

# Salud **M**estra

boletín informativo  
estudio de seguimiento  
la salud de las maestras  
carrera magisterial

Las maestras de la Carrera Magisterial y la salud de la mujer mexicana

## una para todas...

CISP Centro de  
Investigación en  
Salud Poblacional

CARTA DE LOS EDITORES

### La importancia de ser maestra

**E**stimadas maestras:

En nombre del **Instituto Nacional de Salud Pública** agradecemos a todas las maestras participantes de los estados de Jalisco y Veracruz quienes, al responder los cuestionarios y participar en las actividades que se organizan, hacen posible el desarrollo del proyecto **ESMaestras**. También damos la bienvenida a las maestras que se incorporarán al proyecto mediante la respuesta al cuestionario. Queremos expresar nuestro reconocimiento a la **Coordinación Nacional de Carrera Magisterial** y sus representantes en **Jalisco** y **Veracruz** así como a las autoridades del **Sector Salud**, por su entusiasmo y colaboración con el estudio.

El importante número de maestras participantes permitirá identificar con mayor certeza y solidez los factores de riesgo que parecen favorecer el desarrollo de cáncer y otras enfermedades crónicas en la mujer. Para que los resultados y las conclusiones del estudio sean confiables, éste debe contar de principio a fin con las mismas personas, por lo que **sólo un fuerte compromiso y constancia en el proyecto** asegurarán su éxito. El **Instituto** espera contar con su participación en las siguientes etapas.

Por nuestra parte nos comprometemos a compartir con ustedes los resultados de este estudio con la intención de que las niñas y mujeres de todo el país, con ayuda de las maestras, puedan poner en práctica hábitos que las lleven a tener una vida más saludable y libre de enfermedades. **!Una para todas...!**

Esta es una de las razones fundamentales del boletín **Salud Maestra**: radica en circular y difundir información científica y práctica de calidad que ayude a las maestras a tomar decisiones para mejorar su salud y prevenir enfermedades, comprometiéndose, además, como **multiplicadoras** de tan importante esfuerzo. Y para ello... **no hay como ser maestra**.

Así mismo, nos es grato comunicarles que tenemos un espacio en línea a través de la página del [www.insp.mx/portal/centros/cisp/esmaestras](http://www.insp.mx/portal/centros/cisp/esmaestras) donde puede revisar los avances y actividades futuras del proyecto.

Muchas gracias por su compromiso con **ESMaestras**.

Les enviamos un cordial saludo,



Dr. Ruy López Ridaura  
Coordinador del Proyecto  
Dra. Isabelle Romieu  
Investigadora principal

NUESTRO TEMA DE HOY

### El cáncer de mama

El cáncer de mama es el segundo cáncer más frecuente y es la primera causa de muerte por cáncer en mujeres mexicanas. Estudios de investigación recientes han encontrado diferentes elementos que pueden afectar el riesgo de cáncer de mama de las mujeres. Se sabe que factores reproductivos, dieta, ejercicio y herencia de los padres pueden aumentar el riesgo o prevenir el desarrollo de esta enfermedad. Uno de los objetivos principales de **ESMaestras** es entender mejor cuales son estos factores y cual es su importancia en mujeres mexicanas para poder hacer recomendaciones y disminuir el impacto de esta enfermedad en nuestra población. La valiosa información que se obtiene de los cuestionarios nos permitirá evaluar estos factores y hacer recomendaciones para mejorar la salud de todas las mexicanas.

#### FACTORES REPRODUCTIVOS

Muchos estudios científicos en otros países han evaluado distintos factores reproductivos que parecen afectar el cáncer de mama.

Un factor que parece ser de gran relevancia es el patrón de embarazos. Mujeres cuyo primer embarazo fue a una edad temprana (menor a 20 años) tienen 50% menor riesgo de cáncer de mama en comparación con mujeres cuyo primer hijo nació después de los 30 años. De igual forma, a mayor número de hijos, menor riesgo de cáncer de mama. En contraste, las mujeres sin embarazos o con un primer embarazo a edad avanzada se encuentran en un mayor riesgo de tener esta enfermedad.



## EN ESTE NÚMERO:

## CONTENIDO

CARTA DE LOS EDITORES	1
NUESTRO TEMA DE HOY... Cáncer de mama	1
AL INTERIOR DE ESMaESTRAS... Sobre la confidencialidad de la información...	2
SIGUE... Cáncer de mama	3
PENSARSE DISTINTA... El ABC de las grasas	3
Recomendaciones para un peso saludable	4
Calcule su IMC, es fácil	4
Tips para mantener un peso saludable	4
Defensa personal alimenticia	5
Bebidas para una vida saludable	5
ESPACIO DE LAS MAESTRAS... Opiniones	6
PENSARSE DISTINTA... Manos a la obra...	6
AVANCES DEL PROYECTO... ¿Qué encontramos?...	7
Preguntas y respuestas...	8
Cifras para comentar	8

CASOS  
Y COSAS  
DEL ESMAsí lo  
dijo...

“Gracias a la oportunidad de participar en esta importante investigación, hemos logrado que las maestras se preocupen y se ocupen de su salud. Esta investigación creará la cultura de prevención en las maestras y formará consciencia de la importancia de su salud.”

Maestra Carmen  
Plascencia de Anda  
Coordinadora Estatal de  
Carrera Magisterial de Jalisco

## Al interior de ESMaestras

El proyecto **La Salud de las Maestras** o **ESMaestras** es un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) cuyo propósito es dar seguimiento a un importante número de maestras del Programa de Carrera Magisterial durante un lapso de 10 a 15 años. Este estudio se realiza mediante un cuestionario que se aplica cada dos años a través del cual las maestras proporcionan información anónima y confidencial sobre su estilo de vida y estado de salud. Con las respuestas de estos cuestionarios se podrán conocer los factores de riesgo relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas como cáncer, diabetes o de tipo cardiovascular. La participación precisa y responsable de las maestras será sumamente valiosa para poder **establecer estrategias de prevención y programas de salud pública que beneficiarán a muchas mujeres en todo el país.** **ESMaestras** ya es una realidad en los estados de Jalisco y Veracruz donde participan cerca de 28 mil maestras.

Los beneficios que ofrece este estudio son aportar al conocimiento científico colaborando en el primer estudio con estas características en nuestro país y contar periódicamente con información actualizada en salud a través del boletín **Salud Maestra** para orientar y educar a la familia y los alumnos.

La razón por la que se realiza este tipo de estudio radica en que, durante las últimas décadas, los mexicanos han tenido importantes cambios en su ritmo y estilo de vida. Paralelamente, enfermedades como la diabetes, obesidad, diversos tipos de cáncer y padecimientos cardiovasculares son cada vez más frecuentes y afectan a un mayor número de personas. Este estudio ayudará a conocer de qué manera los hábitos y costumbres afectan a la salud de las mujeres en nuestro país y nos permitirá combatir sus causas.

El **Instituto Nacional de Salud Pública** es una institución con una larga trayectoria en la formación de profesionales y el desarrollo de proyectos de investigación sobre problemas críticos en la salud pública. El **INSP** cuenta con investigadores altamente capacitados y con el mejor nivel de especialidad. El compromiso central del Instituto en este estudio es garantizar la permanencia y continuidad del trabajo, así como la **confidencialidad de la información** para los fines del estudio. Este estudio se desarrolla en coordinación con el Programa de la Carrera Magisterial de la Secretaría de Educación y con el Sector Salud.

SOBRE LA  
CONFIDENCIALIDAD DE  
LA INFORMACION DE  
ESMAESTRAS

Como participantes de **ESMaestras**, ustedes nos dan información personal a través de las respuestas a los cuestionarios y, en ciertos casos, de los resultados de sus estudios de laboratorio y gabinete. Agradecemos la confianza que han depositado en nosotros y les queremos asegurar que mantenemos los estándares más altos de confidencialidad y uso de la información. Solamente personal autorizado dentro del equipo **ESMaestras** tiene acceso a su información personal. La información se almacena usando un código especial al que sólo tiene acceso nuestro personal y jamás se almacena esta información junto con su nombre. Además, existe un Comité de Ética dentro del **Instituto**, el cual vigila la protección de la privacidad del individuo sujeto de investigación. Su confianza es esencial para el éxito de este estudio, pueden estar seguras de que jamás haremos algo que las ponga en riesgo.

¡Gracias por su compromiso!



### SOBREPESO Y EJERCICIO

El sobrepeso es un factor de riesgo muy importante para enfermedades como diabetes e infarto del corazón. El sobrepeso también aumenta el riesgo de cáncer de mama en mujeres en menopausia. Sin embargo, hay buenas noticias: **mantener un peso estable puede disminuir su riesgo de cáncer de mama.** Las mujeres que durante su edad adulta ganaron menos de 2 kilos reducen su riesgo de esta enfermedad en 40% en comparación con aquellas que ganaron 20 ó más kilos.

Caminar diariamente puede reducir el riesgo de cáncer de mama. Un estudio reciente realizado en México por una de nuestras investigadoras, observó que en mujeres mexicanas en la menopausia **por cada hora semanal de actividad física moderada (como caminar) el riesgo de cáncer de mama se reduce casi 10%.**



## El ABC de las grasas (y cómo identificarlas)

La cantidad de grasa que se consume en la dieta no es lo que determina la aparición de enfermedades, lo realmente importante es el tipo de grasa. Las **grasas buenas** son la poliinsaturadas y monoinsaturadas y las **grasas malas** son las saturadas y las trans. Es muy importante **sustituir las grasas malas por las buenas**, en particular busque evitar las grasas trans en su dieta.

### ¿En que alimentos se encuentran los diferentes tipos de grasa?

- ✓ **Poliinsaturadas.** Se encuentran en grandes cantidades en el aceite de girasol, maíz, canola y soya, en pescados y mariscos, y en nueces de castilla.
- ✓ **Monoinsaturadas.** Estas grasas están presentes en aceite de canola y oliva, en cacahuates, almendras y nueces y en el aguacate.
- ⚠ **Saturadas.** El origen principal de estas grasas en nuestra dieta es la carne roja y los lácteos como queso, leche y yogurt.
- ✗ **Trans.** Se encuentran en la mayor parte de los alimentos procesados como en pastelillos y papitas o en las margarinas y la manteca vegetal.

Es importante **evitar cualquier producto que contenga aceite vegetal hidrogenizado**, este es el otro nombre de estas grasas.

### DIETA

Muchos científicos han buscado entender cómo afecta lo que comemos en nuestra dieta diaria el riesgo de tener cáncer, sin embargo, aún no contamos con muchas respuestas. Inicialmente se pensaba que dietas altas en grasa aumentaban el riesgo de cáncer de mama, en la actualidad la información científica disponible no confirma estos hallazgos iniciales. Para las grasas es mejor guiarse por las recomendaciones para prevenir enfermedades del corazón y **eliminar grasas trans, disminuir grasas saturadas y aumentar grasas polinsaturadas y monoinsaturadas.**

Se conoce muy bien el efecto del alcohol en el riesgo de cáncer de mama. Sabemos que, en comparación con mujeres que no beben, mujeres que en promedio consumen diariamente un 'trago' de alcohol (una cerveza, un vasito de tequila o una bebida combinada como la cuba) tienen 10% mayor riesgo de cáncer. También sabemos que para las mujeres que beben alcohol es particularmente importante **consumir una dieta alta en folato.** Esta vitamina se encuentra en vegetales verdes como la espinaca y lechuga, en cereales como frijol y chícharo, en frutas y otros vegetales. Investigadores del equipo **ESMaestras** encontraron que mujeres mexicanas con una dieta pobre en folato se encuentran en un riesgo aumentado de cáncer de mama. Estos resultados podrán ser investigados con mayor profundidad gracias a **ESMaestras.**

### HERENCIA FAMILIAR

El antecedente familiar de cáncer de mama es bien reconocido como uno de los factores de riesgo más importantes para cáncer de mama. Por lo general, mujeres cuya madre o hermana tuvieron cáncer de mama tienen un riesgo aumentado para esta enfermedad, por lo que es particularmente importante **acudir a su médico regularmente.**

### DETECCIÓN TEMPRANA

La detección temprana del cáncer de mama es fundamental, ya que permite una atención médica rápida y simplifica el tratamiento. La gran mayoría de los cánceres de mama **pueden ser curados si se detectan oportunamente.** El **Instituto Nacional de Cancerología** recomienda que todas las mujeres mayores de 20 años se auto-examinen los senos **una vez al mes** en busca de masas o abultamientos, alteraciones en el tamaño o en el contorno, hundimiento o secreción del pezón o cualquier alteración de la piel de la mama. Si observa algo, no se asuste porque puede ser una alteración benigna, sin embargo debe acudir al médico lo más pronto posible para que le estudie y le oriente sobre qué acciones tomar. A su vez, las mujeres mayores de 40 años deben **realizarse una mamografía al año**, lo que permite detectar el cáncer antes de que sea palpable. Este estudio se realiza con una máquina de rayos X especial y, aunque conlleva una pequeña molestia, esta incomodidad no dura más que unos cuantos minutos.

### CONCLUSIÓN

Existe poca información respecto a los cambios en estilo de vida que se pueden hacer para disminuir el riesgo de cáncer de mama. Sin embargo, vale la pena resaltar que mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente y comer una dieta saludable con muchos vegetales y frutas no solamente disminuye el riesgo sino que evita la presencia de otras enfermedades como la diabetes y el infarto al corazón. En **ESMaestras** contamos con información que nos permitirá entender mejor qué recomendaciones son más importantes para nuestra población. Mantendremos informadas a todas las participantes de los resultados y avances del estudio para así permitirles tomar decisiones que mejoren su salud.



Dr. Martín Lajous  
Investigador asociado

### ENL@CES SALUDABLES

Para mayor informes sobre como realizar el auto-examen y sobre los métodos de detección oportuna se recomienda acudir al sitio [www.infocancer.org.mx/deteccion-de-cancer-de-mama](http://www.infocancer.org.mx/deteccion-de-cancer-de-mama) o llamar sin costo al **01 800 2272 371.** También puede consultar en [www.issste.gob.mx/aconseja/cmama.html](http://www.issste.gob.mx/aconseja/cmama.html) o bien [www.imss.gob.mx/Mujer/Salud\\_senos.html](http://www.imss.gob.mx/Mujer/Salud_senos.html)



## PENSARSE DISTINTA...

# Recomendaciones para un peso saludable

### ¿QUÉ ES EL SOBREPESO?

Muchos de nosotros hemos escuchado que las enfermedades como la diabetes y el cáncer las heredamos de nuestros padres o las adquirimos por contaminantes en el aire o en el agua. Esto nos ha llevado a pensar que estas enfermedades están fuera de nuestro control. Sin embargo, **más del 60% de los casos de diabetes y más del 50% de los cánceres pueden ser prevenidos llevando una vida sana.**

Una de las estrategias más efectivas para prevenir la aparición de estas enfermedades es **mantener un peso saludable.** El sobrepeso y la obesidad no solamente aumentan el riesgo de enfermedades del corazón sino que nos ponen en riesgo para adquirir diabetes, cáncer de mama y cáncer de colon. Por ejemplo, las mujeres obesas tienen 16 veces mayor riesgo de desarrollar diabetes en comparación con aquellas con un peso normal. En México, el sobrepeso y la obesidad se han convertido en uno de los principales problemas de salud, 70% de los mexicanos lo padecen.



## Es fácil: calcule su Índice de Masa Corporal

Peso saludable se define como un índice de masa corporal (IMC) menor de 25. Para calcular su **IMC** divida su peso en kilogramos por su altura en metros al cuadrado. Utilice la siguiente fórmula:

$$IMC = \frac{\text{su peso en kilogramos}}{(\text{su altura en metros})^2}$$

**Ejemplo.** Para una persona que pesa 74 kg y mide 1.65 m su IMC es igual a  $74 \div (1.65)^2 = 27.2$ . Esta persona se encuentra en sobrepeso.

Para calcular su IMC con el cuadro, primero identifique su altura en metros en la columna izquierda. Mueva su dedo en el renglón correspondiente hasta encontrar la columna que corresponda a su peso en kilogramos.

Sobrepeso = de 25 a 29.9      Obesidad = de 30 ó más

Peso	45	50	52	55	57	60	62	65	67	70	72	75	80	85	90	95	100	105
Altura																		
1.44	22	24	25	27	27	29	30	31	32	34	35	36	39	41	43	46	48	51
1.46	21	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	35	38	40	42	45	47	49
1.48	21	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	37	39	41	43	46	48
1.50	20	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33	36	38	40	42	44	47
1.52	19	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	35	37	39	41	43	45
1.54	19	21	22	23	24	25	26	27	28	30	30	32	34	36	38	40	42	44
1.56	18	21	21	23	23	25	25	27	28	29	30	31	33	35	37	39	41	43
1.58	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	34	36	38	40	42
1.60	18	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	31	33	35	37	39	41
1.62	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	29	30	32	34	36	38	40
1.64	17	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	32	33	35	37	39
1.66	16	18	19	20	21	22	22	24	24	25	26	27	29	31	33	34	36	38
1.68	16	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	32	34	35	37
1.70	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	28	29	31	33	35	36
1.72	15	17	18	19	19	20	21	22	23	24	24	25	27	29	30	32	34	35
1.74	15	17	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	28	30	31	33	35
1.76	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	26	27	29	31	32	34
1.78	14	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	27	28	30	32	33
1.80	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	25	26	28	29	31	32

## una para todas...

### Tips para mantener un peso saludable

#### Si necesita perder peso, póngase una meta realista

Una buena meta inicial es perder 5 a 10% de su peso actual. Una vez que haya obtenido esa meta busque bajar otro 5 a 10% hasta que se sienta satisfecha.

#### Haga pequeños cambios que sean significativos

Reducir 100 calorías de su dieta equivale a no tomarse un refresco o una bolsita de papas. Hacer una caminata diaria de 30 minutos puede tener un gran impacto en su pérdida de peso.

#### Haga más ejercicio

Entre más trabaje sus músculos más calorías quemará. Si actualmente hace ejercicio aumente la intensidad o la duración de éste. Si no hace ejercicio empiece lentamente. Haga cambios sencillos: bájese del autobús una estación antes, suba por las escaleras en lugar de usar el elevador o haga una caminata rápida después de la hora de la comida. Aumente el tiempo hasta hacer una caminata de media hora diaria.

#### Mantenga un registro de lo que come

Es fácil comer más de lo que uno planea. Mantener un registro diario de lo que come le puede ayudar a saber exactamente cuantos alimentos está comiendo. Incluya en su registro todo lo que coma, inclusive si parece muy pequeño. El número de calorías se acumula rápidamente.

#### Tome agua cuando tenga sed

Los jugos o los refrescos tienen muchas calorías y pueden aumentar de manera importante la cantidad de calorías que consume diariamente.

#### Controle el azúcar en su sangre

Alimentos que aumentan rápidamente la cantidad de azúcar en su sangre pueden aumentar su peso. Estos alimentos son pan blanco, pastelitos, arroz blanco, tortillitas y comida de la tiendita. Como alternativa debe comer alimentos como frutas y verduras, arroz integral, pan integral, nueces y cacahuates, garbanzos y frijoles.



una para todas...



## Defensa personal alimenticia

- **Deje de comer antes de sentirse llena.**  
Reconozca las señales que le da su cuerpo antes de sentirse llena.
- **Sea selectiva.**  
Es fácil comer lo que nos ponen enfrente. Esté consciente de lo que come y asegúrese de ser usted quien decide lo que come.
- **Coma pequeñas porciones.**  
Comparta alimentos cuando coma fuera o coma la mitad y lo demás llévelo a casa.
- **Eche a perder su apetito.**  
Comer entre comidas puede hacer que coma menos durante la comida.
- **Esté consciente de lo que come.**
- **Busque otras maneras de lidiar con sus sentimientos.**  
En ocasiones comemos por aburrimiento o ansiedad. Salga a caminar y platique con sus amistades.

## PENSARSE DISTINTA...

### Bebidas para una vida saludable

El reciente aumento en la obesidad y diabetes en nuestro país motivó al **Instituto Nacional de Salud Pública** para elaborar las **Recomendaciones sobre el consumo de bebidas para la población mexicana**. La evidencia señala que las bebidas con aporte energético incrementan el riesgo de obesidad. Estas recomendaciones clasifican las bebidas en seis categorías de acuerdo a su contenido energético, valor nutricional y riesgos a la salud en una escala que va de las bebidas más saludables (nivel 1) a las que lo son menos (nivel 6).

Se recomienda el consumo de agua en primer lugar; seguido de bebidas sin o con bajo aporte energético y leche descremada. Éstas deben tener prioridad sobre las de mayor aporte energético o endulzadas, incluso con edulcorantes artificiales. Es así como las bebidas se clasifican:

**Nivel 1:** agua potable

**Nivel 2:** leche baja en grasa (1%) y sin grasa y bebidas de soya sin azúcar

**Nivel 3:** café y té sin azúcar

**Nivel 4:** bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales

**Nivel 5:** bebidas con alto valor calórico y beneficios a la salud limitados (jugos naturales de fruta, leche entera, licuados de fruta con azúcar o miel, bebidas alcohólicas y bebidas deportivas)

**Nivel 6:** bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrimentos (refrescos y otras bebidas con altas cantidades de azúcares agregadas como jugos, aguas frescas, café y té)



### La verdad sobre los refrescos y las bebidas azucaradas

- En promedio cada mexicano consume 150 litros de refresco al año. Esto equivale a 17 kilogramos de azúcar ó 1,127 cucharadas soperas de azúcar.
- Una lata de refresco contiene 155 calorías y en una caminata de una hora quemamos 160 calorías.
- Mujeres que no toman refrescos y que empiezan a tomar un refresco diario ganan en promedio 5 kilos en 4 años y aumentan su riesgo de diabetes 80 por ciento.





## ESPACIO DE LAS MAESTRAS PARTICIPANTES

## Opiniones

“Les felicito por este estudio... también les informo que estoy en la mejor disposición de colaborar con esta investigación contestando el cuestionario” ....Janet

## Acerca de sus opiniones

“Seguiremos adelante haciendo una vida normal... En lo personal, agradezco a mi familia, amigas y a mi doctora su apoyo, por no dejarme sola, por darme fortaleza, por prodigarme cuidados, gracias, infinitas gracias”  
...Aura

**D**esde que inició el estudio en 2006 hemos recibido cartas o correos electrónicos con felicitaciones, sugerencias y comentarios sobre el estudio que nos son muy útiles para ir mejorando los instrumentos que utilizamos y la comunicación con las maestras.

También hemos recibido historias de vida de maestras que, por ejemplo, han sobrevivido al cáncer de mama, quienes comparten con nosotros su experiencia, su dolor y su entusiasmo para día tras día sobreponerse a esta enfermedad.

Por eso, muchas de ellas ven en este estudio la oportunidad de conocer más de las mujeres mexicanas, saber por qué se enferman, saber las causas que lo provocan; también saber por qué otras no se enferman y viven muchos años con una calidad de vida envidiable.

Por último, nos han comunicado su beneplácito al saber que se les toma en cuenta, saber que pertenecen al equipo de estudio que busca mejores opciones para que las mujeres mexicanas tengan una vida saludable.

En los próximos boletines nos gustaría incluir en este espacio, alguna receta, anécdota o historia de vida que quieras compartir con las maestras que leerán este espacio. 

Rocío Santoyo  
Coord. Operativa del ESM



## Manos a la obra...

### ¿Cómo comenzar una nutrición saludable?

- Reduzca las grasas saturadas y trans e incremente las grasas insaturadas en su dieta, es decir incluya el uso de aceite de canola, maíz, girasol, soya y oliva)
- Incluya cereales integrales y alimentos hechos con harinas integrales y evite pan blanco y productos industrializados hechos con harinas refinadas, como los pastelillos de bolsita.
- Escoja fuentes más sanas de proteínas como nueces, frijoles, pollo y pescado y reduzca las carnes rojas.
- Coma muchos vegetales y frutas. Prepare ensaladas verdes.
- Tome diario leche descremada o semidescremada o un suplemento de calcio.
- Si toma alcohol, hágalo con moderación.
- Tome diario multivitaminas para asegurar los nutrientes que su cuerpo necesita.
- Haga diario ejercicio al menos 30 minutos y lleve un control de su peso.

No clasifique con rigidez los distintos alimentos o bebidas, no crea en los estereotipos. No es necesario ser tan radical. Coma un poco de todo pero evite o sea (muy) moderada con aquello que no nutra o que represente un riesgo. Evite cualquier exceso.

Comer bien la puede llevar a un mundo de nuevos alimentos, sabores y texturas, es decir, convierta el comer en un placer saludable.

### Cómo reemplazar grasas malas con buenas:

- En lugar de usar mantequilla, manteca o margarina, use aceite de canola, maíz u otro aceite de origen vegetal.
- En lugar de hacer o comer pasteles y galletas de harinas refinadas (harina blanca), opte por los hechos con harinas integrales.
- En lugar de cocinar puerco con grasa, cambie a carne magra o magra.
- Evite comer la piel del pollo o del pavo.
- En lugar de comprar tortillas de harina, cambie a tortillas de harina integral.
- En lugar de tomar ó guisar con leche entera, utilice leche descremada.
- En lugar de agregar crema en sus recetas, utilice yogurt de leche descremada.

## Avances del proyecto...

### 1. PRIMER CUESTIONARIO

- En la Primera Etapa del estudio **ESMaestras**, se enviaron 44,542 cuestionarios de **Salud, Estilos de Vida y Dieta**: 27,456 a Veracruz y 17,086 a Jalisco, de los cuales recibimos 27,890 cuestionarios contestados, correspondiendo 20,330 a Veracruz y 7,560 a Jalisco.
- Con los cuestionarios respondidos se realizó la lectura óptica y se obtuvo una base de datos, la cual ya está validada y lista para análisis preliminares.

### 2. JORNADAS DE SALUD EN UNA SUBMUESTRA DE PROFESORAS

- La Segunda Etapa consistió en realizar evaluaciones clínicas de glucosa, medición de peso y talla, mamografía, espirometría y densitometría así como la aplicación de un cuestionario complementario.
- De los cerca de 28 mil cuestionarios contestados, se seleccionó de manera aleatoria una sub-muestra de 2,400 participantes, 1,200 por estado, para el desarrollo de la fase de campo que denominamos **Jornadas de Salud**.

### 3. ACTIVIDADES FUTURAS: TERCERA ETAPA

Dado que la magnífica respuesta de Jalisco y Veracruz demostró la factibilidad del estudio, en octubre y noviembre del 2008 éste se ampliará mediante el envío de cuestionarios a cerca de 160 mil maestras de los estados de Baja California, Distrito Federal, Durango, Guanajuato, Hidalgo, México, Nuevo León, Sonora y Yucatán. Asimismo, ampliaremos la edad de inclusión al estudio a partir de 25 años, por lo que también invitaremos a maestras de Jalisco y Veracruz de 25 a 35 años que no habían participado en el primer cuestionario.



**Sus respuestas nos ayudarán a conocer los factores que pueden estar relacionados con enfermedades crónicas como cáncer, diabetes o cardiovasculares. Su participación será muy importante para establecer estrategias que mejoren la salud de la mujer.**

## ¿Qué encontramos?

### Respuestas al cuestionario

- El 35% de las maestras se encuentran entre los 41 y 45 años de edad.
- Sus principales enfermedades son:
  - ▶ 12% hipertensión,
  - ▶ 11% colesterol alto
  - ▶ 4% diabetes,
  - ▶ 160 con enfermedades del corazón
  - ▶ 211 con cáncer de mama,
  - ▶ 114 con cáncer cérvico-uterino.
- 5% tiene antecedente familiar de cáncer de mama.
- 9% habla alguna lengua indígena
- 70% están casadas.
- 47% tuvo de 1 a 2 hijos
- 59% tuvieron su primer embarazo entre los 20 y 29 años.
- 27% se encuentran en la menopausia
- 33% de éstas, usa terapia hormonal
- 31% son ó fueron fumadoras
- 38% tienen sobrepeso
- 22 % son obesas
- 40% ganó tres siluetas desde su adolescencia a la edad actual.
- 15 minutos promedio a la semana practican una actividad vigorosa (correr, aerobics, etc).
- 7 horas promedio a la semana realizan una actividad moderada (caminar, bolíbol, baile lento, aseo de la casa.).
- 5 horas promedio a la semana, ven televisión.

NO HAY CAMINOS PARA  
LA SALUD, VIVIR SALUDABLE  
ES EL CAMINO





## Preguntas y respuestas frecuentes

En esta sección respondemos las preguntas más frecuentes que hemos recibido de algunas maestras cuando las invitamos a participar.

- P** ¿Voy a tener un seguimiento de mi estado de salud y por lo tanto servicios especiales de salud?
- R** No, este es un proyecto de investigación en el cual usted participa dando información personal sobre su salud, estilo de vida y patrones de dieta. El **Instituto Nacional de Salud Pública** procesa la información que usted nos proporcione junto con la de otras maestras para obtener conclusiones de factores de riesgo de enfermedades crónicas en la mujer. Este proyecto incluye estudios de laboratorio y gabinete para profundizar en estas conclusiones, pero sólo se hace en una pequeña muestra de docentes seleccionadas de manera aleatoria.
- P** La selección de las maestras de los estados incluidos ¿se debe a que tienen la mayor incidencia en cáncer de mama o cérvico-uterino?
- R** El criterio de selección fue con base a la recomendación de la **Coordinación Nacional de Carrera Magisterial** por su buen desempeño en este programa.
- P** ¿Por qué se incluyen sólo maestras de 25 años y más?
- R** Dados los recursos y la población objetivo del estudio por el momento sólo se consideran maestras de 25 años y más, pues conforme la mujer envejece, sus riesgos de contraer enfermedades crónicas van en aumento.
- P** Si me jubilo ¿puedo seguir participando en el estudio?
- R** Si está por jubilarse o se jubiló, debe continuar participando en el estudio; por lo que es muy importante que actualice siempre sus datos personales como domicilio o cualquier otro hecho importante de salud que le haya ocurrido, a la dirección de **ESMaestras** que aparece en este boletín.
- P** Si cambio de residencia a otro estado o región ¿también puedo seguir participando?
- R** Si, el proyecto **ESMaestras** le seguirá donde quiera que se cambie siempre y cuando nos mande su nueva dirección y teléfono.
- P** ¿Qué pasa si recibo el cuestionario y por algún motivo no puedo responderlo en ese momento o bien devolverlo por los enlaces de Carrera Magisterial?
- R** Lo ideal es que se responda el cuestionario al momento de recibirlo y devolverlo en las fechas establecidas por **Carrera Magisterial**, pero si no le es posible, de cualquier forma responda el cuestionario y envíelo en la primera oportunidad a través de **Carrera Magisterial** o bien por correo al **Instituto Nacional de Salud Pública**.

## Cifras para comentar...

- En 2005, en México, murieron 4,220 mujeres por cáncer de mama, es decir, 12 mujeres al día.
- 28% de las mujeres mexicanas mayores de 20 años tienen obesidad y 36% sobrepeso
- 7.5% de los adultos mayores de 20 años padece diabetes y 20% de éstos no saben que la padecen
- 30% de la población adulta padece hipertensión arterial y cerca del 60% de los individuos afectados desconoce su enfermedad.



### DIRECTORIO

Dr. Mario Henry Rodríguez  
Director General del INSP

Dr. Eduardo Lazcano Ponce  
Director del Centro de  
Investigación en Salud Poblacional

### CONTACTO ESMAESTRAS

Dr. Ruy López Ridaura  
Coord. General de **ESMaestras**  
Instituto Nacional de Salud Pública  
7ª. Cerrada Fray P. de Gante # 50,  
Col. Sección 16, Tlalpan, C.P. 14000  
Deleg. Tlalpan, México, D.F.  
Tel. 55-5487-1000 ext. 3251 ó 4152  
Fax 5573-0009  
Correo electrónico  
[esmaestras@insp.mx](mailto:esmaestras@insp.mx)

### CASOS Y COSAS DEL ESM

## Así lo dijo...

“Es muy satisfactorio apoyar esta importante investigación que, con toda seguridad, impactará favorablemente las políticas de salud de las mujeres de nuestro país.”

Profesor  
Dolores Cruz Gaona,  
Coordinador Estatal de  
Carrera Magisterial en Veracruz

## SI CAMBIA DE DIRECCION, AVISENOS...

(DESPRENDIBLE)

Usted conoce la importancia de su continuidad en nuestro estudio, por lo que, si usted **cambió de dirección o piensa cambiar**, por favor avisenos.

Capture la información descrita en este cupón y envíelo por correo electrónico a:

[esmaestras@insp.mx](mailto:esmaestras@insp.mx)

o bien, llene, recorte y envíelo a:

Proyecto **ESMaestras**  
Calle: 7ª. Cerrada de Fran Pedro de Gante # 50  
Col. Sección 16, Tlalpan,  
México C.P. 14000, D.F.

### Aviso de cambio de dirección

Nombre \_\_\_\_\_

Nueva dirección \_\_\_\_\_

A partir del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_

Anterior dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

