrevenISSSTE es una herramienta orientada a evitar, detectar oportunamente y controlar enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad, cáncer y adicciones. Su propósito es cambiar el enfoque de una medicina centrada únicamente en atender la enfermedad cuando ya apareció, hacia una atención anticipada basada en la prevención, el autocuidado y la educación para la salud. Para ello, promueve la medición de peso, talla, presión arterial, glucosa y colesterol, así como la orientación sobre alimentación saludable, actividad física, control del peso, reducción del consumo de sal y azúcar, abandono del tabaco y seguimiento médico regular.

En Baja California Sur, PrevenISSSTE se aplica como una herramienta fundamental para proteger a la derechohabiente, especialmente frente al crecimiento de las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. A través de las unidades médicas del Instituto, se impulsan acciones de detección oportuna, orientación preventiva y

seguimiento de factores de riesgo como presión arterial elevada, glucosa alta, sobrepeso, obesidad y sedentarismo. En un estado con grandes distancias entre comunidades y municipios, detectar a tiempo una presión alta o una glucosa elevada puede marcar la diferencia entre una intervención sencilla y una complicación grave.

A esta estrategia institucional se suman los ECOS, Equipos Comunitarios de Salud para el Bienestar, una iniciativa preventiva del ISSSTE enfocada en la atención primaria, el autocuidado y la participación social. Su importancia radica en que permiten llevar la prevención más allá de las clínicas y hospitales, acercando la orientación sanitaria a centros de trabajo, escuelas, plazas públicas, colonias y comunidades. Estos equipos tienen un carácter comunitario y multidisciplinario, pues no se integran únicamente con médicos y personal de salud, sino también con voluntarios, personas jubiladas, líderes comunitarios, artistas, promotores sociales y ecologistas.

En la práctica, los ECOS complementan el trabajo de PrevenISSSTE mediante talleres, jornadas de salud, actividades físicas, orientación alimentaria y acciones educativas para prevenir padecimientos crónicos como la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Su valor está en salir al encuentro de la población, promover hábitos saludables y fortalecer una cultura de prevención basada en el cuidado colectivo. En Baja California Sur, donde la dispersión territorial puede dificultar el acceso oportuno a los servicios médicos, esta estrategia permite acercar mensajes, revisiones y acciones preventivas a lugares donde muchas veces la enfermedad avanza por falta de información, seguimiento o detección temprana.

La importancia de PrevenISSSTE y ECOS se entiende mejor dentro de los 25 puntos para la transformación del ISSSTE, impulsados por el director general Martí Batres Guadarrama. En ese planteamiento, el tema de la prevención aparece principalmente en el punto 9, que propone fortalecer la prevención y promoción de la salud en los centros de trabajo. La intención es que el Instituto no espere a que la derechohabiente llegue enferma a las clínicas, sino que actúe antes, mediante educación para la salud, detección oportuna, autocuidado, activación física, orientación alimentaria y control de factores de riesgo como obesidad, hipertensión, glucosa elevada y sedentarismo.

Esta visión preventiva también se vincula con el fortalecimiento del primer nivel de atención, especialmente a través de La Clínica es Nuestra, programa contemplado en los 25 puntos para mejorar, equipar y dar mantenimiento a clínicas y unidades médicas. La atención de primer nivel es fundamental porque ahí se pueden detectar tempranamente la presión arterial alta, la glucosa elevada, el sobrepeso y otros riesgos antes de que se conviertan en infartos, embolias, insuficiencia renal, amputaciones u hospitalizaciones. Por eso, los 25 puntos articulan prevención, participación comunitaria y mejora de las clínicas: se trata de acercar la salud a la gente y convertir al ISSSTE en una institución que cuide antes de que la enfermedad se complique.

Esa misma orientación aparece en diversas acciones anunciadas por el director general del ISSSTE. Entre ellas destaca la acción 7, La Clínica es Nuestra, porque mejora infraestructura, equipamiento y mobiliario en clínicas y unidades de primer nivel, que son los espacios donde deben detectarse oportunamente enfermedades como diabetes, hipertensión, obesidad y riesgos cardiovasculares. También se vinculan con la prevención las acciones orientadas a fortalecer unidades de medicina familiar y clínicas, ya que permiten acercar servicios básicos como toma de presión arterial, medición de glucosa, control de peso, orientación alimentaria, vacunación y seguimiento



de pacientes con factores de riesgo. Asimismo, la renivelación de terapeutas y activadores físicos contribuye a promover la actividad física como una herramienta clave para prevenir enfermedades crónicas.

A lo anterior se suma la acción relacionada con la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, porque fortalece la formación en alimentación saludable, un componente esencial para enfrentar el sobrepeso, la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, una de las acciones más claramente preventivas es la que impulsa programas de salud en SuperISSSTE con la participación de los ECOS, mediante actividades como “Lunes del Huerto”, “Miércoles de Salud” y “Comer Bien, Vivir Mejor”. En conjunto, estas acciones muestran que la transformación del ISSSTE no sólo busca atender enfermedades cuando ya están presentes, sino fortalecer una cultura preventiva basada en el autocuidado, la alimentación saludable, la activación física, la detección temprana y la atención cercana a la derechohabiente.

Por ello, la prevención debe entenderse como una inversión en vida y bienestar. Prevenir diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares cuesta menos que atender infartos, embolias, amputaciones, insuficiencia renal o largas hospitalizaciones; pero, sobre todo, evita sufrimiento humano. Cada persona que aprende a controlar su presión, mejorar su alimentación, caminar diariamente, reducir el consumo de azúcar, abandonar el tabaco o acudir a revisión médica periódica está disminuyendo su riesgo de una complicación mayor. Y cada programa que acerca estos servicios a la población fortalecen el derecho a la salud.

Por eso, advertir sobre estas enfermedades no es alarmismo: es responsabilidad pública. La diabetes y los padecimientos cardiovasculares avanzan en silencio, pero sus consecuencias pueden ser devastadoras. Frente a ese riesgo, PrevenISSSTE, ECOS y el fortalecimiento de la atención primaria, representan tres respuestas institucionales indispensables para cuidar antes de enfermar, detectar antes de complicar y acompañar antes de hospitalizar. En Baja California Sur, fortalecer estos programas significa proteger a las y los trabajadores, pensionados y sus familias; significa acercar la salud a la comunidad; y significa recordar que la mejor medicina no siempre empieza en el hospital, sino en la prevención cotidiana, en el autocuidado y en una institución que sale al encuentro de su derechohabiente.