OBESIDAD

ROLANDO DE JESUS PEREZ MENDOZA

PROFESOR: JOSE SEBASTIAN PEREZ FLORES

NIVELES DE PREVENCION

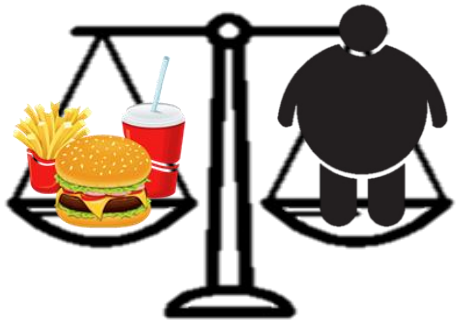
UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE

22 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS

HISTORIA NATURAL DE LA ENFERMEDAD: OBESIDAD

ANTES DE LA ENFERMEDAD INTERACCION EN:



MALOS HABITOS

CURSO DE LA ENFERMEDAD → **MUERTE**

En México se estima que la mayoría de las personas con obesidad mueren debido a infartos al miocardio o diabetes

HORIZONTE CLINICO

Se hacen presentes los efectos colaterales: colesterol alto, problemas cardiacos, y problemas para respirar

Los principales cambios son el aumento de tamaño de los adipocitos, crecimiento de la masa corporal, expansión de la piel, etc.

En México la obesidad inicia desde la infancia, principalmente entre los 7 años de edad

PERIODO PREPATOGENICO	PERIODO PATOGENICO		
Realizar campañas de salud, en donde se busquen alternativas en modificar los malos hábitos de vida, un ejemplo: chécate, mídete y muévete, que busca concientizar a la población con el fin de realizar cambios en su vida, realizando actividad física y comiendo alimentos ricos en vitaminas midiendo las calorías	Medir tu IMC servirá como un índice de sobrepeso u obesidad, empezando a realizar pequeños cambios como comer porciones más pequeñas, tomar al menos 2 litros de agua y realizar algún tipo de actividad física son un tratamiento oportuno y temprano	Limitarse a comer porciones grandes de comida con altos niveles de grasas trans, alimentos procesados, sodas o una vida sedentaria, en el caso de ya tener obesidad empezar a realizar una dieta de acuerdo a las calorías recomendadas y actividad física para prevenir los efectos colaterales de esta	Acudir con un nutriólogo Realizar actividad física acompañado de un instructor, coach o un fisioterapeuta para realizar actividades de acuerdo a tu peso y que te ayuden en el proceso de bajar de peso En el caso de presentar una lesión acudir al fisioterapeuta
PREVENCION PRIMARIA	**PREVENCION SECUNDARIA**		**PREVENCION TERCIARIA**