



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumnos:**

Vanessa Monserrat Gómez Ruiz.

**Nombre del profesor:**

Marcos Jhodany Arguello.

**Nombre del trabajo:**

Problemas de salud pública.

**Materia:**

Salud pública.

**Grado:** "3"

**Grupo:** "B"

# OBESIDAD Y SOBREPESO



## ¿Qué es?

La obesidad suele ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales. La obesidad se caracteriza por un índice de masa corporal igual o superior a treinta.



## ¿Cuáles son sus causas?

Hay diversos factores que pueden tener un rol en el aumento de peso. Estos incluyen la dieta, la falta de ejercicio y factores genéticos o del entorno de la persona.

## ¿Cuáles son los síntomas?

El síntoma principal es la grasa corporal excesiva, que aumenta el riesgo de padecer problemas de salud graves, apetito desenfrenado, fatiga, grasa abdominal o ronquido

## ¿Cuáles su tratamiento?

El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida, por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer ejercicio, el incremento de la actividad física ha sido reconocida como una de las alternativas efectivas para enfrentar el sobrepeso y la obesidad una vez existentes, así como para prevenir su aparición



## ¿Cuáles son sus complicaciones?

síndrome metabólico, presión arterial alta, aterosclerosis, enfermedad del corazón, diabetes, niveles elevados de colesterol en sangre, distintos tipos de cáncer y trastornos del sueño.