



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MEDICINA HUMANA

Crecimiento y desarrollo biológico

Mapa mental de obesidad

Dra. Kikey Lara Martínez

Presenta: Martín Pérez Durán

Grado: 7

Grupo: ``A``

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de junio del 2020

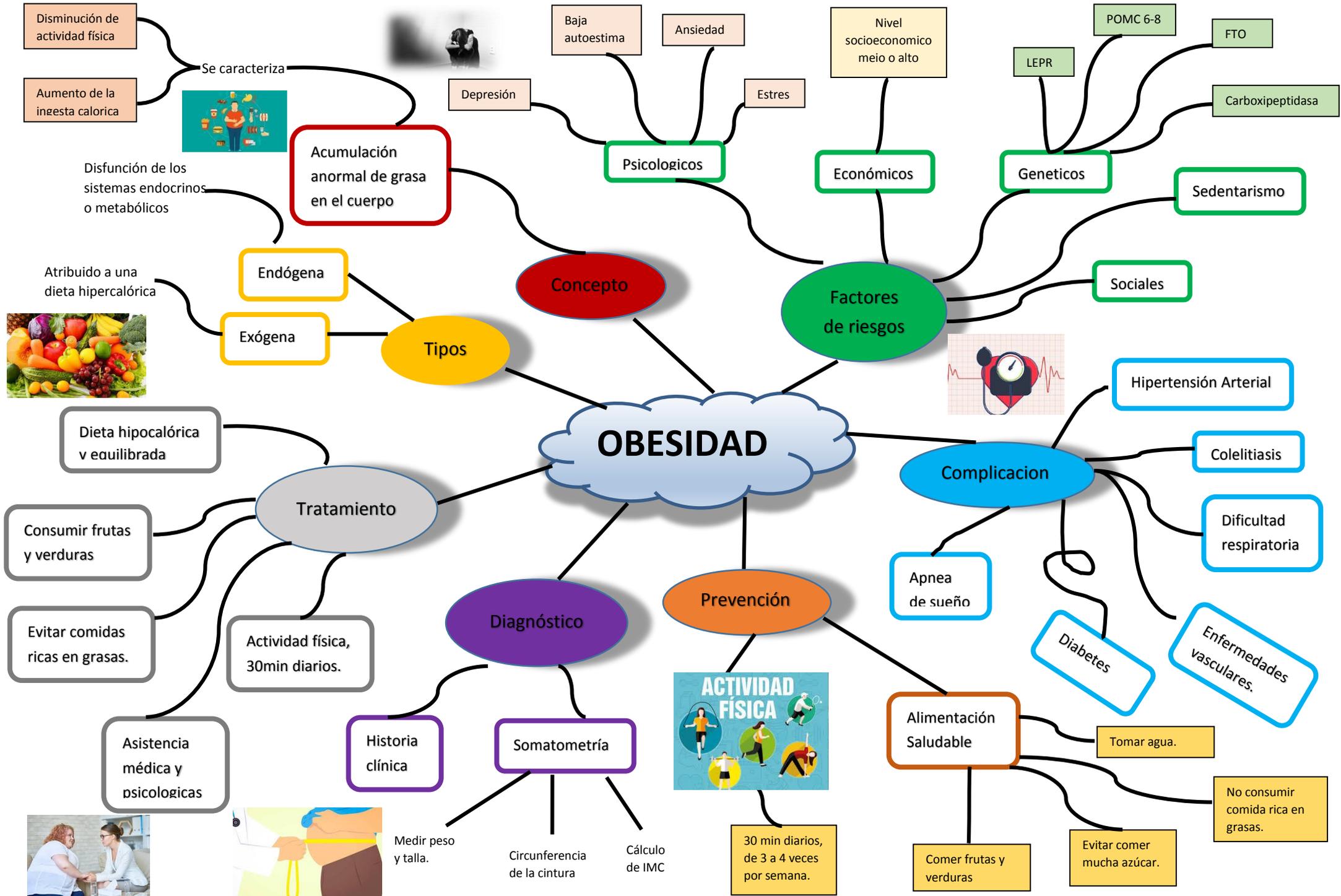
Obesidad

Introducción

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (OMS, 2016). Esto se da por que hay un incremento en la ingesta calorica y por una disminución de la actividad física.

La consecuencia más significativa de la obesidad infanto-juvenil es su persistencia en la adultez. El dramático aumento de la obesidad en el adolescente ha llevado con la consecuente aparición de enfermedades serias asociadas a ella. Si bien el tratamiento de la obesidad es capaz de prevenir (y también de revertir) la aparición de estas complicaciones, no es fácil, ya que requiere de cambios de estilo de vida y del compromiso de todo el grupo familiar (Raimann. X. 2011). Es por eso que es necesario que se haga promoción a la salud para que se prevenga a tiempo el desorden alimenticio que llega a presentarse durante la adolescencia, el cual incluye que la información no solo se de a los jovenes si no que también a los padres de familia ya que ellos también influyen mucho en esta cuestión.

Es importante reconocer que en esta etapa y en la actualidad la obesidad en la adolescencia a aumentado de manera alarmante ya que el joven llega a tener problemas psicologicos, sociales, economico, geneticos, tiene sedentarismo, cuenta con una alimentación mayor a la que debe consumir, solo consume alimentos alto en grasa o ya sea por una mala autoestima que tenga.



Conclusión

Es de suma importancia conocer y promocionar la salud en el adolescente ya que es una etapa vulnerable para tener problemas en su salud y la que más se conoce es la obesidad en el adolescente, debemos tomar conciencia que esta problemática puede tener complicaciones a la larga como HTA, diabetes, dificultad respiratoria, entre muchas más es por eso que debemos platicar sobre la alimentación y como debe de ser, ya que un aumento en las calorías está provocando aumento de peso, y sobre todo conocer el factor de la persona que le está llevando a que tenga una alimentación desequilibrada rica en grasas.

Hay dos cosas importantes que se debe de realizar para la prevención de la obesidad, una es la dieta equilibrada y la otra el ejercicio físico, siempre y cuando se lleve acabo con las medidas adecuadas y sobre todo tener la voluntad de hacerlas. Se debe realizar ejercicio físico de forma regular, lo recomendable es hacerlo al menos 3 ó 4 días por semana, y lo mínimo puede ser 30 minutos. aquí el adolescente puede subir y bajar escaleras, correr, andar en bicicleta, nadar, u otro deporte a elegir. Si se hace ejercicio una vez por semana es incorrecto y no ayudaría en nada.

En la alimentación debe de ser balanceada, sana, rica y sobre todo atractiva para el adolescente, donde tiene que ser bajos en calorías como fruta y vegetales, pero sin abandonar el equilibrio alimentario con alimentos ricos en proteínas hidratos de carbono y grasas. Lo ideal es hacer 5 comidas al día, (desayuno, colación, comida, colación y la cena), comer despacio masticando muy bien. Es necesario que si se llegara a hacer una dieta que sea con la autorización de un médico o un nutriólogo para que no haya trastornos de la alimentación.

También es necesario que el adolescente vaya con un psicólogo para ver que es lo que está afectando y este provocando que haya un alto consumo de alimento en el adolescente y verificar que factor ya sea psicológico, económico, social, emocional u otra índole que este haciendo que la persona se refugie en la comida.

Referencias bibliograficas

1.- World Health Organization. (2016). "Obesidad".

<https://www.who.int/topics/obesity/es/>.

2.- Raimann. X. (2011). "Obesidad y sus complicaciones". Revista Médica Clínica Las Condes, pag.20-26.

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-obesidad-sus-complicaciones-S0716864011703893>.

3.- González.E. (2011). "Genes y obesidad: una relación de causa-consecuencia".

Endocrinología y Nutrición, Universidad de Granada, Granada, España, pag492-496.

<https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-genes-obesidad-una-relacion-causa-consecuencia-S1575092211002427>.

4.- Perea. A. & cols. (2014). "Evaluación, diagnóstico, tratamiento y oportunidades de prevención de la obesidad". Acta pediátrica de México, pag 316-337.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912014000400009.

5.- García. A. & Creus. E. (2016). "La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento". Escuela Nacional de Salud Pública. La Habana, Cuba.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300011.