



Alumna: Miriam Alejandra García Alfonzo.

Maestro: Daniela Monserrath Méndez Guillén.

Materia: Sobrepeso y obesidad.

Trabajo: Ensayo.

Grado: LN 8°

Grupo: A

Comitán de Domínguez, Chiapas, a 25 de enero del 2025

Unidad 1. Situación de salud actual

La salud pública enfrenta actualmente uno de sus problemas más grandes que es el sobrepeso y la obesidad. Estas condiciones no solo representan un aumento de grasa en el cuerpo, sino que están ligadas a graves problemas de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un índice de masa corporal (IMC) superior a 25 indica sobrepeso, y uno mayor de 30, obesidad. Este problema ha crecido rápidamente en las últimas décadas, afectando tanto a adultos como a niños.

El sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o de grasa en el cuerpo que se le corresponde con un aumento de peso corporal (acumulación excesiva de adipocitos en el cuerpo).

En México, el sobrepeso y la obesidad han aumentado drásticamente. Estudios como la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) muestran que más del 70% de los adultos mexicanos tienen exceso de peso. Esto se debe, en gran parte, a malos hábitos alimenticios, falta de actividad física y factores culturales. Además, estas condiciones son factores de riesgo para enfermedades graves como diabetes, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Sobrepeso

Las causas del sobrepeso son los factores genéticos, alteraciones del metabolismo (resistencia a la insulina, hipotiroidismo, sx de cortisol, dislipidemias primarias, sx de cushing y disminución de leptina), la mala alimentación y el sedentarismo, también los trastornos de conducta alimentaria y el metabolismo lento.

Los signos del sobrepeso es que la ropa ya queda ajustada, el aumento de peso en la báscula, el exceso de grasa en la cintura, IMC por encima de los valores normales, que el paciente realice actividad física con dificultad, el aumento de tamaño de las piernas y la aparición de pólipos.

El sobrepeso infantil es la ganancia excesiva de peso desde los primeros 5 años de edad, afectado al 37% de los niños entre 5-11 años. Algunas consecuencias de esto es el alto riesgo de desarrollar diabetes y problemas cardiovasculares. Estas condiciones requieren de atención médica continua, que puede llevar a la disminución de la calidad de vida. Las medidas para prevención son las siguientes

educación nutricional, regulación de la publicidad de alimentos procesados, acceso a alimentos saludables, promoción a la actividad física, entre otros.

Obesidad

Es una enfermedad crónica multifactorial, en la que están involucrados aspectos genéticos, ambientales y estilos de vida, que condicionan una acumulación excesiva de grasa corporal. Algunos factores de riesgo son el sedentarismo, el alto consumo de alimentos con alta intensidad y en grandes cantidades, el consumo de refrescos, la alta ingesta de alimentos entre comidas, entre otros.

La obesidad puede ser factor de riesgo para enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias, enfermedades osteoarticulares y cáncer (mama, próstata e hígado).

Clasificación de la obesidad

Etapa subclínica, el diagnóstico es a simple vista y el paciente solo padece obesidad. Y etapa clínica, la cual el paciente presenta obesidad más otra comorbilidad, también la exploración física y las medidas de circunferencias diagnostican la obesidad.

Los tipos de obesidad se dividen en Obesidad abdominovisceral (visceroportal) que es de tipo androide con predominio de tejido adiposo en la mitad del cuerpo como cuello, hombros, sector superior del abdomen y que es más frecuente en hombres. También está la Obesidad femoroglútea de tipo ginecoide, con presencia de adiposidad en glúteos, caderas, muslos, mitad inferior del cuerpo, que presenta mayor lipogénesis y menor actividad lipolítica.

Factores causantes del sobrepeso y la obesidad

Estos factores se dividen en factores no modificables y modificables; en el primero se compone por la genética, los aspectos ambientales, así como también la edad y el sexo; el segundo factor está ligado al estilo de vida como el tipo alimentación, la actividad física, etc. Impacto en la sociedad

El sobrepeso y la obesidad no solo afectan la salud de las personas, sino que también tienen un costo alto para los sistemas de salud. Las complicaciones

asociadas a estas condiciones requieren atención médica continua y tratamientos costosos.

Diagnóstico y prevención

Para diagnosticar estas condiciones, se utiliza el IMC y la medida de la circunferencia de la cintura, que ayuda a identificar riesgos asociados. En hombres, una cintura mayor a 94 cm y, en mujeres, mayor a 80 cm indica un riesgo significativo. La prevención implica educar a las personas sobre una alimentación adecuada, fomentar la actividad física y establecer políticas públicas que promuevan estilos de vida saludables.

El sobrepeso y la obesidad son desafíos serios que requieren atención urgente. La clave para reducir su impacto está en la prevención, adoptando hábitos saludables y creando conciencia en la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del sureste (2025). Antología de Sobrepeso y obesidad (pp 9-22). pdf
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/769acb24b5a29e5b76b91d2c4611397a-LC-LNU803%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD.pdf>