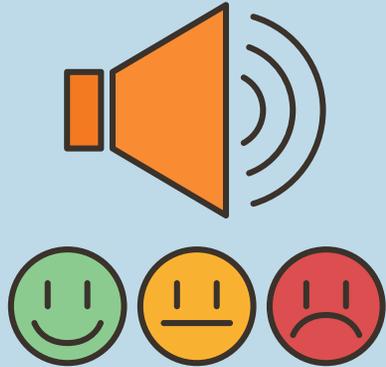


CALIDAD DE VIDA



La obesidad puede disminuir la calidad de vida en general. Es posible que no puedas hacer las actividades físicas de las que solías disfrutar. Tal vez evites los lugares públicos. Las personas con obesidad pueden incluso sufrir discriminación.

Otros problemas relacionados con el peso que pueden afectar tu calidad de vida son los siguientes:

- Depresión.
- Discapacidad.
- Vergüenza y culpa.
- Aislamiento social.
- Menor rendimiento en el trabajo.

¿QUE HACER?

- Fijarse en metas realistas (que se puedan lograr).
- Consumir las calorías que se requieren de acuerdo a la edad, el sexo y altura.
- Una alimentación saludable.
- Actividad física.
- Acudir al médico o al nutriólogo.
- Cambiar de hábitos, no permanecer tanto tiempo frente a la computadora y la televisión.
- Evitar consumir alimentos en la calle



Día Mundial Contra la Obesidad
4 de marzo.

LA OBESIDAD



¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad es una enfermedad crónica, producida por el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos, lo que provoca la acumulación de grasa en nuestro cuerpo. Otra causa es la poca o nula actividad física en la vida diaria.

Esta enfermedad esta relacionada con factores biológicos, sociales, culturales y psicológicos.

Idealmente su tratamiento debe ser manejado de manera integral por un grupo de especialistas: médicos, nutriólogos, psicólogos y expertos en activación física.



SINTOMAS

- Aumento de peso
- Dificultad para respirar (durante el día y al dormir)
- Cansancio
- Fatiga y dolor de las articulaciones en rodillas y pies
- Reflujo y acidez
- Hinchazón
- Dolor y calambres en las piernas
- Pérdida de control para orinar

RIESGOS DE LA OBESIDAD

- Todas las causas de muerte (mortalidad)
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo o niveles altos de triglicéridos (dislipidemia)
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad coronaria
- Ataque o derrame cerebral
- Enfermedad de la vesícula
- Osteoartritis (descomposición del cartílago y el hueso dentro de una articulación)
- Apnea del sueño y problemas respiratorios
- [Varios tipos de cáncer](#)
- Baja calidad de vida
- Enfermedad mental como depresión clínica, ansiedad y otros trastornos mentales^{4,5}
- Dolor corporal y dificultad con el funcionamiento físico⁶

¿QUE ES EL IMC Y COMO SE CALCULA ?

El indice de masa corporal es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo



$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}} \quad \text{se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros (IMC = peso (kg) / [estatura (m)]^2)}$$

