



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Santiago Gómez Hernández

Nombre del tema : unidad 4

Parcial 4

Nombre de la Materia : sobrepeso y obesidad

Nombre del profesor:

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 8

La obesidad y el sobrepeso son problemas de salud cada vez más comunes en nuestra sociedad. Existen diferentes tratamientos para combatirlos, desde cambios en la dieta y el estilo de vida hasta opciones más invasivas como la cirugía bariátrica.

El tratamiento dietético es uno de los métodos más comunes y efectivos para la pérdida de peso. Combinado con ejercicio pueden y tratamientos conductuales, se logrará pérdidas de peso del 5% al 10% en un período de 4 a 6 meses [3]. Sin embargo, en algunos casos, la pérdida de peso a través de cambios en la dieta y el ejercicio puede no ser suficiente, especialmente en pacientes con obesidad mórbida .

En estos casos, se pueden considerar tratamientos farmacológicos como sibutramina y orlistat, que pueden ser útiles cuando los cambios en el estilo de vida no son suficientes, pero deben utilizarse en el contexto de un plan de tratamiento integral [1]. Es importante tener en cuenta que estos medicamentos tienen efectos secundarios y deben ser recetados bajo supervisión médica.

Otro tratamiento es el psicológico, que puede ser útil para abordar los factores emocionales y conductuales que contribuyen a la obesidad. El tratamiento psicológico puede incluir terapia cognitivo-conductual, terapia de grupo y asesoramiento nutricional .

En casos extremos, la cirugía bariátrica puede ser una opción. Hay diferentes técnicas disponibles, cada una con sus propias ventajas y desventajas. Es importante tener en cuenta que la cirugía bariátrica es una intervención invasiva y tiene riesgos asociados, por lo que se debe considerar cuidadosamente y solo se debe llevar a cabo en el contexto de un equipo médico multidisciplinario .

el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso debe ser individualizado y basado en la gravedad de la enfermedad y las necesidades del paciente. Una combinación de cambios en la dieta y el estilo de vida, tratamiento farmacológico, psicológico y quirúrgico pueden ser útiles en diferentes situaciones, pero siempre deben ser implementados bajo supervisión médica y en el contexto de un plan de tratamiento integral .

La fitoterapia es una forma de medicina alternativa que utiliza plantas medicinales para tratar diversas afecciones de salud. A medida que crece el interés en la fitoterapia, es importante tener en cuenta su papel en el cumplimiento del tratamiento. El cumplimiento terapéutico se refiere a la capacidad de los pacientes para seguir las recomendaciones del médico en cuanto a medicamentos y tratamientos.

La fitoterapia puede ser una opción atractiva para aquellos pacientes que buscan una alternativa a los medicamentos convencionales. Sin embargo, es importante tener en cuenta que las plantas medicinales también pueden tener efectos secundarios y pueden interactuar con otros medicamentos que el paciente esté tomando.

Es crucial que los pacientes informen a su médico sobre cualquier tipo de tratamiento alternativo que estén utilizando, incluida la fitoterapia. Además, los profesionales de la salud deben educar a los pacientes sobre la importancia del cumplimiento terapéutico y cómo la fitoterapia puede utilizarse como parte de un plan de tratamiento integral.

Existen numerosos estudios clínicos que respaldan la eficacia y la seguridad de la fitoterapia [3]. Sin embargo, la calidad y la pureza de los productos a base de hierbas pueden variar significativamente. Por esta razón, se recomienda que los pacientes adquieran los productos de empresas certificadas y que consulten con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier tratamiento fitoterapéutico.

La educación nutricional es esencial para prevenir y controlar la desnutrición y las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Los programas de educación nutricional ocupan un lugar destacado en las actividades agrícolas y son fundamentales para establecer patrones alimentarios sostenibles. Una dieta equilibrada, que incluye proteínas, grasas y carbohidratos complejos, es esencial para todas las edades. Una buena educación nutricional en la infancia ayuda a prevenir los malos hábitos alimentarios que pueden llevar a la depresión o la ansiedad. Además, es esencial enseñar a los niños las opciones alimentarias adecuadas desde temprana edad. Debemos crear un buen ambiente adecuado para aprender sobre una nutrición, con actividades como un huerto escolar o lecciones de preparación de recetas saludables. Los programas de educación nutricional son cruciales para prevenir enfermedades graves como la obesidad, la diabetes, la aterosclerosis, la celiaquía, la anorexia y la bulimia.