



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: Yusvin Darinel De León Martínez

Nombre del profesor: Marcos Jhodany Arguello

Nombre del trabajo: Súper-nota Problema de salud

Materia: Salud Pública

Grado: 3

Grupo: B Enfermería

Comitán de Domínguez Chiapas 25 de julio del 2020



SOBREPESO (OBESIDAD)

ASIMILA QUE ES UNA ENFERMEDAD

CONCEPTO

MAL NUTRICIÓN

Es un estado de nutrición incorrecto, fuera de los márgenes saludables debido a una alimentación inadecuada, ya sea por la subnutrición, es decir la deficiencia o carencia de uno o más nutrimentos o sobrenutrición, exceso de uno o más nutrimentos

BAJO PESO :< 18,5

- DELGADEZ SEVERA: < 16 KG/M2
- DELGADEZ MODERADA: 16- 16,99 KG/M2
- DELGADEZ LEVE : 17 -18,49 KG/M2

NORMOPESO: IMC 18,5 - 24,9 KG/M2

SOBREPESO: IMC 25 -29 KG/M2

- OBESIDAD GRADO I CON IMC 30-34 KG/M2
- OBESIDAD GRADO II CON IMC 35-39,9 KG/M2
- OBESIDAD GRADO III CON IMC >= 40 KG/M2
- OBESIDAD DE TIPO IV (EXTREMA) CON IMC >50

El sobrepeso y la obesidad son actualmente uno de los principales problemas de Salud Pública. Sin embargo, las enfermedades por carencia de nutrimentos también están presentes

CAUSALIDAD

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.

Genética: Tiene un rol en la obesidad
Problemas de salud y medicamentos: Algunos problemas hormonales podrían causar sobrepeso y obesidad

Estrés, factores emocionales y falta de sueño: Algunas personas comen más de lo habitual cuando están aburridas, enojadas, molestas o estresadas.

COMPLICACIONES

SISTÉMICAS POR SOBREPESO

- | | |
|------------------------|---|
| Sistema osteomuscular: | Osteoartritis
Pie plano |
| Piel y anexos: | Estrías |
| Cáncer: | endometrio
Colon y Recto |
| Respiratorio: | Apnea obstructiva del sueño y asma |
| Cardiovascular: | Hipertensión arterial
Inflamación crónica |
| Endocrinológicas: | Diabetes mellitus 2
Intolerancia glucosa
Hipotiroidismo |

PREVALENCIA

Los estados con menor prevalencia 2018 son Chiapas (64.3%), Oaxaca (66.4%), Hidalgo (68.1%), San Luis Potosí (69.3%) y Quintana Roo (70.4%). Del total de las entidades federativas, únicamente las primeras cuatro tienen una prevalencia de obesidad abdominal por debajo de 70%. Entre los estados que presentaron la mayor prevalencia se encuentran Baja California Sur (80.0%), Tabasco (79.3%), Distrito Federal (78.8%), Campeche (78.7%) y Sonora (78.3%).

PREVENCIÓN

- Realizar tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y 1 o 2 refrigerios
- Establecer un horario regular de comidas y evitar comer fuera de los tiempos de comida u omitir alguna comida y procurar no comer de más
- Verificar que no existan problemas de salud que interfieran con el apetito o la alimentación
- Fomentar la actividad física diaria
- Restringir alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, sal y grasas
- Restringir alimentos procesados o preparados de alta densidad energética
- Reforzar el consumo de alimentos de todos los grupos.
- Elegir una dieta abundante en verduras, frutas, granos enteros, leguminosas y agua simple
- Promover las comidas caseras, ya que esto facilita la formación de mejores hábitos alimentarios y el consumo de alimentos con menor densidad energética entre otros beneficios