

Resumen de las generalidades principales de la Norma oficial mexicana NOM-008-SSA3-2017, para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.

Summary of the main generalities of the Mexican official standard NOM-008-SSA3-2017, for the comprehensive treatment of overweight and obesity

Buenaventura Ramírez Delgado ^a

Abstract:

The NOM-008-SSA3-2017 establishes guidelines for the comprehensive treatment of overweight and obesity in Mexico. It defines the criteria for clinical evaluation, diagnosis, and the design of personalized treatment plans that include lifestyle changes, effective pharmacological treatment, and nutritional education. It also promotes disease prevention through the implementation of programs aimed at vulnerable groups and the promotion of public policies that foster healthy habits. Its objective is to reduce the prevalence of these conditions, which represent a serious public health problem.

Keywords:

Overweight, obesity, diagnosis, treatment, healthy habits and public health

Resumen:

La NOM-008-SSA3-2017 establece los lineamientos para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad en México. Define los criterios para una evaluación clínica, diagnóstico y diseño de planes de tratamiento personalizados que incluyan cambios en el estilo de vida, tratamiento farmacológico *efectivo* y educación nutricional. Además, promueve la prevención de enfermedades mediante la implementación de programas dirigidos a grupos vulnerables y el fomento de políticas públicas que promuevan hábitos saludables. Su objetivo es reducir la prevalencia de estas condiciones, que representan un grave problema de salud pública.

Palabras Clave:

Sobrepeso, obesidad, diagnóstico, tratamiento, hábitos saludables y salud pública

Resumen

La NOM-008-SSA3-2017 es una norma oficial emitida por la Secretaría de Salud de México, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 18 de mayo de 2018, cuyo propósito es establecer los lineamientos y criterios técnicos para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad en la población mexicana. Esta normativa surge como respuesta al incremento alarmante de estas condiciones, consideradas actualmente un problema de salud pública que demanda estrategias eficientes de prevención, diagnóstico y tratamiento.

Principales directrices de la NOM-008-SSA3-2017

La norma establece un enfoque integral que combina la atención médica personalizada, la educación nutricional, el apoyo psicológico y, en casos específicos, el tratamiento farmacológico. Este enfoque multidisciplinario implica la colaboración de profesionales de diversas áreas de la salud para garantizar una atención efectiva y sostenible.

Evaluación diagnóstica

^a Buenaventura Ramírez Delgado, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Preparatoria Ixtlahuaco | Ixtlahuaco, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0000-6136-3161>, Email: buenaventura_ramirez@uaeh.edu.mx

ha de recepción: 20/04/2025, Fecha de aceptación: 26/04/2025, Fecha de publicación: 05/07/2025

La norma enfatiza la importancia de una evaluación clínica completa que incluya:

- Índice de Masa Corporal (IMC) como criterio principal para clasificar el estado nutricional.
- Circunferencia de cintura (CC) para identificar obesidad abdominal y riesgo metabólico.
- Medición de presión arterial para detectar hipertensión.
- Determinación de glucosa en ayuno para identificar alteraciones metabólicas asociadas (Secretaría de Salud, 2018).

Además, se recomienda considerar la presencia de comorbilidades como la diabetes mellitus, hipertensión arterial o dislipidemias al diseñar los planes de intervención.

Tratamiento no farmacológico

La norma prioriza las intervenciones no farmacológicas como la primera línea de tratamiento, las cuales incluyen:

- **Modificación de hábitos alimenticios:** Implementar una dieta equilibrada con un mayor consumo de frutas, verduras, cereales integrales, reducción de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.
- **Actividad física regular:** Alentar a los pacientes a realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada.
- **Acompañamiento psicológico:** Brindar apoyo emocional para promover la adherencia al tratamiento y prevenir trastornos de la conducta alimentaria.

Tratamiento farmacológico

El uso de fármacos solo se recomienda en casos específicos donde las modificaciones en el estilo de vida no han sido suficientes. Los medicamentos deben ser prescritos por profesionales de la salud capacitados y su administración debe integrarse con otras intervenciones terapéuticas.

Monitoreo y seguimiento

La norma subraya la importancia del seguimiento continuo para evaluar la evolución del tratamiento. Los ajustes en el plan de intervención deben realizarse con base en la respuesta clínica y la capacidad del paciente para adoptar cambios sostenibles en su estilo de vida.

Políticas públicas y prevención

Además del abordaje clínico, la norma promueve la implementación de políticas públicas que fomenten un entorno saludable, tales como:

Garantizar la disponibilidad de alimentos nutritivos en entornos escolares y laborales.

Crear espacios para la actividad física accesibles para toda la población.

Desarrollar programas preventivos dirigidos a grupos vulnerables, como niños y adolescentes.

Importancia de la NOM-008-SSA3-2017 en el contexto actual

En el contexto de la crisis de salud pública que representa el sobrepeso y la obesidad en México, la NOM-008-SSA3-2017 es un instrumento fundamental para estandarizar y mejorar la atención a los pacientes. La combinación de estrategias médicas, nutricionales, psicológicas y sociales busca no solo tratar la obesidad, sino también prevenir sus complicaciones a largo plazo. La participación de las autoridades y la sociedad en la implementación de estas estrategias es crucial para disminuir la prevalencia de estas condiciones y mejorar la calidad de vida de la población Mexicana.

Referencias

- [1] Secretaría de Salud. (2017). *NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2017, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad*. Diario Oficial de la Federación. <https://www.dof.gob.mx>