



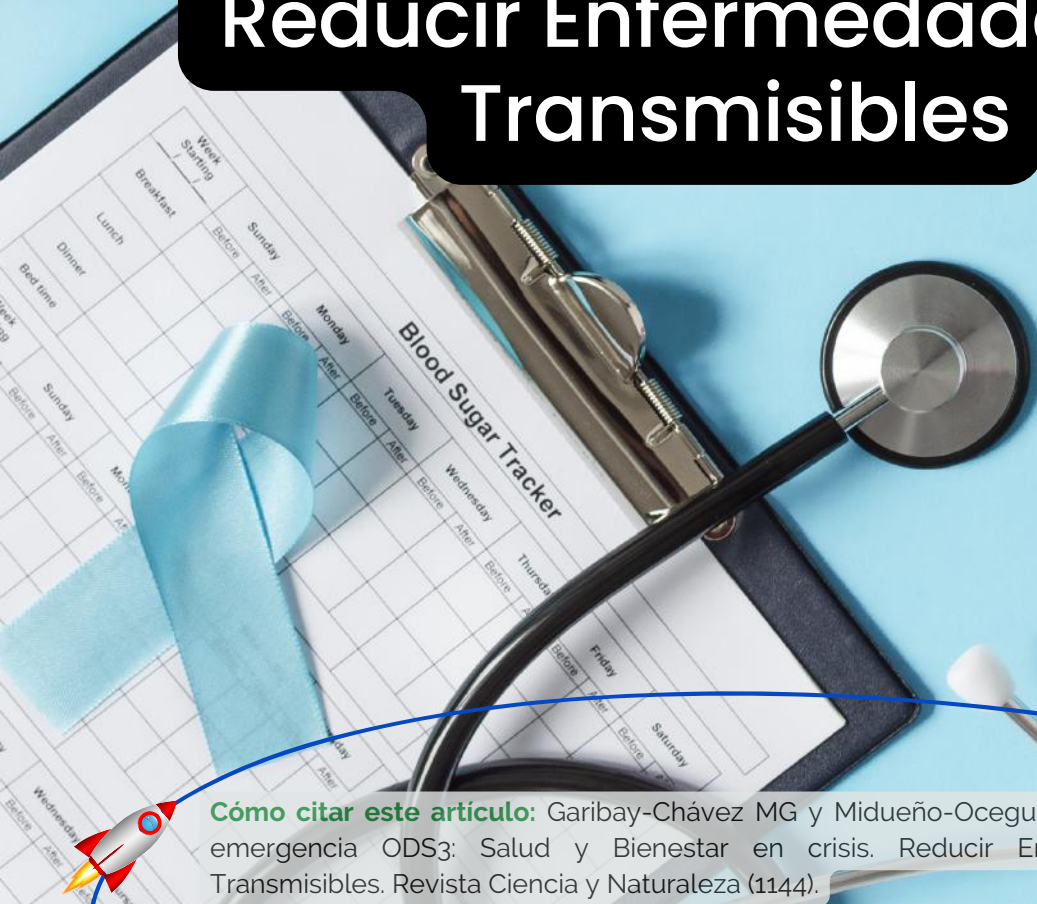
**SOS Emergencia ODS3:**  
**Salud y Bienestar en crisis.**  
**Reducir Enfermedades No**  
**Transmisibles**

**María Guadalupe Garibay Chávez**  
**Ingrid Lizette Midueño Ocegueda**



Artículo 

# SOS Emergencia ODS3: Salud y Bienestar en crisis. Reducir Enfermedades No Transmisibles

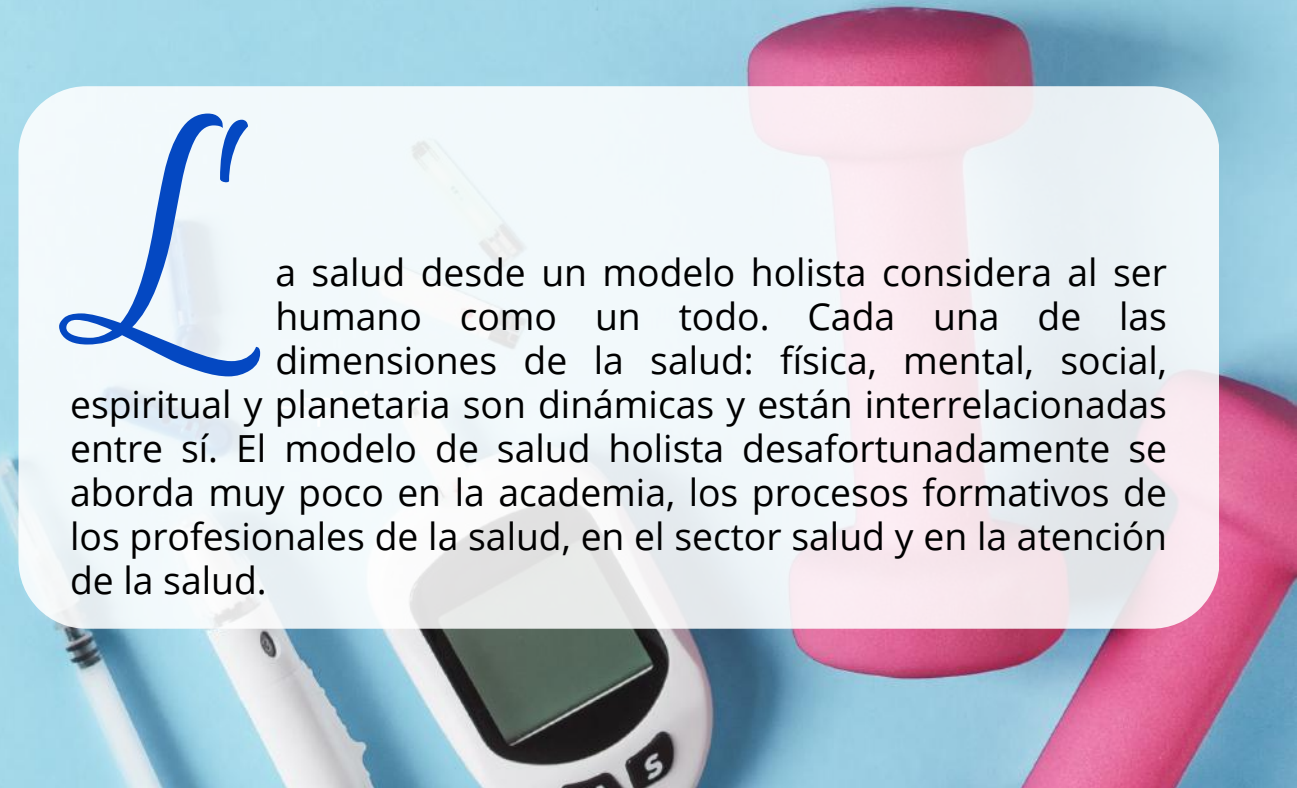


**Cómo citar este artículo:** Garibay-Chávez MG y Midueño-Ocegueda IL. 2025. SOS emergencia ODS3: Salud y Bienestar en crisis. Reducir Enfermedades No Transmisibles. Revista Ciencia y Naturaleza (1144).





## *La salud y bienestar desde una perspectiva holista*



La salud desde un modelo holista considera al ser humano como un todo. Cada una de las dimensiones de la salud: física, mental, social, espiritual y planetaria son dinámicas y están interrelacionadas entre sí. El modelo de salud holista desafortunadamente se aborda muy poco en la academia, los procesos formativos de los profesionales de la salud, en el sector salud y en la atención de la salud.



En el modelo de salud y bienestar predominantemente mercantilista, resulta difícil lograr las metas establecidas en el ODS3, en principio porque el enfoque en salud es principalmente curativo y no preventivo, porque los sistemas de salud tienen una visión clínica, asistencialista, que prioriza el consumo de fármacos y las intervenciones quirúrgicas y desatiende la prevención de las causas de las enfermedades y muertes.

Las políticas e intervenciones en salud y bienestar no se orientan a crear entornos comunitarios y mantener los bienes naturales comunes (agua, aire, suelos, bosques, alimentos) indispensables para la salud y una vida con mayor bienestar. Tampoco se compromete a atender las necesidades básicas de las personas, ni erradican los factores asociados a la enfermedad y la muerte. Estas parecerían ser algunas de las principales causas del fracaso en el logro de las metas del ODS3 dirigidas a erradicar a un tercio las Enfermedades No Transmisibles, principales causas de enfermedad y muerte.

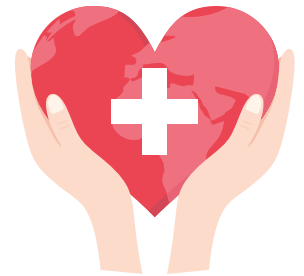


La salud en las personas es un continuo donde se presentan estados de salud y no salud con estados intermedios a lo largo de la vida, no tan sólo la ausencia de enfermedad. La salud y bienestar son interdependientes, son valores máximos para garantizar el desarrollo sostenible, son un derecho humano con compromisos individuales y sociales. El gobierno, las personas y las comunidades deben establecer acciones y compromisos, vigilar su cumplimiento y el logro de resultados.



Para lograr avanzar en las metas planteadas en el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 Salud y Bienestar, se necesita un enfoque diferente, mayor compromiso y una práctica más eficiente.

La salud es un continuo de salud y no salud que presenta estados intermedios que se experimentan a lo largo de la vida.



## *Ver al ser humano integral, como un todo*

La salud está determinada por múltiples factores: genéticos, socioeconómicos, educativos, culturales, ambientales, políticos, institucionales y de comportamiento. Estos factores deben considerarse en las políticas, iniciativas e intervenciones en salud.

La salud desde una perspectiva holista reconoce a la persona como un todo, completo, integral, complejo y multidimensional. Las diferentes dimensiones de la salud que incluye son: física, mental, social, espiritual y planetaria (resulta relevante el entorno del que forma parte, vive, se desarrolla e interrelaciona la persona) [1]. Esta perspectiva nos permite

lograr mejores resultados en salud y bienestar, porque implica atender y voltear la mirada a aspectos comunitarios e individuales involucrados en el logro de los resultados. En cambio una perspectiva clínica, mercantilista, asistencialista, individualista, considera a las personas en función de sus posibilidades económicas, crea inequidades, marginación y los resultados son responsabilidad del individuo.





No hay salud sino consideramos las necesidades humanas y condiciones internas y externas que la favorecen u obstaculizan. Las dimensiones de la salud están relacionadas entre sí, se implican unas y otras, mejorar una dimensión beneficia las otras, y si se afecta una de ellas las otras también son perjudicadas.

Lograr la salud requiere considerar a la persona con sus características, necesidades, condiciones, sus emociones, y conectarse con los motivos que las hacen actuar de una manera determinada. Estos factores personales tienen un peso específico en un territorio, contexto sociocultural y tiempo determinado.



Es necesario identificar los determinantes de la salud, que la favorece o la afecta. Qué hacen y no hacen las personas para gestionar su salud. Cómo se relacionan las personas consigo mismas, y con otros. Sus creencias, percepciones, valores, actitudes y comportamientos respecto a su salud deben convertirse en aliados para generar salud.

Los componentes de la salud son dinámicos y pueden modificarse a lo largo del tiempo. La salud mejora si se modifican sus determinantes. Aunque el ser humano se puede adaptar a condiciones extremas, su cuerpo y su mente tienen límites y esos no siempre se conocen, sino hasta que se está en crisis. El cuerpo al llegar a su límite se agota, enferma y muere.





En materia de ODS 3: Salud y Bienestar, es importante reflexionar si ¿El rumbo que plantea el ODS 3 al 2030 es el adecuado para reducir a un tercio la mortalidad prematura por enfermedades transmisibles y el logro de los compromisos planteados?, y ¿Qué hacen las comunidades, las instituciones y las personas para gestionar su salud, para favorecer estados de bienestar?



## *La salud como un compromiso, un derecho y una meta*

Garantizar la salud física y mental es un derecho humano, establecido en instrumentos jurídicos internacionales, como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (artículo 12), que reconoce el derecho de las personas a tener salud física y mental [2].



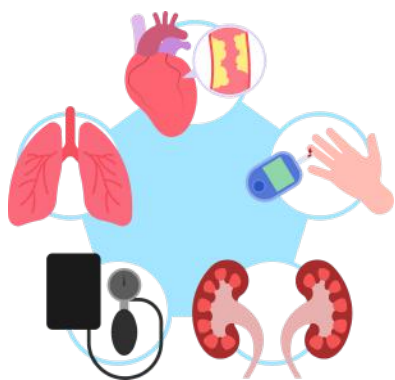
La Organización de Naciones Unidas creada en 1945, constituyó la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948, como un órgano destinado a la salud. El mismo año de su origen la OMS realizó la primera Asamblea Mundial de la Salud y se dispuso a atender prioritariamente una serie de enfermedades que en varios países eran y siguen siendo a la fecha causas de muertes prematuras: entre ellas las relacionadas con la nutrición y el saneamiento ambiental.



A más de 70 años en México, los problemas de saneamiento ambiental y la nutrición no están resueltos. En muchos países siguen estos problemas vigentes.

### *Dificultades en la meta del ODS 3. Salud y Bienestar: Reducción de Enfermedades No Transmisibles*

Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son: el Cáncer, Enfermedades Cardiovasculares, Accidentes Cerebrovasculares, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) y Diabetes. Estas enfermedades se atribuyen a estilos de vida no saludables: consumo de tabaco, alcohol, falta de actividad física, alimentos con alto contenido calórico (grasas, harinas, azúcar, carnes rojas, bajo consumo de frutas y verduras, y productos con escaso valor nutritivo), y a la mala calidad ambiental.



La meta relacionada a la reducción a un tercio de la mortalidad prematura por Enfermedades No Transmisibles al 2030 tiene problemas en su cumplimiento. Ha resultado difícil alcanzar pese a los logros reportados. De acuerdo con la OMS, la mayor carga de mortalidad mundial anual se debe a Enfermedades No Transmisibles.

En el mundo anualmente mueren cuarenta millones de personas por estas causas (112 muertes al día), lo que representa el 74% de todas las muertes, el 80% de las muertes prematuras, que fallecen antes de los 70 años (46 personas al día).

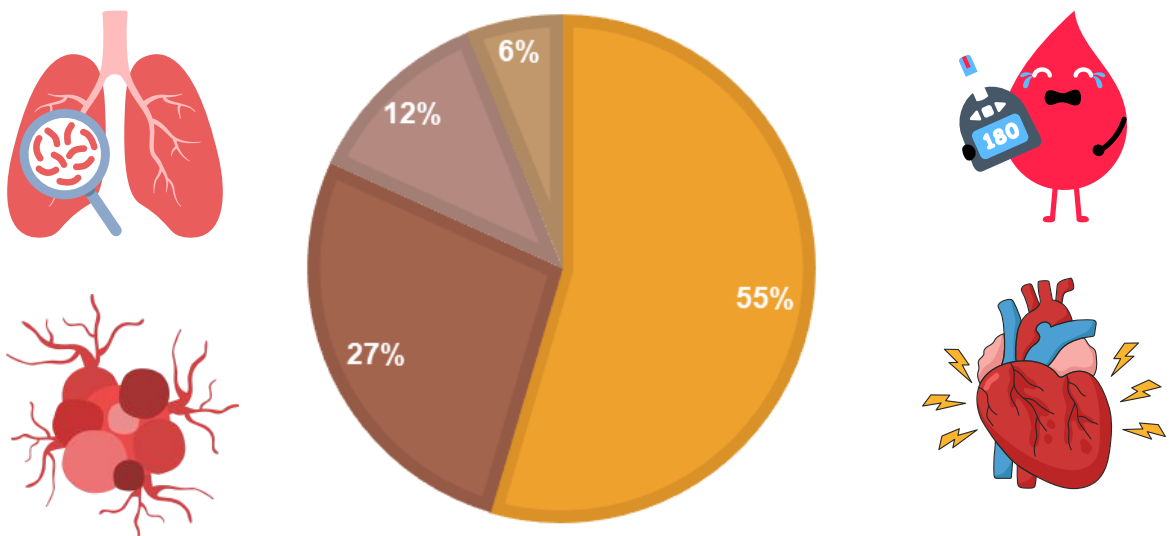




En primer lugar, están las Enfermedades Cardiovasculares (casi 18 millones de personas al año), en segundo lugar, Cáncer (poco más de 9 millones), tercer lugar Enfermedades Respiratorias Crónicas (4 millones) y cuarto lugar Diabetes (2 millones) [3].

## ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

■ Enfermedades cardiovasculares ■ Cáncer ■ Enfermedades respiratorias crónicas ■ Diabetes



**Figura 1.** Proporción de causas de muerte por Enfermedades No Transmisibles en el mundo.

Estas enfermedades son prevenibles, implica hacer cambios a un estilo de vida saludable. Se requiere mejorar las prácticas y hábitos que favorezcan la salud. De acuerdo con la comunicación y educación estratégica, los cambios en el comportamiento humano deben hacerse poco a poco, con metas a corto plazo, donde se visualicen pequeños logros. Se reconoce que los cambios incorporados paulatinamente, a corto plazo y con metas puntuales se mantienen por más tiempo. Los cambios hay que reforzarlos, no son para siempre.



Los cambios innovadores requieren hacer las cosas diferentes. Tener en cuenta 1) Los intereses de las personas, sus motivaciones, sus necesidades, el desarrollo de nuevos conocimientos y nuevas habilidades, 2) Establecer prioridades, procedimientos, nuevas prácticas, 3) Definir programas, asociaciones, redes y formas de interacción y participación.

¿Por qué no se han logrado abatir el número de muertes por Enfermedades No Transmisibles?. Valdría preguntarse si el modelo actual de atención en salud, está atendiendo de manera eficaz las causas de estas enfermedades. ¿Qué se está haciendo desde lo personal, gubernamental, institucional y comunitario para reducir los factores de riesgo de dichas enfermedades?



Las acciones de gobierno, las instituciones de salud y los profesionales de la salud no están impactando como se exige en las causas que originan este grupo de enfermedades. La tendencia en las Enfermedades No Transmisibles no se revierte y siguen ocupando las primeras causas de muerte. No se actúa al nivel que se necesita. No con el compromiso que se requiere y ni con las acciones que demanda su atención.

Para reducir las enfermedades y muertes por Enfermedades No Transmisibles, se requiere enriquecer el modelo de atención de la salud, pasar del asistencialismo a la prevención, del mercantilismo en la salud a desarrollar un capital comunitario para la salud. Del beneficio de grandes empresas y profesionales que lucran con la atención de estas enfermedades a un interés por atender y erradicar las causas y los factores de riesgo.



La atención de las Enfermedades No Transmisibles, exige contar con indicadores claros y realistas que nos permitan conocer el avance en su disminución a partir de las acciones propuestas. Modificar la forma de prevenir daños.



Establecer regulaciones en el contexto social y ambiental donde se dan las enfermedades. Evitar y/o regular la venta de productos que dañan la salud como el tabaco, el alcohol, los alimentos no saludables. Exige una racionalidad y compromiso diferente frente al valor de salud. Cambiar antivalores que rigen la sociedad actual y que afectan la salud, así como los grados de libertad permitidos en los sectores involucrados que son parte del problema y la solución.

## *La práctica de estilos de vida saludable y la gestión de la salud*

La salud es fundamental para vivir en bienestar, ayuda a que las personas se desenvuelvan cotidianamente, se relacionen con otros y afronten cambios y dificultades de mejor manera. La mayor parte de las personas en el mundo vive en ciudades, y un porcentaje alto se halla en condiciones de pobreza, inequidad y rezagos que les generan condiciones de vulnerabilidad e inestabilidad ante los cambios y exigencias de la vida.





La salud y la enfermedad y sus gradientes dentro de un continuo se experimentan de manera diferente según el nivel socioeconómico y el contexto en que se vive. La carencia de recursos y capacidades para adaptarse a las exigencias, los cambios y enfrentar las incertidumbres y condiciones de vida deteriora la salud y se presentan enfermedades.

En México, por distintos motivos de salud mental, de enero a mayo de 2024, de las 158 814 personas que se atendieron en el sector salud, el 51.5% experimentaban ansiedad, 25.9% depresión (siendo las mujeres las más afectadas) y, 7.6% trastornos de la conducta (los hombres lo más afectados). La mayor proporción de personas que buscó atención tenía edad entre 30 a 49 años -edad en la que las personas están sometidas a diversas responsabilidades y exigencias personales, económicas, laborales, familiares y sociales- [4].



Existe la necesidad de cambiar estilos de vida, apostar a la promoción de una vida saludable, la prevención de muertes y a la garantía de la salud y bienestar como un derecho humano orientando las acciones y logro de objetivos y metas del ODS

3: Salud y bienestar desde un modelo holista. La salud ha de abordarse desde lo individual y lo colectivo, donde se reconozca que es un continuo, que es dinámica y compleja, y está determinada por múltiples dimensiones y componentes individuales-internos y colectivos-externos.

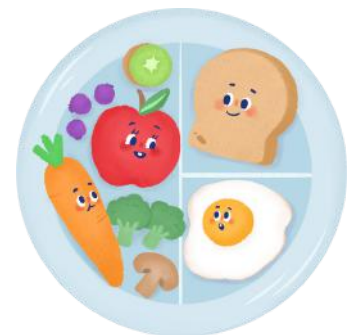


Donde influye lo que se hace y no se hace en lo personal, institucional y comunitario para gestionar y lograr estados de salud y bienestar y prevenir las enfermedades. Promover la salud mediante hábitos y prácticas de vida saludable, implica:

**1) Generar condiciones personales y en el contexto,** favorables para realizar actividades físicas en forma cotidiana y para mantenerse activos.



**2) Una alimentación saludable.** Vigilar la calidad en la producción, venta y acceso a alimentos. Contar con alimentos y conocimientos necesarios para una dieta saludable de acuerdo con los requerimientos según las etapas del curso de la vida.



**3) Tiempo, dinero y apoyos sociales,** para la gestión y el cuidado de la salud, como valor prioritario en los contextos donde nacen, viven y se desarrollan las personas.

**4) Crear comunidades que garanticen la salud de las personas, para que estas gocen de bienestar y sean felices.** Las enfermedades No Transmisibles están identificadas como principales causas de muerte asociadas a la mala calidad del ambiente y la contaminación. Es necesario reducir los niveles de contaminación del aire, en agua y los alimentos que se atribuyen como causas de estas enfermedades.

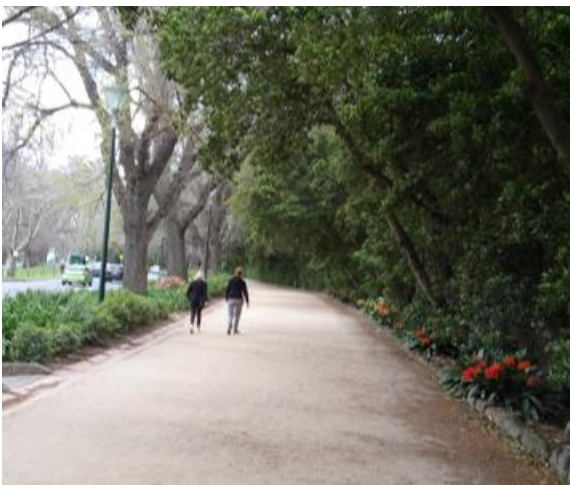




**5) Reducir rezagos e inequidades**, que contribuyen a la pérdida de la salud. Las condiciones sociales donde viven las personas determinan la salud y la enfermedad, por lo que se deben generar y planificar entornos y los recursos naturales que garanticen la salud y el bienestar.



**6) Generar oportunidades para pasar más tiempo en la Naturaleza** (bosques, parques). En las ciudades las personas tienen menos contacto con la Naturaleza. Se requiere reconectar a las personas con la Naturaleza y obtener sus beneficios a nivel físico, psicológico, social y espiritual. La Naturaleza tiene poder curativo, restaurador y para generar felicidad, paz, libertad, atención, crear comunidad y vínculos con otras personas, así como en la reducción de estrés.



**Figura 2.** Actividades en la Naturaleza con beneficios en la salud.

**Pasar tiempo en la Naturaleza contribuye a la salud y al bienestar**





Los baños de bosque son una práctica en la Naturaleza, nació en Japón a principios de los 80's como una forma de pasar más tiempo en los bosques y reducir estrés en las personas que vivían en las ciudades.

Actualmente esta práctica ha evolucionado y es implementada en bosques y parques a nivel mundial. Tiene un amplio reconocimiento por sus beneficios para la salud física, mental y social de las personas, entre otros fortalecer el sistema inmune, la capacidad natural para adaptarse a los cambios en la vida, generar estados y emociones positivas y oportunidades para establecer socializar, establecer vínculos y relaciones sociales.

**7) Promover el valor de la creatividad** de las personas para gestionar su propia salud. La creatividad es un indicador de salud y bienestar. Esta debe incrementarse para que las personas creen oportunidades para la salud desde el plano personal y comunitario, vivir en comunidad tiene un poder curativo para las personas, permite diálogos, compartir experiencias y encontrar soluciones a los problemas presentes. Una persona con mayor creatividad tendrá más opciones para la búsqueda de su salud y bienestar, tendrá más capacidades, motivaciones y determinación para generar estados de salud.



**Figura 3.** La práctica de baños de bosque como activos para la gestión de la salud.



La pandemia de COVID -19 experimentada a nivel mundial evidenció la fragilidad de la salud de las personas, la debilidad de los sistemas de salud y los gobiernos, y el poder de las empresas farmacéuticas, para definir el rumbo de la salud de las personas.



Las estadísticas actuales sobre el estado de la enfermedad y la tendencia que presentan algunas patologías en el mundo y en México por ejemplo las Enfermedades No Transmisibles, exigen:

- Formas creativas e innovadoras para mejorar la salud desde lo individual y colectivo, para no supeditarse a la existencia de recursos económicos.
- Mejorar las políticas de salud y erradicar el modelo asistencialista que se centra en la enfermedad.
- Incrementar las capacidades humanas y sociales como activos para la salud.



Un modelo de salud holista es integral, ve a la persona en su contexto social y cultural y toma en cuenta las diferentes dimensiones de la salud. Plantea la involucración activa de la persona en la gestión de la salud y prioriza atender las causas y determinantes de las enfermedades y muertes desde la prevención, promoción y atención de la salud. La salud holista implica despliegue de las inteligencias humanas, creatividad y actuaciones intersectoriales, voluntad política y esfuerzos comunitarios.



Para seguir avanzando en las metas del ODS 3. Salud y Bienestar en reducir a un tercio la mortalidad por Enfermedades No Transmisibles, exige erradicar sus causas, atender las necesidades básicas, acceder a servicios, reducir la marginación, inequidad y pobreza, mejorar la vivienda y tener una vida saludable. 🍀

## *Agradecimientos*

A los profesionales de la salud ambiental y desarrollo sostenible con los que hemos trabajado interdisciplinariamente a lo largo de estos años y que han posibilitado debates, diálogos y miradas para enriquecer nuestra experiencia, visión científica y práctica profesional.

### Conceptos

**Enfermedades No Transmisibles (ENT):** Grupo de enfermedades no infecciosas, que no se transmiten de una persona a otra, también conocidas como crónicas. Son de larga duración y su evolución suele ser lenta. Sus causas están asociadas a estilos de vida no saludables.

**Vida saludable:** Formas de vida y comportamientos que garantizan una salud óptima. Todo aquello que las personas realizan para mantener su bienestar físico, emocional, social y espiritual y prevenir enfermedades.

**Actividades en la Naturaleza que contribuyen a la salud:** Son actividades que se realizan cotidianamente para pasar tiempo en la Naturaleza y obtener beneficios en la salud física, mental, social y espiritual.

**Gestión de la salud:** Acciones y actividades que se implementan para contribuir a la salud de la población, enmarcadas desde las políticas, instituciones, programas, proyectos, servicios de salud, y prácticas de las personas.



## Para Consulta

- García-Rodríguez JF., Rodríguez-León GA. 2009. Holística y pensamiento complejo. Nuevas perspectivas metodológicas para el abordaje de la salud. Salud en Tabasco 15(2-3): 887-892. [Link]
- Naciones Unidas. 1966. Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. [Link]
- Organización Mundial de la Salud. 2023. Enfermedades No Transmisibles. OMS Notas descriptivas. [Link]
- Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. 2024. Informe sobre la situación de la salud mental y Adicciones. Gobierno de México. [Link]

Crédito de imágenes en orden de aparición: Vlada Karpovich, innadodor, is1003, Mungkhodstudio's Images, Daffa Desing, Desinger Lim, Vectorfair S, Opiakai Studio (Getty Images, GI), scyther5 (GI), Pepermprom, charliepix, Azharialr, surachet, Hanoye Studio, Devonyu (GI), Vector Juice, Wand\_Prapan (GI), sketchify, Svetlana Bulatovic (GI), VectorMine, zoe desing, Oliver Verriest (GI), Prosymbols, doidam10, amethystudio. Crédito de figuras 1, 2 y 3: María Guadalupe Garibay Chávez.

### Dra. S. Lizette Ramos de Robles y Dr. Arturo Curiel Ballesteros

Co-Editores Invitados, Número Especial

Objetivos del Desarrollo Sustentable y el canto de las sirenas: una evaluación crítica

*Diseño de publicación: Yareli Fiburcio*



#### María Guadalupe Garibay Chávez

Profesora investigadora titular en Salud ambiental; Baños de Bosque- Ecosistemas, salud y bienestar. Instituto de Medio Ambiente y Comunidades Humanas. CUCBA-Universidad de Guadalajara, México. Doctorado en Psicología de la Salud. Miembro SNI. Representante Cuerpo Académico Salud Ambiental y Desarrollo Sustentable (UDG-CA-43).

contacto: [ggaribay@academicos.udg.mx](mailto:ggaribay@academicos.udg.mx)



#### Ingrid Lizette Midueño Ocegueda

Estudiante de la licenciatura en biología. CUCBA-Universidad de Guadalajara. México. Participa en el proyecto Baños de Bosque para la salud y bienestar. Ha participado como consejera estudiantil, Departamento de Botánica y Zoología, CUCBA. Actualmente se encuentra haciendo su Servicio Social en el Proyecto "Salud y Naturaleza".

contacto: [ingrid.midueno6278@alumnos.udg.mx](mailto:ingrid.midueno6278@alumnos.udg.mx)