



Nombre del alumno: Brenda Jaquelin Velázquez Salas

Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello.

Nombre del trabajo: Super nota.

Materia: Salud pública.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de julio de 2020.

OBESIDAD Y PROBLEMAS DE MALNUTRICIÓN

El sobrepeso y la obesidad son actualmente uno de los principales problemas de salud pública en México. Sin embargo, las enfermedades por carencia de nutrientes también están presentes.

El origen etimológico de la palabra "malnutrición" proviene del latín *malus* (malo) y *nutrire* (nutrir), es decir un estado de nutrición incorrecto, fuera de los márgenes saludables debido a una alimentación inadecuada, ya sea por subnutrición o sobrenutrición.

En términos generales la obesidad es una enfermedad metabólica caracterizada por el incremento del peso corporal asociado a un desequilibrio en las proporciones de los diferentes componentes del organismo.



La obesidad está asociado a cambios alimentarios de una dieta tradicional a una occidental es decir a un aumento en el consumo de proteínas, grasas y azúcares refinados junto con la reducción de hidratos de carbono complejos y fibra. Junto con este fenómeno de cambios en la alimentación ha habido una reducción en la actividad física, ya que la población utiliza de forma más frecuente aparatos tecnológicos que impiden la realización de actividad física.



No obstante, las encuestas de salud dejan ver que los problemas de desnutrición aún se presentan en la población.



<18,5 Deigadez extrema 18,5 - 24,9 Peso normal 25 - 29,9 Sobrepeso 30 - 34,9 Obesidad 35< Obesidad extrema

Las causas de la malnutrición y de la obesidad son multifactoriales, entre ellas se encuentran la urbanización o vivir en zonas rurales, la capacidad para la distribución de los alimentos y su adquisición, por parte de los pacientes, determinados por los aspectos culturales, sociales, económicos, psicológicos y biológicos.

Medidas de prevención

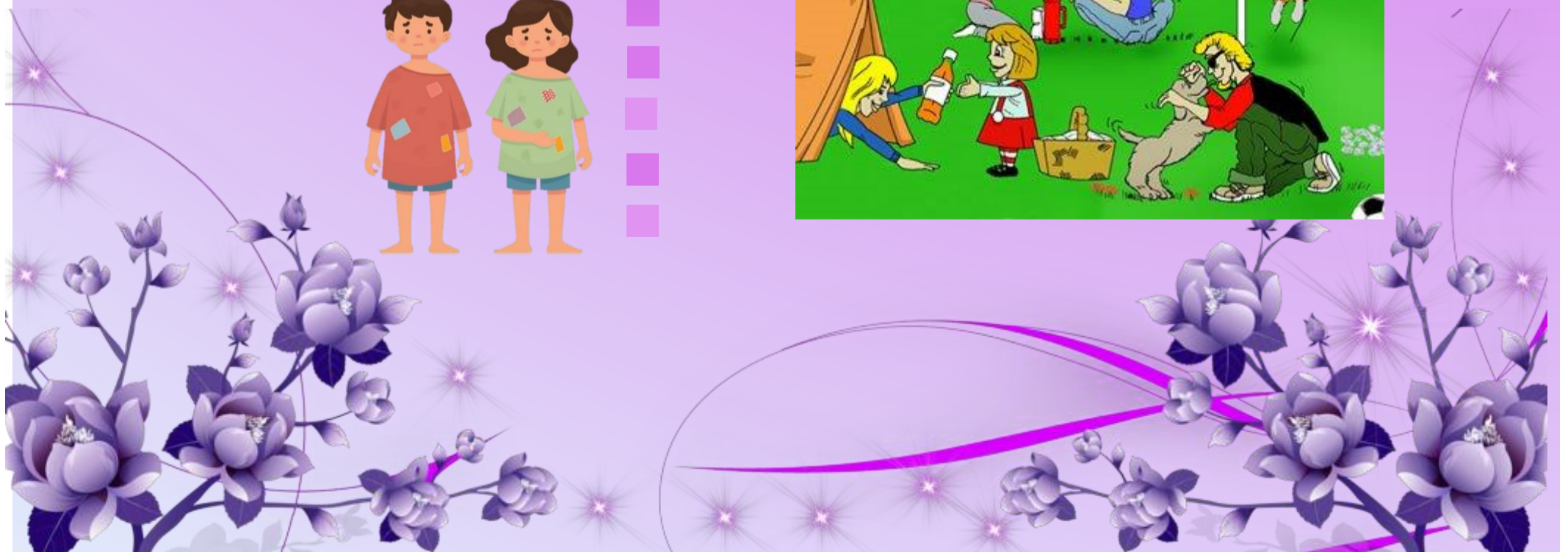
Prevención primaria, es decir educar al paciente en cuanto como actuar sobre a los factores de riesgo modificables que intervienen en esta patología y a la familia. Desde etapas tempranas como el embarazo, con el control adecuado del índice de masa corporal y los niveles adecuados de la glucemia.

Dado que una de las principales causas de la obesidad es el estilo de vida, es importante capacitar a los profesionales de la salud que promuevan cambios conductuales en la población, además que los gobiernos y las comunidades deben promover cambios en el entorno para facilitar el estilo de vida saludable.



La piedra angular del tratamiento de la obesidad y los problemas de malnutrición es la prevención primaria sin embargo cuando la enfermedad está ya instalada, más sus comorbilidades, es importante desarrollar programas y estrategias de intervención para disminuir la morbilidad y mortalidad en nuestro país asociada a la obesidad.

Entre los temas que deben ser incluidos en los programas gubernamentales de nutrición están la promoción de mayor ingesta de frutas y verduras, implementar medidas reguladoras para mejorar la alimentación en las escuelas y centro de trabajo. Además de crear y mejorar espacios recreativos y de esparcimiento al aire libre, facilitar el acceso y uso de transporte público para garantizar el gasto energético por actividad física.



REFERENCIAS:

<https://www.zaragoza.unam.mx/wpcontent/Portal2015/publicaciones/libros/SaludPublicaMexico.pdf>.