



- NOMBRE DEL ALUMNO (A): LORENZO ANTONIO GENAREZ PINTO
- NOMBRE DEL TEMA: PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.
- PARCIAL:4
- NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERÍA EN EL CUIDADO DEL NIÑO Y ADOLESCENTE
- NOMBRE DEL PROFESOR: CECILIA DE LA CRUZ SÁNCHEZ
- NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA.
- CUATRIMESTRE: 7

Prevención del Sobrepeso y la Obesidad.



¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo para muchas otras enfermedades y problemas de salud. Estos pueden incluir enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedad hepática, apnea del sueño y determinados tipos de cáncer.

COMPLICACIONES

Es más probable que las personas con obesidad desarrollen diversos problemas de salud potencialmente graves, como los siguientes:

- Enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- Diabetes tipo 2.
- Ciertos cánceres.
- Problemas digestivos
- Osteoartritis.
- Enfermedad del hígado graso.
- Apnea del sueño.



CAUSAS

Aunque existen influencias genéticas, conductuales, metabólicas y hormonales en el peso corporal, la obesidad ocurre cuando se ingieren más calorías de las que se queman con las actividades diarias típicas y el ejercicio. El cuerpo almacena ese exceso de calorías en forma de grasa.

FACTORES DE RIESGO.

Muchos factores aumentan el riesgo de obesidad

- **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.



SÍNTOMAS

Los síntomas de la obesidad incluyen:

- Peso corporal superior a la media.
- Problemas para dormir.
- Apnea del sueño: una afección en la que la respiración es irregular y se detiene periódicamente durante el sueño.
- Venas varicosas.
- Problemas de la piel provocados por la humedad que se acumula en los pliegues de tu piel.
- Cálculos biliares.
- Artrosis en las articulaciones que soportan peso, especialmente las rodillas.

IMC

El índice de masa corporal, o IMC, se suele utilizar para diagnosticar la obesidad. Para calcular el índice de masa corporal, multiplica el peso en libras por 703, divídelo por la estatura en pulgadas y vuelve a dividirlo por la estatura en pulgadas. O divide el peso en kilogramos por la estatura en metros al cuadrado. Hay varias calculadoras en línea disponibles que ayudan a calcular el índice de masa corporal.

IMC Peso Kg / (Talla m) ²	Clasificación de la OMS	Descripción popular
<18,5	Bajo peso	Delgado
18,5 – 24,9	Adecuado	Aceptable
25,0 – 29,9	Sobrepeso	Sobrepeso
30,0 – 34,9	Obesidad grado 1	Obesidad
35,0 – 39,9	Obesidad grado 2	Obesidad
>40	Obesidad grado 2	Obesidad

TRATAMIENTO

El objetivo del tratamiento contra la obesidad es alcanzar y mantener un peso saludable. Esto mejora la salud en general y reduce el riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la obesidad.

Es posible que necesites trabajar con un equipo de profesionales de atención médica, incluido un dietista, un consejero de comportamiento o un especialista en obesidad, para ayudarte a entender y hacer cambios en tus hábitos alimenticios y de actividad.

Los métodos de tratamiento adecuados para ti dependen de tu peso, de tu estado general de salud y de tu voluntad para participar en el plan de pérdida de peso.

- Cambios en la dieta
- Ejercicio y actividad física
- Medicamentos para perder peso
- Cambios de conducta
- Procedimientos endoscópicos para la pérdida de peso
- Cirugía para bajar de peso



CUANDO DEBES CONSULTAR CON UN MÉDICO

Si estás preocupado por tu peso o por los problemas de salud relacionados con el peso, pregúntale al profesional de la salud sobre el control de la obesidad. Con el equipo de atención médica, podrán evaluar los riesgos para tu salud y analizar tus opciones para bajar de peso.

¡¡GRACIAS!!

para su asistencia.