

Nombre de la universidad

Universidad del sureste

UDS



Nombre de la materia

Sobrepeso y obesidad.

Nombre del catedrático

DANIELA RODRIGUEZ

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Fecha de entrega

22 DE ENERO 2021

SOBREPESO Y OBESIDAD

¿QUE ES?

Acumulación anormal o excesiva de grasa en el organismo que puede ser perjudicial para la salud.

¿Cómo se detecta?

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla (ALTURA) que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadro de su talla en metros (KG/M2).

Clasificación

Causa

Alteración del balance de energía entre las calorías consumidas y gastadas.
Ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares simples pero pobres en fibras, vitaminas, minerales y otros nutrientes y paralelamente una disminución de la actividad física.

Consecuencias

Enfermedad coronaria, diabetes tipo 2, cáncer (de endometrio, de mama y de colon).
Hipertensión (presión arterial alta).
Dislipidemia.
Accidente cerebrovascular.
Enfermedad del hígado y de la vesícula.
Apnea del sueño y problemas respiratorios, artrosis (la degeneración del cartílago y el hueso subyacente de una articulación)
Problemas ginecológicos (menstruación anómala, infertilidad).

Tratamientos

Alimentación: cambiara los hábitos de alimentación, reducir la ingesta calórica y adecuarla al gasto que hacen.

Ejercicio físico: ponerse en movimiento y buscare un profesional que les ayude a diseñar un plan de ejercicio.

Apoyo psicológico: acudir a un psicólogo para ayudar a conseguir el objetivo de superar esta enfermedad crónica.

Tratamiento farmacológico.

Prevención

Hacer ejercicio regularmente.
Seguir un plan de alimentación saludable.
Reconocer y evitar las trampas de comida que hacen que comas.
Controlar tu peso regularmente.

| NORMAL | SOBREPESO | OBESO | OBESO SEVERO | OBESO MORBIDO |
|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| IMC 18.5-24.9 | IMC 25-29.9 | IMC 30-34.9 | IMC 35-39.9 | IMC ≥ 40 |

