

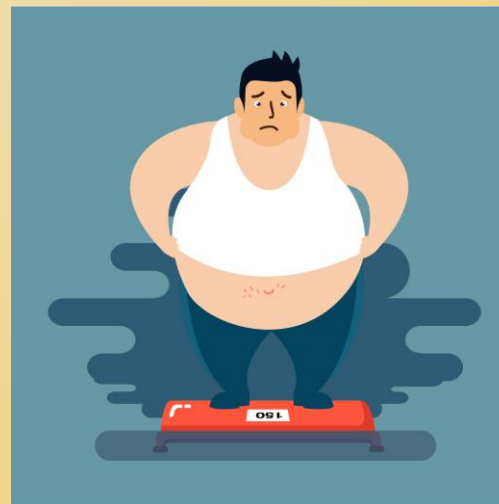
OBESIDAD



INTRODUCCION

EN ESTE TEMA ABLEREMOS SOBRE LA OBESIDAD Y CADA PUNTO INPORTANTE DE ESTE TEMA DANDO A CONOSER LOS SIGIENTES OUNROS

Nos dice que la obesidad o sobrepeso son consecuencias de un equilibrio entre la ingesta calórica de la mala mal alimentación y el gasto calórico la obesidad es una enfermedad esto sucede cuando las personas empiezan a comer demasiado y no miden la alimentación y no hacen la actividad física eso produce problemas a continuación veremos los siguientes puntos de este tema



Que es la obesidad ?

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal. La obesidad no es solo un problema medico que aumenta el riesgo para otras y muchas enfermedades y problemas de la salud . De esto pueden incluir enfermedades cardiacas , diabetes , presión arteria , colesterol alta y la enfermedad espática , apnea del sueño y determinados y puede causar el cáncer . Ay muchas razones y también ase daño porque consumimos mucha harina y eso ase daño y eso causa el aumentamos de peso



Síntomas

El índice de masa corporal , o IMC suele utilizar para diagnosticar la obesidad los síntomas son: el síntoma mas óvido es el aumento de peso

- . Dificultad para dormir
- .apnea del sueño o somnolencia diurna
- . Dolor de la espalda o articulaciones
- . Y la sudoración excesiva
- . La intolerancia al calor
- .infecciones en los pliegues
- . Fatiga
- Sensación de la falta del aire



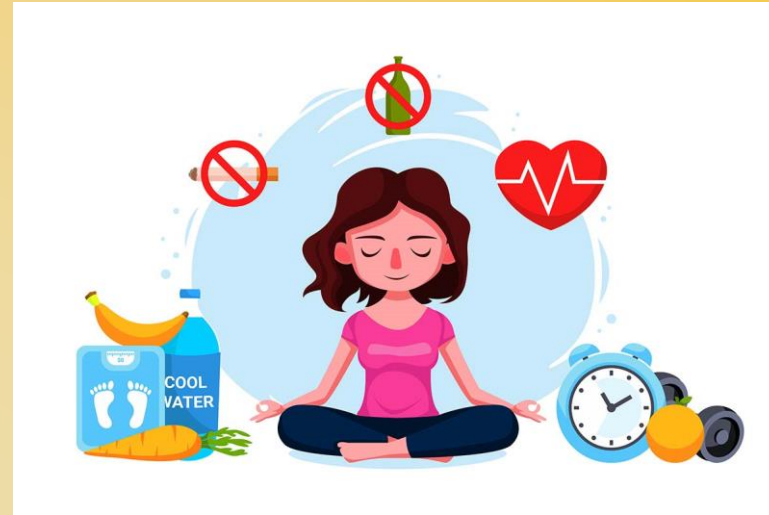
Causas

La causa es de un desequilibrio dentro de la ingesta calórica (alimentación) y el gasto calórico y de la actividad física . Las causas de la obesidad son múltiples y complejas producto de la combinación causas y factores que contribuyen en ella y que la causa de la obesidad es un desequilibrio energética en las calorías.

- . Falta de la actividad física
- . Hábitos alimentarios poco saludable
- . No tener suficientes horas de sueño de calidad
- . Grandes cantidades de estrés
- . Afección medicas
- .medicamentos



Como lo podemos prevenir



La obesidad lo podemos prevenir con?

- Consumir menos alimentos ricos en azúcares y grasas
- comer de manera habitual frutas y verduras también legumbres, los cereales y los frutos secos
- Realizar actividad física
- para perder disminuir poco de peso
- La OMS anuncia que el consumo de azúcares libres pero aumenta la ingesta calórica
- Dejar de fumar afecta la forma física que provoca la actividad aeróbica disminuya
- Dejar de tomar alcohol y los refrescos

Como proviene la obesidad

La obesidad proviene en que comemos en exceso y no medimos los alimentos que comemos alimentos no buenos y no consumimos verduras y frutas

Nos dice que es importante el consumo de agua lo que debemos de tomar es

.tomar agua simple entre 6 y 8 vasos al día y que cada vaso sea 250 mililitros





NANADA

Dominio 2 . Clase 1. código de diagnostico 00232

Foco del diagnostica obesidad

Aprobado en el 2013 . Revisado en el 20137 nivel de evidencia 3.2

Definición: afección de que un individuo acumula un exceso de grasa para la edad y el sexo que supera el sobre peso .

Definir características

Adulto ,índice de masa corporal 30 kg /m

-niño 2-18 masa corporal índice > percentil 95 0 30 kg/m por edad y sexo

Factores relacionados

. Patrones de comportamiento alimentarios anormales

.patrones anormales de la alimentación

. La actividad física diaria promedio es menor que la recomendada para la edad y sexo

.miedo de suministros de los alimentos

.tamaño de las porciones mas grandes de lo recomendado

.reducción de tipo del sueño

.consumo de bebidas azucaradas

. Consumo excesivo de alcohol

Conculcación



Y concluyo que la obesidad es una enfermedad de alto riesgo ya que puede ocasiona daño ala salud , esto sucede cuando la persona que presenta ala obesidad es cuando vemos que la persona esta aumentando de peso es por que consumen demasiada grasa y las harinas de los panes . Es muy importante que tomemos suficiente agua para que podamos disminuir el sobre peso también es importante en consumir buenos alimentos como los vegetales eso nos ayuda a nuestro cuerpo y , también la actividad física eso nos ayuda para bajar de peso y mejorara la salud