



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Karen lizeth nájera carpio

Nombre del tema: Sobre peso, obesidad, tuberculosis

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Salud pública

Nombre del profesor: DR. CRISTÓBAL EDUARDO PORRAS RAMOS

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Cuatrimestre: 2

El sobrepeso y la obesidad, según la OMS es la acumulación anormal o excesiva de grasa que pueden ser perjudicial para la salud. Son distintos grados de exceso de peso corporal que conlleva un aumento de grasa. Es un tema muy amplio y más en México, ya que es uno de los países con más sobre peso y obesidad Hay muchas causas, pero existen influencias genéticas, conductuales, metabólicas y hormonales en el peso corporal, la obesidad ocurre cuando se ingieren más calorías de las que se queman con las actividades diarias normales y el ejercicio. El cuerpo almacena ese exceso de calorías en forma de grasa. La presión arterial alta puede esforzar el corazón, dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, derrames cerebrales, enfermedades renales y muerte. El sobrepeso y la **obesidad** pueden aumentar el riesgo de desarrollar ciertos **problemas** de salud, como presión arterial alta. Para poder prevenir el sobre peso y la obesidad es toma agua simple, entre 6 y 8 vasos al día (cada vaso de 250 mililitros). Evita el consumo de refrescos, jugos o cualquier bebida que contenga azúcar. Realiza actividad física. 30 minutos diarios es lo recomendable para adultos y 1 hora para niñas, niños y adolescentes. Al no tener un buen cuidado puede llegar a afectar el organismo a un punto que pueden morir. La obesidad se a convertido en una epidemia y es un factor muy importante de riesgo para desarrollar el síndrome metabólico.

Ahora hablando de la tuberculosis es una enfermedad infecciosa causada por Mycobacterium tuberculosis, esta bacteria afecta principalmente a los pulmones, es una enfermedad muy importante y peligrosa ya que se puede transmitir de persona a persona por el aire, ya sea cuando estornuda, tose que ya tiene la enfermedad, puede contagiar a otra ya infectada la persona tiene síntomas como: dolor de pecho, tos intensa durando más de tres semanas, tos con sangre o esputo, sudores nocturnos, escalofríos, pérdida de peso, entre otros. La tuberculosis puede permanecer **toda la vida** como una infección sin transformarse nunca en una enfermedad. Se puede prevenir por la vacuna especial para esta enfermedad. La mayoría de las personas infectadas con la bacteria que causa la tuberculosis no tienen síntomas. Cuando hay síntomas, generalmente incluyen tos Así que es importante cuidar la salud y protegernos, todos estamos latentes a poder enfermarnos ya que las personas que están a nuestro alrededor no conocemos el cuidado que tienen con las enfermedades, así que siempre es importante cuidarnos.