



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITAN

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA



ENSAYO: INTERVENCION INTEGRAL EN SALUD PARA DISMINUIR  
EL SOBREPESO Y OBESIDAD.

JAVIER JIMENEZ RUIZ

2 "A"

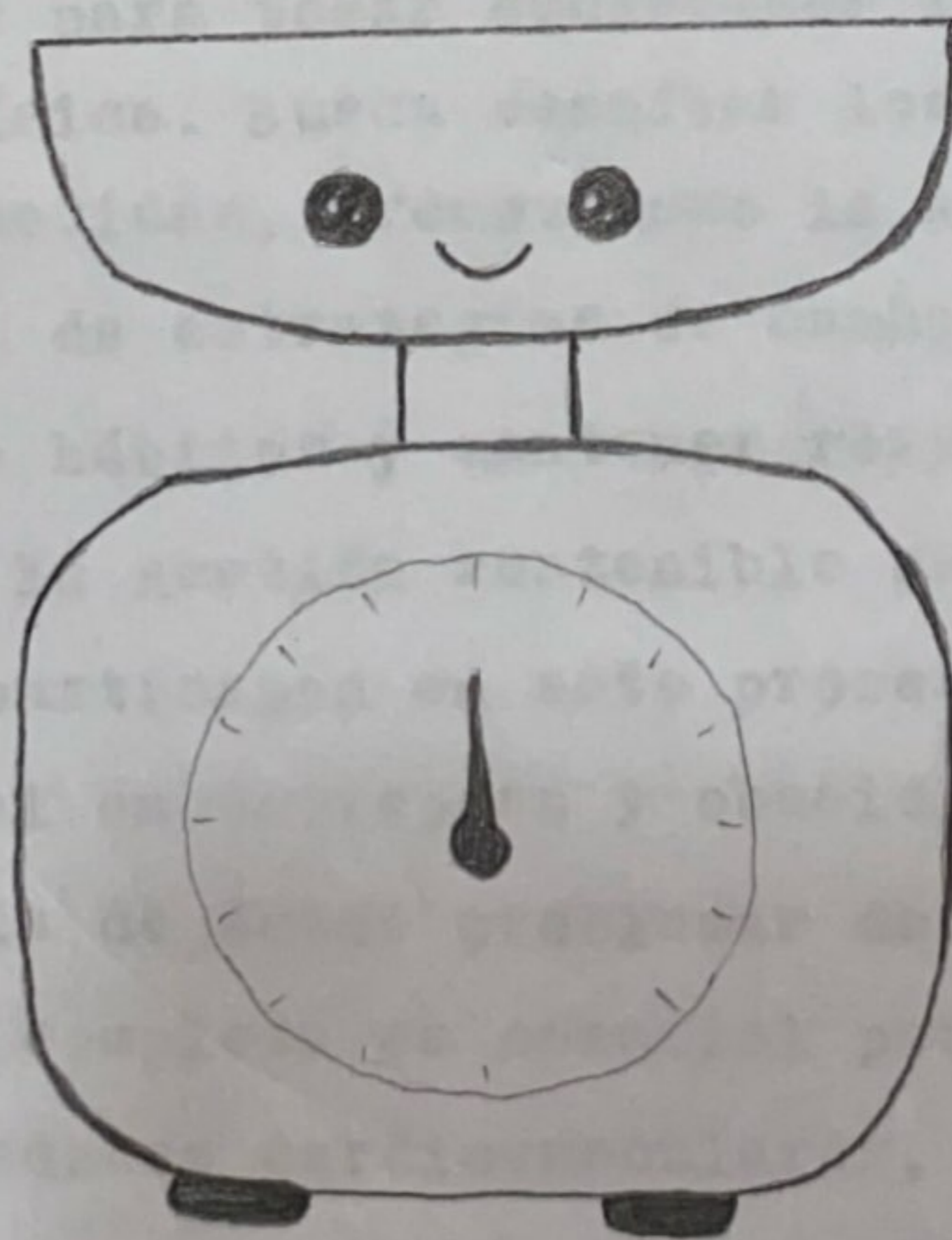
DR. CECILIO CULEBRO CASTELLANOS

SALUD PUBLICA II

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS A; 17 DE NOVIEMBRE DE 2023.

## " Transformado Vidas: Una Mirada integral a la intervención en sobrepeso y obesidad"

La intervención integral en sobrepeso y obesidad es crucial para abordar este problema de salud pública. Desde cambios en la dieta y aumento de la actividad física hasta el apoyo psicológico, un enfoque holístico puede tener un impacto significativo en la prevención y el manejo de estas condiciones. Este ensayo explorará las diversas facetas de una intervención integral, destacando su importancia en la promoción de hábitos de la vida saludables y la reducción de los riesgos asociados con el sobrepeso y obesidad es promover cambios sostenibles en el estilo de vida, mediante la implementación de estrategias nutricionales, fomento de la actividad física y apoyo emocional. - Busca no solo reducir el peso corporal, sino también mejorar la salud general, prevenir enfermedades relacionadas y cultivar hábitos saludables a largo plazo. Este objetivo se centra en empoderar a las personas para que tomen el control de su bienestar, abordando no solo los aspectos físicos, sino también los psicológicos y sociales asociados con el sobrepeso y la obesidad. Principalmente, la intervención integral en sobrepeso y obesidad busca modificar hábitos alimenticios y fomentar la actividad física como piedras angulares para lograr una pérdida de peso saludable.



Además, se centra en proporcionar apoyo emocional y educación nutricional para fortalecer la resiliencia y la comprensión de los factores subyacentes que contribuyen a estos problemas de salud. En resumen, su enfoque principal es cultivar un cambio holístico que abarque aspectos físicos, emocionales y educativos para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. Por lo tanto, la intervención integral en sobrepeso y obesidad busca no solo la reducción de peso, sino también el establecimiento de hábitos de vida saludables, la prevención de enfermedades asociadas y el fortalecimiento del bienestar emocional. Al abordar aspectos físicos, emocionales y educativos, se aspira a generar un impacto duradero, empoderando a las personas para que adopten un enfoque equilibrado hacia la salud y el bienestar. Además, este enfoque integral implica la colaboración interdisciplinaria entre profesionales de la salud, incluyendo nutricionistas, entrenadores físicos y psicólogos, con el fin de ofrecer un apoyo completo. Se busca crear un ambiente propicio para el cambio, identificando y abordando las barreras individuales que puedan obstaculizar la adopción de un estilo de vida más saludable. En última instancia, la intervención integral no solo se trata de perder peso, sino de cultivar una transformación positiva en la salud física y mental de aquellos afectados por el sobrepeso y la obesidad. Adicionalmente, la intervención integral se orienta hacia la educación continua, capacitando a las personas para tomar decisiones informadas sobre su nutrición y actividad física. Busca desafiar los estigmas asociados con el sobrepeso y la obesidad, promoviendo la aceptación del cuerpo y la autoestima. A través de estrategias de cambio conductual, se pretende consolidar nuevos hábitos y mantener resultados a largo plazo, contribuyendo así a la gestión sostenible del peso y al bienestar general de quienes participan en este proceso de transformación. La intervención integral en sobrepeso y obesidad es crucial debido a la creciente prevalencia de estos problemas de salud a nivel global. Abordarlos de manera completa es esencial para prevenir complicaciones graves, como enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos metabólicos. Además, este enfoque no solo se centra en la pérdida de

peso, sino que reconoce la complejidad de los factores que contribuyen a estas condiciones, como la genética, el entorno social y los comportamientos alimentarios. Al adoptar una estrategia holística, se pueden lograr resultados más efectivos y sostenibles, mejorando la calidad de vida de las personas afectadas. Y así, al implementar intervenciones integrales, se busca cambiar no solo los síntomas visibles del sobrepeso y la obesidad, sino también las causas subyacentes. Esto implica un enfoque preventivo a largo plazo, abordando los aspectos físicos, emocionales y asociales. Al comprender y atender todas estas dimensiones, se crea un camino hacia la salud y el bienestar duraderos, que no solo impacta la cifra en la báscula, sino también la calidad de vida de quienes buscan superar el sobrepeso y la obesidad. Continuando, este enfoque integral también reconoce la necesidad de personalización en las intervenciones, ya que cada persona experimenta el sobrepeso y la obesidad de manera única. Al considerar factores individuales, como preferencias alimenticias, niveles de actividad y factores emocionales, se maximiza la probabilidad de éxito a largo plazo. Además, la intervención continua y el seguimiento regular son esenciales para adaptar las estrategias a medida que evolucionan las circunstancias individuales, asegurando una atención completa y sostenible a lo largo del tiempo. Ya que la intervención integral aborda tanto los aspectos físicos como los psicológicos del sobrepeso y la obesidad, se establece un enfoque equilibrado que no solo busca la reducción de peso, sino también la promoción de la salud mental y emocional. Al considerar el bienestar en su totalidad, se crea un entorno propicio para la adopción de hábitos de vida saludables, facilitando así un cambio significativo y duradero en la salud global de quienes participan en este proceso de transformación. Por lo menos, esta intervención integral ofrece la oportunidad de romper el ciclo de las dietas yo-yo y enfoques unidimensionales al proporcionar un marco completo que aborda las complejidades del sobrepeso y la obesidad. Al hacerlo, no solo se busca una pérdida de pe-

so a corto plazo, sino una transformación duradera en los hábitos y la salud general. Esto permite a las personas no solo alcanzar un peso saludable, sino también mantenerlo y disfrutar de una mejor calidad de vida a largo plazo. El sobrepeso y la obesidad constituyen un serio problema de salud pública a nivel mundial debido a la dimensión que están adquiriendo en la sociedad, ya no sólo en edades adultas sino también desde la edad infantil y juvenil. El problema se extendió en un tiempo relativamente breve, y se manifiesta con un número muy elevado de casos y con múltiples consecuencias negativas en la salud física e incluso en lo emocional. La obesidad es un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, entre otras enfermedades. En México el sobrepeso y la obesidad son un problema que se presenta desde la primera infancia, es decir, entre cero y cinco años. Al menos uno de cada 20 niños y niñas menores de cinco años padece obesidad, lo que favorece el sobrepeso durante el resto de su vida y los pone en riesgo de sufrir enfermedades circulatorias, del corazón y de los riñones, diabetes, entre otras. La proporción de niños y niñas mayores de cinco años con sobrepeso u obesidad aumenta a uno de cada tres. El principal problema de salud por una nutrición deficiente que padecen niñas y niños de entre seis a 11 años en la presencia de ambos padecimientos, obesidad y sobrepeso. ¿Qué son la obesidad y el sobrepeso? De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad son la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Para identificar si los adultos tienen sobrepeso u obesidad se utiliza el índice de masa corporal (IMC), el cual es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla, y se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros. El sobrepeso y la obesidad son condiciones médicas que se caracterizan por un exceso de acumulación de grasa en el cuerpo. El sobrepeso generalmente se define por un índice de masa corporal (IMC) superior a lo normal, mientras que la obesidad implica un grado más severo de acumulación de grasa. Estas condiciones -

BIBLIOGRAFIA:

DE SALUD, S. INTERVENCION DE PREVENCION Y PROMOCION DE LA  
LA SALUD PARA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

-PROGRAMA DE ESTRATEGIAS ESTATAL PARA LA PREVENCION Y EL  
CONTROL DEL SOBREPESO, LA OBESIDAD Y LA DIABETES.