



UDS

Mi Universidad

TRÍPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO (A): MARISOL LÓPEZ ORDOÑEZ

NOMBRE DEL TEMA: PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS MENOR DE 5 AÑOS

PARCIAL: 4

NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERÍA EN EL CUIDADO DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

NOMBRE DEL PROFESOR: CECILIA DE LA CRUZ SÁNCHEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 7 CUATRIMESTRE

PICHUCALCO CHIAPAS, 27 DE NOVIEMBRE DEL 2024

PAPEL DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD EN LA PREVENCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL.

Los médicos generales, familiares, pediatras, enfermeras, nutriólogos y otro personal de salud debe involucrarse, como un personaje clave, en la prevención de la obesidad. Los profesionales de la salud tienen continuas oportunidades de concientizar a los niños, jóvenes y padres de familias sobre la gravedad de la epidemia de la obesidad, la importancia de prevenirla y promover una alimentación correcta y la realización de actividades donde los niños puedan hacer para cuidar de su salud con la colaboración de sus padres de familia.



La obesidad es un problema de salud a nivel mundial en los niños, la cual va en aumento conforme pasan los años, afecta la salud de millones de mexicanos y mexicanas y se ve reflejado en un alto costo económico para las familias y para las instituciones de salud.

El sobrepeso y la obesidad provocan enfermedades crónicas y degenerativas en los niños tales como: hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes infantil e inflamación en las articulaciones e infertilidad.

¿Cuáles son sus síntomas?

- 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

PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS



ELABORADO POR: L.E. MARISOL LÓPEZ
ORDOÑEZ
7º CUATRIMESTRE
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad es una enfermedad crónica, es decir avanza poco a poco. Es producida por el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos., lo que provoca la acumulación de grasa en nuestro cuerpo.

La obesidad infantil representa un grave problema de salud pública en todo el mundo, demanda de acciones inmediatas para detectar su avance. Para prevenir la obesidad infantil se requiere de estrategias a través de acciones coordinadas entre el gobierno, industria, organizaciones comunitarias, escuelas, familias y profesionales de la salud, cada uno con acciones definidas.

FACTORES DE RIESGO.

Muchos factores aumentan el riesgo de obesidad en los niños menores de 5 años.

- **Alimentación.** Comer con regularidad alimentos con muchas calorías .
- **Factores familiares.** Cuando en la familia hay antecedentes que hay sobrepeso hay riesgo de que los niños también lo tengan.
- **Factores psicológicos.** El estrés personal, parental y familiar pueden aumentar el riesgo de un niño de padecer obesidad.
- **Factores socioeconómicos.** En algunas comunidades, las personas tienen recursos limitados y poco acceso a los supermercados.

PARA PREVENIR EL SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS SE PUEDE:

- Promover una alimentación saludable que incluya frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros.
- Evitar alimentos procesados, azúcares y grasas poco saludables
- Que sus padres establezcan un horario fijos en su comida
- Evitar el consumo de alimentos viendo la televisión
- Que los niños duerman sus horarios suficientes para descansar
- Llevar a los niños a consulta médica por lo menos una vez al año

La obesidad infantil es una enfermedad que puede tener consecuencias psicológicas, sociales, cardiovasculares o respiratorias.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>
2. https://www.anmm.org.mx/bgmm/2011/SUPL.1-2011/GMM_147_2011_Supl_046-050.pdf
3. <https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-se-puede-prevenir>
4. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827>
5. <https://www.npunto.es/revista/17/obesidad-infantil-la-importancia-de-la-prevencion>