

Viernes 12 de febrero de 2020

Materia: sobrepeso y obesidad

Docente: Daniela Rodríguez Martínez



Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema: factores que intervienen en el sobrepeso y obesidad, sí como complicaciones relacionadas, trastornos neurológicos, óseos, articulares y metabólicos,

Cuatrimestre: 8tvo

Carrera: Nutrición

INTRODUCCIÓN

Pensar sobre el tema de factores que intervienen en el sobrepeso y obesidad, es empezar a ver las causas o esas cosas que pasan día con día e influyen en la persona para que caiga o más bien que tenga estas enfermedades.

En la antología nos marca muchos factores y es sabido por la mayoría de personas que nuestra forma de vivir es la que hace que podamos llegar a esto, simplemente una persona que no realiza ejercicio y come lo de siempre va acumulando más peso que una persona que si realiza por lo menos una caminata durante una hora, hablar de los factores es muy extenso porque se encuentran muchos que hacen que sigamos en un modelo de vida en el que solo seguimos haciendo lo dañino para nuestra salud y estar con estas enfermedades.

Se pueden presentar complicaciones relacionadas, con trastornos neurológicos, óseos, articulares y metabólicos.

Esto es un hecho al padecer las enfermedades antes mencionadas por el simple hecho de no cuidarnos, nosotros mismos ponemos al borde de estas complicaciones nuestra salud, se pueden manifestar estas complicaciones de una en una, pueden quizá ser más de una a la vez, o solo una, no se sabe cómo va a reaccionar nuestro organismo, simplemente son las consecuencias de nuestros actos al no cuidarnos.

En este pequeño espacio de mi parte daré a entender sobre cada uno de los temas mencionados para que se logre tener una comprensión clara al menos o comprender sobre dichos.

DESARROLLO

Al mencionar los factores que intervienen en el sobre peso y obesidad nuevamente menciono la antología porque en la unidad dos nos mencionan los factores como genética, ambientales, fisiológicos.

En la página de internet llamada NIH nos aparece como factores a historia familiar y genes, raza u origen étnico, edad, sexo, hábitos de alimentación, actividad física, el lugar donde vive la persona, en donde trabaja, se recrea o practica su religión, hábitos familiares y culturales, no dormir suficiente y como último otros factores como ya padecer alguna enfermedad. (diseases, 2018).

Al ver solo estas dos fuentes de consulta nos damos cuenta de algunas similitudes ya que en los factores genéticos entran lo que es la historia familiar y genes y realmente algo de eso traemos ya en nosotros, pero el resto nos corresponde a nosotros y si decidimos cuidarnos o no, también vemos los factores fisiológicos que viene siendo el sexo, la edad, el lugar de donde somos, o si padecemos alguna enfermedad, y en lo ambiental entra todo lo de nuestro entorno el lugar donde trabajamos y hacemos nuestras cosas, la enseñanza que practicamos o hábitos que hacemos desde pequeños y así. También falta lo psicológico y nuestra autoestima juega un papel muy importante, decir me acepto como soy y me quiero como soy, hay veces que son esas frases son utilizadas erróneamente, ya que el hecho de aceptarse no es lo mismo que quererse o amarse a unos mismo, el que se ama procura todo lo bueno para su cuerpo y mantiene una buena dieta equilibrada y balanceada a como se debe de llevar, y hace ejercicio porque sabe que le ayudara, entonces estos papeles también son importantes, los sociales los siento como lo mismo de social ya que en esta sociedad es todo lo que nos rodea las personas, el trabajo, el lugar de recreación etc...

Es inmenso este tema porque de una y de otra manera hay cosas que nos pueden alterar, la falta de tiempo, la comida que se tiene que comprar ya hecha por que no podemos hacerlo y etc... de pretextos que se pueden hacer pero bien dicen "el que quiere puede y el que puede lo hace" entonces simplemente esta en nosotros estos cambios, que ver la televisión los modelos, que ya se aceptan las modelos curvy y no es que estemos en contra toda mujer y hombre es bell@ a su forma, pero siempre es bueno mantener un peso saludable y cuidarnos para poder prevenir un sinfín de complicaciones.

Como el tema a continuación que es presentar complicaciones relacionadas, con trastornos neurológicos, óseos, articulares y metabólicos. (JDS, 2021)

Esto en México igual los datos los encontramos en la antología es que estamos en uno de los primeros lugares por muerte de estas enfermedades, más bien de este tipo de complicaciones, porque muchos siguen pensando que estar gorditos es estar sanos.

En los trastornos neurológicos encontramos que desde que se descubrió que la leptina ya que esta causa de fracaso entre los muchos organismos hormonales que regulan el apetito, de acá se derivan las complicaciones.

En lo siguiente las complicaciones óseas y articulares que el peso de nuestro cuerpo recae en nuestro musculo esqueleto ya que estas tienen que soportar más carga de lo que debe y hace un esfuerzo la complicación que se genera es osteoartritis, también puede ser osteoporosis, estas son las enfermedades y lo que viene después ya son puras fracturas derivadas de estas enfermedades.

Por ultimo en metabólicas encontramos hipotiroidismo e hipertiroidismo.

CONCLUSIÓN

Como conclusión a estos temas, me di cuenta que el simple hecho de no cuidar nuestro peso nos puede generar tanto dolor, incomodidad e incluso la muerte, ya que no llevar un control sobre estas enfermedades y sus complicaciones mencionadas tienden a generar más daño en nuestro organismo.

En lo personal me sirvió mucho para reflexionar en el comportamiento en torno a estar enfermedades y por más la mentalidad después de leer sobre esto ya no es lo mismo.

Ya que sabiendo esto hace que me sienta mal en el estado que estoy y que no quiero padecer ninguna de estas cosas así que me es de mucha utilidad

Bibliografía

diseases, n. i. (febrero de 2018). *DIH*. Obtenido de

<https://www.niddk.nih.gov/>:

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/factores-afectan>

UDS. (2021). antología de sobrepeso y obesidad . En *sobrepeso y obesidad* (págs. 27 - 58). comitan chiapas : UDS.