



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Liliana Guadalupe Hernández Gomez*

*Nombre del tema: Obesidad y tuberculosis*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Salud pública I I*

*Nombre del profesor: DR. Cristóbal Eduardo Porras Ramos*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Semestre: 2°*

## INTRODUCCION

En la siguiente ensayo se planteara dos temas muy importantes como lo es la obesidad que en este caso es una enfermedad no transmisible si no que es una enfermedad crónica, compleja y de origen multifactorial que se caracteriza por un exceso de masa grasa y por ende un exceso de peso corporal con respecto al sexo, edad y talla correspondientes para cada individuo, que es muy importante conocer, ya que México ocupa uno de los lugares con más casos en obesidad, por la falta de integración de los centros de salud primarios con la comunidad, mas adelante conoceremos de que se trata los riesgos que puede contraer al no darle tratamiento y no avance más y cuál es la solución para ir disminuyendo el porcentaje de obesidad en nuestra población.

De igual manera se abarcara el tema de tuberculosis una enfermedad transmisible, es una enfermedad bacteriana que se caracteriza por síntomas tóxicos que afectan principalmente a los pulmones o bien puede atacar a otras partes del cuerpo, por lo tanto es muy contagiosa y por eso mismo es un tema que la sociedad debería conocer para evitar la propagación mediante la toma de precauciones, pero de la misma manera se ha ido propagando demasiado por la falta de información por parte del gobierno de salud de las medidas que se deberían tomar para evitar esta enfermedad, más adelante se dará a conocer mas sobre la tuberculosis, como se contagia, maneras de prevenir y cuales son las precauciones que se deben de tomar en cuenta para evitar el contagio.

## DESARROLLO

¿Qué es la obesidad?

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 el riesgo de enfermedades y problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y determinados tipos de cáncer.

Se mide mediante el índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.

En México la obesidad ha ido aumentando demasiado con el paso del tiempo en vez de ir disminuyendo, el problema está en que la falta de información en las comunidades no llega como debería de ser y de igual manera la cultura interfiere mucho en esta parte, y cada vez las empresas les hacen la vida más fácil a la sociedad creando productos procesados y así sea más fácil preparar todo en mucho menos tiempo y no solo eso es un factor, de igual manera las redes sociales, la televisión, los videojuegos, las plataformas de entretenimiento influyen demasiado en que las personas prefieran pasar horas ahí sentados y comiendo cosas chatarras que salir e ir a practicar algún deporte.

En la edad donde más está influyendo es en la etapa de la niñez, las cosas con el tiempo cambiaron demasiado como comentamos anteriormente la forma en como están creciendo está perjudicando demasiado en su salud, antes los niños preferían salir y jugar un rato, correr, brincar o hacer distintas actividades, ahora solamente prefieren quedar en casa con todas las tecnologías a su alcance y esto afecta que la obesidad se propague cada vez más.

La sociedad ha tenido siempre en mente que una persona llenita esta sana y que una persona que esta delgada es porque esta desnutrida, cuando en muchas ocasiones no es asi, no con el hecho de que una persona no se vea llenita quiere decir que le hace falta comer ya que esa persona si puede tener los nutrimentos necesarios que requiere el cuerpo y la persona llenita puede ser nada mas pura grasa sin ningun nutrimento y hasta en algunos casos puede padecer anemia.

Ya que la obesidad no es una enfermedad transmisible no depende de medicamentos, dependera mucho de la fuerza de voluntad y disciplina de la persona el querer acabar con la vida que lleva y modificarla para poder tener una buena salud.

En el plano individual, las personas pueden optar por:

- limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares;
- aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y
- realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

¿Qué es la tuberculosis?

La tuberculosis (TB) es una enfermedad bacteriana que generalmente ataca los pulmones. Pero también puede atacar otras partes del cuerpo, incluyendo riñones, la columna vertebral y el cerebro.

La bacteria que causa la tuberculosis es la *Mycobacterium tuberculosis* esta enfermedad si es transmisible, se contagia de persona en persona a través de pequeñas gotitas diseminadas en el aire al toser o estornudar. Pero hay que tomar en cuenta que no se puede contraer mediante besos o compartir alimentos o platos. Por eso es importante dar a conocer este tema a la sociedad ya que en muchas ocasiones por falta de información esta enfermedad se propaga o se deja pasar y la persona se pone mas grave o de igual manera lo lleva hasta la muerte, pero no se ha tomado el tiempo necesario para poder prevenir y tomar precauciones de que hacer o como cuidarnos cuando alguien tiene tuberculosis.

No todas las personas infectadas con la bacteria de la tuberculosis se enferman. Entonces, hay dos tipos de condiciones de tuberculosis:

- **Infección de TB latente:** Los gérmenes de la tuberculosis viven en su cuerpo, pero no lo enferman
- **Enfermedad de tuberculosis (TB activa):** Los gérmenes de la tuberculosis causan enfermedad. Esta afección casi siempre se puede curar con antibióticos. Pero si no se trata adecuadamente, puede ser fatal

Las personas que son más propensas de contagiarse de tuberculosis son las que tienen VIH, se infectaron con tuberculosis en los últimos 2 años, tienen otras enfermedades, como diabetes, que dificultan combatir los gérmenes de la tuberculosis, tienen trastorno por consumo de alcohol o se inyectan drogas ilegales, no recibieron el tratamiento correcto para la tuberculosis en el pasado, menores de 5 años y adultos mayores.

Normalmente cuando la tuberculosis aun no ha avanzado llega a ser asintomática, los síntomas se irán presentando conforme vaya avanzando cuando ya estas un poco más grave pueda que presenten síntomas generales como escalofríos y fiebre, sudores nocturnos (transpiración intensa durante el sueño), perder peso sin intentarlo, pérdida del apetito, debilidad o fatiga. Y los síntomas de la tuberculosis en pulmones son tos que dura más de 3 semanas, tos con sangre o esputo (mucosidad espesa de los pulmones) y dolor de pecho.

Y bien la manera de prevenir es dando a conocer este tema a la sociedad mediante pláticas, carteles, pancartas y explicarles que cuidados deben tener al estar conviviendo con un paciente que padece tuberculosis de igual manera explicarles sobre el uso del cubrebocas y su importancia, así como el lavado de manos, para evitar que se contagien.

## CONCLUSION

En conclusión tanto la tuberculosis como la obesidad que ambas son diferentes ya que como vimos una es transmisible y la otra no, es muy importante que la sociedad conozca el tema, se empape de ella, ya que esto nos servira en el futuro si nosotros comenzamos a reaccionar y hacer algo de inmediato evitaremos que los niños que vienen creciendo sufran demasiado, el punto primordial aquí para el gobierno de salud es tomar la importancia y comenzar con las promociones y prevenciones de estas enfermedades, de esta manera sera de gran ayuda para ellos ya que al prevenirlas el porcentaje de personas enfermas disminuiria y en el caso de la obesidad Mexico saldria de los porcentajes con mayor obesidad.

Pero eso si para que todos los proyectos se lleven acabo sobre la prevencion de estas dos enfermedades de igual manera dependera de la participacion comunitaria porque de nada servira dar el material si la sociedad no lo pondra en practica, asi que la importancia de que las personas tengan fuerza de voluntad de querer realizar un cambio en sus vidas sera un punto muy importante para el avance del mejoramiento en nuestra población.

# Bibliografía

abc, C. m. (s.f.). Obtenido de <https://centromedicoabc.com/revista-digital/obesidad-la-importancia-de-promover-una-buena-salud/>

clinic, M. (s.f.). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/tuberculosis/symptoms-causes/syc-20351250>

Plus, M. (12 de agosto de 2022). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/tuberculosis.html>

salud, o. m. (9 de junio de 2021). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>