



UDS

Mi Universidad

Tríptico

Nombre del Alumno (a): Anette Brigith Álvarez Rojas

Nombre del tema: Sangrado de tubo digestivo alto

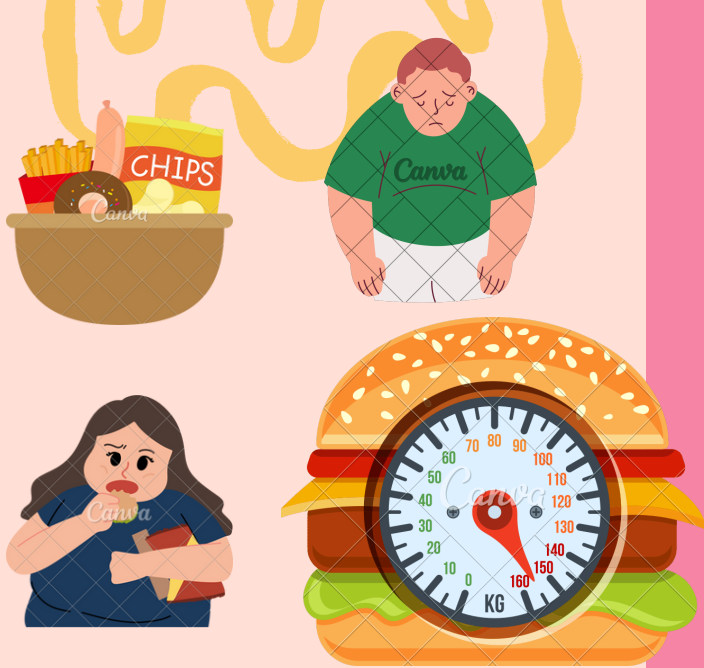
Parcial: 4to

Nombre de la Materia: Enfermería en urgencias y desastres

Nombre del profesor: Cecilia de la Cruz Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7mo



"Tu cuerpo es tu hogar, cuidalo con buenos hábitos"

"Tu cuerpo es tu hogar, y merece el mejor cuidado. Elige alimentos naturales, bebe suficiente agua y realiza actividad física todos los días.

Cada pequeño cambio que hagas hoy marcará una gran diferencia en tu salud mañana.

Recuerda que prevenir la obesidad no es solo una meta, es un estilo de vida que te llena de energía, bienestar y felicidad.

¡Cuida de ti mismo y disfruta el camino hacia una vida saludable!



LA OBESIDAD EN MÉXICO ES CAUSADA POR MÚLTIPLES FACTORES, ENTRE ELLOS:

- **Hábitos alimenticios:** Consumir alimentos poco saludables, con exceso de grasas, azúcar, sal y edulcorantes
- **Actividad física:** No realizar suficiente actividad física
- **Factores socioculturales:** Ingresos del hogar, roles de género, creencias sobre la preferencia de los niños por productos ultraprocesados
- **Genética:** La obesidad puede ser hereditaria
- **Medicamentos:** Algunos medicamentos pueden contribuir a la obesidad
- **Estrés:** El estrés en grandes cantidades puede aumentar el riesgo de obesidad
- **Edad:** La edad puede ser un factor de riesgo, sobre todo al llegar a los 40 años

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



Universidad del Sureste.
Enfermería en el cuidado del niño y el adolescente.

Anette Brighit Álvarez Rojas
7mo cuatrimestre.

¿Qué es el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso es una afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa.

La obesidad es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

En los niños y niñas menores de 5 años, la prevalencia de sobrepeso ha pasado de 6,8 por ciento (3.9 millones) en 2000 a 8,6 por ciento (4.2 millones) en 2022, comparado al promedio mundial actual de 5,6 por ciento

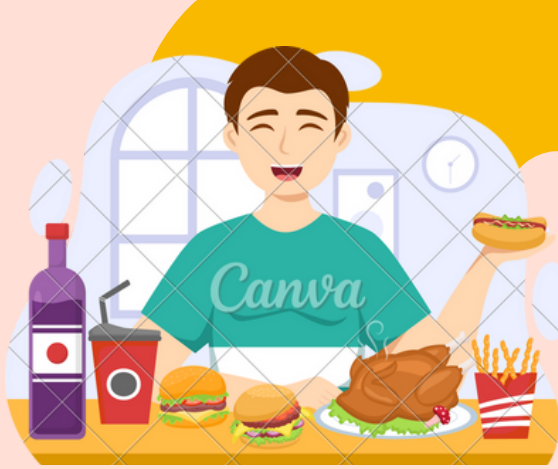


¿Sabías que?

En México, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad.

De acuerdo con la Organización

Mundial de la Salud, México puede ser considerado como un país mayormente mal nutrido, ocupa el primer lugar en obesidad infantil.



Causas Principales

En México son problemas de salud pública importantes, y su prevalencia ha ido en aumento durante las últimas décadas. Las principales son:

1. Dieta poco saludable
2. Estilo de vida sedentario
3. Tradiciones alimenticias
4. Acceso limitado a alimentos saludables

Consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar. Grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas. La cantidad de actividad física que realizan los niños, también ha disminuido y es un factor que amplifica el problema.



Síntomas

Físicos:

- Cansancio, falta de aire, dolor en articulaciones, sudoración excesiva y dificultad para dormir (apnea del sueño).

Metabólicos:

- Glucosa elevada, presión arterial alta, colesterol y triglicéridos alterados.

Emocionales:

- Baja autoestima, ansiedad, depresión y estrés.

Hormonales:

- Irregularidades menstruales, problemas de fertilidad y cambios hormonales.



Algunas medidas preventivas

1. Un chequeo de salud que incluye el monitoreo del peso y el cálculo de los percentiles de índice de masa corporal (IMC).
2. Elegir y preparar alimentos saludables bajos en grasas y que tengan menos calorías.
3. Aumentar el consumo de frutas y verduras.
4. Respetar los horarios de la comida.
5. Consumir lo necesario para mantener el peso en el rango adecuado.
6. Comer despacio y sin distracciones.

Referencia Bibliográfica

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- <https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-en-mexico>
- <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes#:~:text=Las%20causas%20principales%20de%20la,su%20promoci%C3%B3n%20en%20medios%20masivos.>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptomscauses/syc-20354827>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> <https://dralonsopoza.com/blog/10-consejos-obesidad-infantil/>