

ALUMNA: Evelyn del Carmen Citalan Pérez

ACTIVIDAD: Obesidad

MATERIA: Salud Publica

DOCENTE: Del Solar Villareal Guillermo

GRADO: 1 GRUPO: A

INTRODUCCION

Una enfermedad crónica que se caracteriza por la acumulación excesiva del tejido adiposo en el cuerpo almacenada en forma de grasa corporal. La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta tu riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca, diabetes, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer.

DESARROLLO

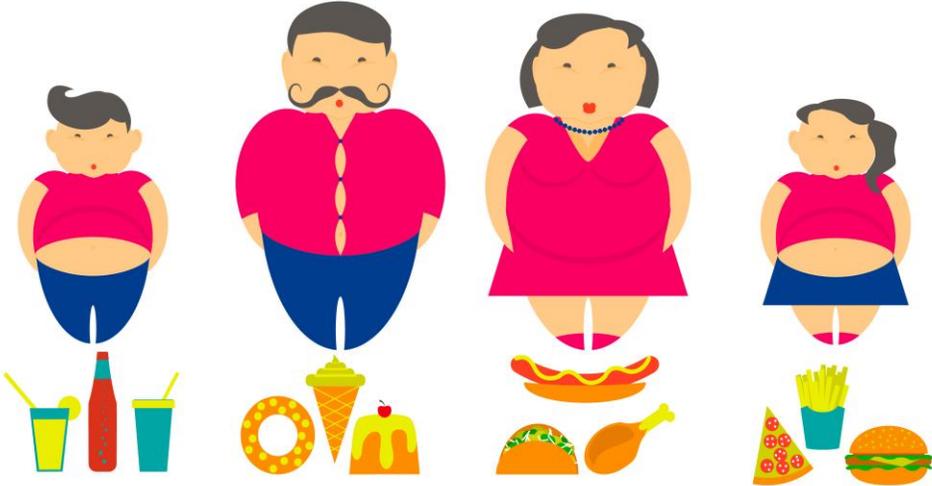
En primer lugar, la Obesidad como lo indica su propia definición- se caracteriza por la acumulación de grasa corporal inusual y excesiva debajo de la piel, Afecta a cualquier persona, sin importar la raza, el credo, inclinación política, sexo, género o posición económica. La obesidad se caracteriza por no venir sola, es decir, ella en sí misma es sinónimo de otras complicaciones de salud como diabetes, colesterol, hipertensión, alteraciones tiroideas, así como afecciones físicas debido al gran peso corporal como dolores en las articulaciones, lesiones de meniscos

OBESIDAD

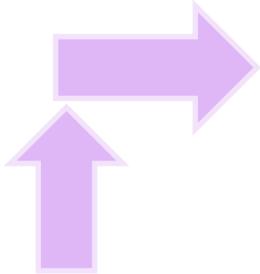
Daños a la salud

En el adulto, la obesidad es el principal factor de riesgo para el desarrollo de Diabetes tipo 2, enfermedades.

Es una enfermedad crónica, producida por el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos, lo que provoca la acumulación de grasa en nuestro cuerpo.



Un estilo de vida saludable y el control de peso previenen la obesidad.



Esta fórmula ha demostrado ser un indicador confiable para registrar los riesgos atribuibles a la obesidad y se clasifica en:

IMC	Bajo peso	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II	Obesidad grado III
Categoría	< 18.5	18.5 - 24.9	25 - 29.9	30 - 34.5	35 - 39.9	> 40

FACTORES DE RIESGO PARA ENFERMEDADES

Hipertensión arterial

Hiperlipemia

Enfermedades respiratorias

Enfermedades cardiovasculares

Problemas osteoarticulares

Diabetes mellitus



OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en un problema de salud pública mundial. En 2016, el 39% de la población adulta mundial tenía sobrepeso y el 13%, obesidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se estima que entre el 20% y el 25% de los niños y adolescentes en el mundo sufren este problema.

CAUSAS



Falta de actividad física



Alimentación inadecuada



Genética



Sedentarismo



Algunas enfermedades y medicamentos

CONSECUENCIAS

Aunque el síntoma más evidente del sobrepeso y la obesidad es el cambio en el aspecto físico de la persona, estas afecciones incrementan el riesgo de padecer otros trastornos de salud, ya que todo el organismo se ve afectado.



Diabetes tipo 2



Apnea del sueño



Enfermedades cardiovasculares



Trastornos músculo-esqueléticos



Baja autoestima

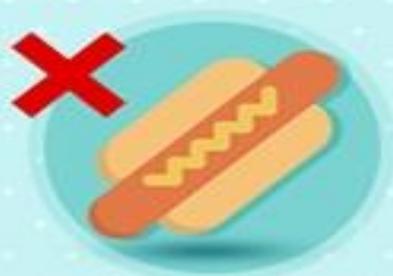


OBESIDAD

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIRLA?



Elegir alimentos variados de todos los grupos.



Evitar el consumo de grasas: fiambres, embutidos, aderezos, snacks, etc.



Restringir los alimentos con alto contenido de azúcares refinados: gaseosas, golosinas.



Evitar ayunos prolongados y realizar 4 comidas principales



Mantener un estilo de vida activo, realizando actividad física.



Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.



Tomar suficiente agua segura y potable

CONCLUSION

La obesidad es más que un problema estético, pues su presencia conlleva serios riesgos para la salud de los afectados. Lo más recomendable es que las generaciones jóvenes aprendan a prevenirla. Tal como señala la Organización Mundial de la Salud, la Obesidad conlleva complicaciones de salud que ponen en riesgo la vida de quien la padece. En este sentido, la Ciencia Médica considera a la Obesidad y al Sobrepeso como los responsables directos de enfermedades como diabetes, hipertensión, hígado graso, cirrosis hepática, infartos, Accidentes Cerebrovasculares, así como lesiones en las extremidades inferiores y a nivel de caderas.