



**Esencial**

Daniel Aceves Villagrán  
danielacevesv@yahoo.com.mx

**EXCELSIOR**  
EL PERIÓDICO DE LA VIDA NACIONAL

## Sindemia

• Es la agregación de dos o más enfermedades que interactúan de manera sinérgica y que exacerban el pronóstico y carga de la enfermedad en una persona.

A mediados de la década de 1990, Merrill Singer, antropólogo médico, desarrolló el término de los sindemios como el conjunto o agregación de dos o más enfermedades que interactúan de manera sinérgica y que exacerban el pronóstico y carga de la enfermedad en una persona o población y que comparten factores sociales que coexisten en tiempo y lugar.

La sindemia global, de acuerdo a The Lancet, es la mayor amenaza para la salud humana en todas partes del mundo, detener esta tendencia requiere un nuevo movimiento social para el cambio y de un replanteamiento radical de la relación entre los responsables políticos, las empresas, los gobiernos y la sociedad civil.

La obesidad, la desnutrición y el cambio climático, que comprende la inseguridad alimentaria, los fenómenos meteorológicos extremos y los cambios en la agricultura son los nuevos jinetes del apocalipsis en materia de salud, además, las enfermedades no transmisibles son, hoy en día, la principal causa de morbilidad y mortandad.

Ante este escenario, el arribo del coronavirus (COVID-19) ha generado “la tormenta perfecta”, ya que la evidencia demuestra que la población mayormente vulnerable es aquella que tiene enfermedades como diabetes, cardiopatías, hipertensión y cánceres, en este contexto, México es un país con una epidemia de diabetes, sobrepeso y obesidad, con más del 75% de su población padeciendo sobrepeso u obesidad y más del 10% con diabetes.

De acuerdo a información del Instituto Nacional de Salud Pública, este desafío al sistema de salud ya nos coloca como el noveno país con más diabéticos en el planeta, y es la segunda enfermedad de mayor letalidad que genera más de 108 mil defunciones al año y que impacta en sus costos económicos en gravosas y debilitantes complicaciones, sin embargo, este escenario pudiera ser contenido a

través de cambios en los estilos de vida, con una alimentación más saludable y activación física, en donde, por cierto, sólo el 40% de la población realiza alguna actividad física y/o deportiva en niveles a penas aceptables para los requerimientos de los organismos de salud internacionales. En nuestro país, los estados más afectados por la epidemia de diabetes son la Ciudad de México, Nuevo León, Campeche, Hidalgo y Tamaulipas. En el imaginario colectivo enfrentaremos no sólo una crisis posCOVID-19 en materia sanitaria, social y económica, sino, también, en el distanciamiento social tendremos, como consecuencia, un aumento de obesidad y sobrepeso que desatará complicaciones radicales de enfermedades no transmisibles y que impactarán de nueva cuenta en el sistema de salud y en el sector productivo.

La obesidad,  
la desnutrición,  
el cambio  
climático,  
los fenómenos  
meteorológicos  
extremos  
y los cambios  
en la agricultura  
son los nuevos  
jinetes del  
apocalipsis en  
materia de salud.

En consecuencia, será pertinente que los tres niveles de gobierno generen un programa escolar y social en donde la activación física sea un mecanismo motivacional para contribuir al regreso de la normalidad, pero con un acento en una cultura de autocuidado de la salud que represente mejores condiciones de vida y, así, darle viabilidad a los proyectos personales, familiares y sociales, en donde cabe la histórica frase de “la salud no lo es todo, pero, sin salud, no hay nada”.