

# **ESTUDIO DEL CLIMA LABORAL**

**DESARROLLO ORGANIZACIONAL**  
JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ



**PRESENTA EL ALUMNO:**

**RAFAEL ENRIQUE DE LA CRUZ HERRERA**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**3er. Semestre "A" ENFERMERIA  
SEMIESCOLARIZADO**

**PICHUCALCO, Chiapas**

**30 de julio de 2021.**

**(NOMBRE DEL TRABAJO)**

**Súper notas**

**(NOMBRE DE LA MATERIA)**

**NUTRICION**

**(NOMBRE DEL PROFESOR)**

JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**(Rafael Enrique de la Cruz Herrera)**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**(\_\_3RO CUATRIMESTRE  
SEMIESCOLARIZADO\_\_)**

**PICHUCALCO CHIAPAS**

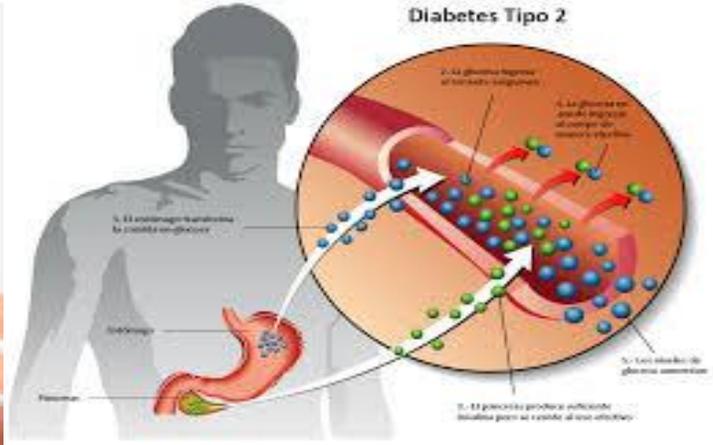
**Lugar:**

**Fecha:30 DE JULIO DEL 2021**



El sobrepeso y la **obesidad** se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud





## OBESIDAD

**Concepto obesidad:** Trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud.

La obesidad suele ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales.

La obesidad se caracteriza por un índice de masa corporal igual o superior a treinta.

El síntoma principal es la grasa corporal excesiva, que aumenta el riesgo de padecer problemas de salud graves.

El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida, por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer ejercicio

**Tipo de obesidad:** Obesidad grado 1 (de bajo riesgo), si el IMC es de 30 a 34,9. Obesidad grado 2 (riesgo moderado), si el IMC es de 35 a 39,9. Obesidad grado 3 (de alto riesgo, obesidad mórbida), si el IMC es igual o mayor a 40. Obesidad grado 4 (obesidad extrema), si el IMC es igual o mayor a 50.

**Tratamientos:** El tratamiento consiste en el cuidado personal

El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida, por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer ejercicio. El tratamiento inicial de la obesidad incluye cambios en la pauta alimentaria y el aumento de ejercicio físico. Junto a estas estrategias y, en función del grado de obesidad, se pueden administrar fármacos u optar por la cirugía bariátrica con la finalidad de potenciar la pérdida de peso.

**Complicaciones:** Su riesgo de desarrollar problemas de salud como enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular y problemas renales aumenta si usted es obeso y tiene estos factores de riesgo: Presión arterial alta (hipertensión) Colesterol o triglicéridos altos en la sangre

## DIABETES

La diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre, es demasiado alto. La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos.

**Tipo de diabetes:** Existen tres tipos principales de diabetes: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

**Como se diagnostica:** Exámenes de sangre: Glucemia en ayunas. Se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa en ayunas es de 126 mg/dl (7.0 mmol/L) o superior en dos exámenes diferentes. Los niveles entre 100 y 125 mg/dl (5.5 y 7.0 mmol/L) se denominan alteración de la glucosa en ayunas o prediabetes.

**Complicaciones:** La diabetes eleva su azúcar en la sangre a un nivel más alto de lo normal. Después de muchos años, mucha azúcar en la sangre puede causar problemas en su cuerpo. Puede dañar sus ojos, riñones, nervios, piel, corazón y vasos sanguíneos

### tratamientos

- ) Tratamientos: Limitar alimentos con altos contenidos de azúcar.
- ) Comer porciones pequeñas a lo largo del día.
- ) Prestar atención a cuándo y cuánta cantidad de carbohidratos consume.
- ) Consumir una gran variedad de alimentos integrales, frutas y vegetales.
- ) Comer menos grasas.
- ) Limitar el consumo del alcohol.
- ) Usar menos sal.