

MATERIA Investigación Básica

DOCENTE: Lic. Mary Carmen Briones Martes

ACTIVIDAD: Desarrollo de la primera parte.

PRESENTA: Guadalupe Hernández Villatoro.

LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL Y  
GESTION COMUNITARIA

3 "B"

Frontera Comalapa, Chiapas 29 De Mayo Del  
2020.

Seleccione el tema de la obesidad porque despertó el interés ya que últimamente ha tenido un impacto muy grande, como ya sabemos que la obesidad se caracteriza por acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, México ya tiene una población de niños y adolescentes con un alto porcentaje de obesidad, es una enfermedad crónica, es decir, que avanza poco a poco.

La principal causa de obesidad son los malos hábitos alimenticios, en los que la persona consume más calorías que las que quema en el día. Estas se convierten en reservas de grasa que se van almacenando en el cuerpo. Algunas de las otras son porque existen problemas hormonales ya que se dice que el exceso o falta de ciertas hormonas puede ocasionar obesidad, se dice que hasta en personas con buenos hábitos alimenticios se da porque no son capaces de lograr bajar de peso ni haciendo dietas tradicionales y ejercicio.

También puede ser por efectos secundarios de tratamientos médicos, ya que a veces nos dan medicamentos que su efecto secundario es subir de peso. Y por último las causas genéticas pues están son que los padres han tenido un metabolismo lento y eso se lo van heredando a sus hijos, pero no es tanto genético sino más bien traspasar sus malos hábitos y que se debe de tener educación de costumbres alimenticias. En México, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad, además, esta enfermedad se asocia principalmente con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer.

Los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio ocasionan el 32% de las muertes de mujeres y el 20% de hombres en el país. La forma más efectiva para conocer el grado de obesidad y sobrepeso en las personas es de acuerdo a su Índice de Masa Corporal (IMC). La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como obesidad cuando el índice de masa corporal (IMC, cociente entre el peso y la estatura de un individuo al cuadrado). También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm. La obesidad forma parte del síndrome metabólico, y es un factor de riesgo conocido, es decir, es una indicación de la predisposición a varias enfermedades,

particularmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo dos, apnea del sueño, ictus y osteoartritis, así como para algunas formas de cáncer, padecimientos dermatológicos y gastrointestinales. Aunque la obesidad es una condición clínica individual, se ha convertido en un serio problema de salud pública que va en aumento:

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial. Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos.

Según el origen de la obesidad, esta se clasifica en los siguientes tipos:

**Obesidad exógena:** la obesidad debida a un régimen alimenticio inadecuado en conjunción con una escasa actividad física.

**Obesidad endógena:** la que tiene por causa alteraciones metabólicas. Dentro de las causas endógenas, se habla de obesidad endocrina cuando está provocada por disfunción de alguna glándula endocrina, como la tiroides (obesidad hipotiroidea) o por deficiencia de hormonas sexuales como es el caso de la obesidad gonadal.

Realizaron un estudio y los resultados fueron que cada año, como mínimo 2,8 millones de adultos fallecen por las consecuencias sobre la salud del sobrepeso o la obesidad. Asimismo, son responsables de entre el 7% y el 41% de ciertos tipos de cáncer, el 23% de los casos de cardiopatía isquémica y el 44% de los casos de diabetes, la cual afecta a actualmente a 347 millones de personas en todo el mundo.

Entre otras causas de la obesidad ya que son múltiples, incluyen factores tales como la el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico; y el tipo o estilo de vida que se lleve. Entre los factores que pueden causar obesidad puede ser atribuido un 30% a los factores genéticos, 40% a los factores no heredables y 30% a los factores meramente sociales, es decir, la relación entre factores genéticos y

ambientales son del 30 % y 70 % respectivamente. Los mecanismos para que estos factores causen exceso de grasa corporal son:

- Mayor ingesta de calorías de las que el cuerpo necesita.
- Menor actividad física de la que el cuerpo precisa.

Si se ingiere mayor cantidad de energía de la necesaria esta se acumula en forma de grasa. Si se consume más energía de la disponible se utiliza la grasa como energía. Por lo que la obesidad se produce por exceso de energía, como resultado de las alteraciones en el equilibrio de entrada/salida de energía. Como consecuencia se pueden producir diversas complicaciones, como son la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y las enfermedades coronarias.

En mi comunidad logre observar que últimamente muchas personas están subiendo de peso, por eso me decidí por este tema, yo pensaba que era porque no estaban haciendo el suficiente ejercicio ya que no se puede salir últimamente por lo de la contingencia, pero llegando más afondo del tema logre saber que también se deriva por la mala alimentación que estamos haciendo últimamente, ya que tenemos que comer lo que nos queda en casa, y no estamos ejercitándonos lo suficiente para quemar todas las calorías que nos comemos al día, que también puede ser porque tenemos un metabolismo lento y medicamentos que tienen como reacción secundaria engordar, pero eso es rara la vez.

La opinión que yo daría para combatir la obesidad en mi comunidad sería hablar con el comisariado ejidal y los encargados responsables de la comunidad, que proporcionen elementos para hacer ejercicios, hacerles llegar información los ciudadanos, y tener días para poder motivar a las personas a ejercitarse más, dar en información sobre los planes de comida que les ayudaría a tener una buena alimentación, hacer carteles grandes, llamativos y ponerlos en lugares estratégicos para que llamen la atención de las personas, también de tal manera hablar con el doctor encargado de la clínica y que por mes en distintas fechas, haga un censo para poder saber cuántas personas con obesidad hay o propensas a contraerlas, y así poder orientarlas para poder evitar esa enfermedad.