



**Universidad del Sureste  
Escuela de Medicina**

**Materia:  
Educación sexual y sobre salud sexual**

**Cartel informativo**

**Docente:  
Dr. Miguel Abelardo Ortega Sánchez**

**Alumno: Alfredo Morales Julián**

**7-B**

**Lugar y fecha  
Comitán de Domínguez Chiapas a  
16/10/2022.**

# Prevención de obesidad

## Epidemiología en México

La prevalencia nacional es del 75.2%

Hombres 71%  
Mujeres 76.8%

35.5% de la población infantil en edad escolar

Más de 200 mil muertes al año

La obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Fórmula para obtener el IMC:  $\text{Peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$

Sobrepeso:  
IMC igual o superior a 25.  
Obesidad:  
IMC igual o superior a 30.

## Síntomas

- Fatiga
- Disnea
- Sudoración excesiva
- Infecciones en pliegues cutáneos
- Apnea del sueño

## Tratamiento

Cambios en la dieta, como reducir calorías y porciones

Ejercicio y actividad física

Medicación con receta