



TRIPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO: MARIA MAGALI GÒMEZ GARCÌA
NOMBRE DEL TEMA: PREVENCIÒN DEL SOBRE PESO Y LA
OBESIDAD
PARCIAL: 4
NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERIA EN EL CUIDADO
DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE
NOMBRE DEL PROFESOR: CECILIA DE LA CRUZ SÀNCHEZ
NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA
CUATRIMESTRE: 7MO

prevención del sobrepeso y la obesidad

1 La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa azúcares y carbohidratos, que puede ser perjudicial para la salud.. Un IMC igual o superior a 30 se considera obesidad y un IMC igual o superior a 25 se considera sobrepeso.

2 La obesidad es uno de los principales factores de riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluidas la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer. Es muy preocupante que a nivel mundial, nuestro país ocupa actualmente el primer lugar en obesidad infantil y el segundo lugar en adultos.

3 Una de las principales causas de estas enfermedades es la acumulación de grasa, principalmente en el abdomen. Casi todas las personas que tienen presión arterial alta, los diabéticos y las personas con el colesterol elevado presentan sobrepeso u obesidad.

¿Cómo se puede diagnosticar?

La forma más efectiva para conocer el grado de obesidad y sobrepeso en personas adultas es de acuerdo al índice de masa corporal (imc). se considera que una persona tiene sobrepeso cuando su imc está entre 25.0 y 29.9; se considera obesidad grado I cuando el imc está entre 30.0 y 34.9; obesidad grado II cuando el imc está entre 35.0 y 39.9 y obesidad grado III cuando el imc es mayor o igual a 40.



El sobrepeso y la obesidad pueden detectarse fácilmente, prevenirse y tratarse. Se recomienda que toda persona que tenga presión arterial alta o que viva con diabetes mellitus, niveles altos de colesterol u otro tipo de padecimiento asociado a la obesidad, baje de peso para llegar a un peso adecuado que le corresponde de acuerdo a su estatura y edad, con esto ayudará de manera importante a mejorar su salud.



Contactos

9613637482

<https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-se-puede-prevenir>
<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

<https://efectoprevencion.guanajuato.gob.mx/salud/como-prevenir-la-obesidad-y-el-sobrepeso>



¿Cuáles son los 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.
- Pérdida de control para orinar.



PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

«EL CAMINO A LA OBESIDAD ESTÁ PAVIMENTADO CON TOCINO Y PAN BLANCO; EL CAMINO A LA DELGADEZ ESTÁ CONSTRUIDO CON MANZANAS Y EZEKIEL». BOB HARPER.





Recomendaciones generales



- Toma agua simple, entre 6 y 8 vasos al día (cada vaso de 250 mililitros). Evita el consumo de refrescos, jugos o cualquier bebida que contenga azúcar.



- Realiza actividad física. 30 minutos diarios es lo recomendable para adultos y 1 hora para niñas, niños y adolescentes.



- Puedes realizar actividades sencillas como; caminar, correr, subir y bajar escaleras, se trata de rutinas básicas para mover tu cuerpo y que puedes realizar aumentando gradualmente la intensidad y el tiempo.

Actívate: el ejercicio físico mejora la salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios, como la disminución del riesgo de padecer hipertensión, obesidad, diabetes y hasta una muerte prematura.



¡Lo más importante es mantenerse activo!

- Modifica tu alimentación. Aumenta el consumo de verduras y frutas y disminuye el consumo de alimentos que contengan grasas, carbohidratos y sal.

prevención

- **Dar un buen ejemplo.** Hacer de la alimentación saludable y la actividad física regular un asunto familiar.
- **Tener a mano colaciones saludables.** Las opciones incluyen palomitas de maíz sin mantequilla, frutas con yogurt bajo en grasa
- **Ofrecer nuevos alimentos varias veces.** No te desanimes si a tu hijo no le gusta enseguida un nuevo alimento.
- **Elegir recompensas que no sean alimentos.** Prometer dulces por el buen comportamiento es una mala idea.
- **Asegúrate de que tu hijo duerma lo suficiente.** Algunos estudios indican que dormir muy poco puede aumentar el riesgo de obesidad. La privación de sueño puede causar desequilibrios hormonales que conducen a un aumento del apetito.



- Si tienes sobrepeso u obesidad, se recomienda sustituir el uso de azúcar refinada por edulcorantes no nutritivos (sin calorías), como el aspartame, sacarina, acesulfame k y sucralosa, ya que su consumo de forma moderada no representa ningún daño para la salud.
- Sirve raciones pequeñas en platos pequeños, esto con la finalidad de que la persona pueda apreciar un mayor volumen de alimentos en un menor tamaño.
- Establece horarios fijos de comidas.
- Evita el consumo de alimentos frente a la televisión o computadora.
- Incluye diariamente en tu alimentación verduras y frutas.
- Prefiere los cereales de tipo integral (tortilla, pan integral, pastas, galletas o avena) por su fuente de fibra.
- Evita alimentos donde se combinen los azúcares con las grasas, como por ejemplo: pan dulce, helados, chocolates, pasteles y otros productos
- Caminar favorece el funcionamiento del corazón y los pulmones, fortalece los huesos, ayuda a dormir bien y tener buen humor, prevenir y controlar la presión arterial, la glucosa y el colesterol, además de evaluar la autoestima.



Referencia bibliográfica

<https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-se-puede-prevenir>

<https://efectoprevencion.guanajuato.gob.mx/salud/como-prevenir-la-obesidad-y-el-sobrepeso/>

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>