



Alumna:

María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor:

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

Ensayo Unidad 1

Materia:

Sobrepeso y obesidad

Grado:

8° cuatrimestre

Grupo:

Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de enero de 2025.

UNIDAD I

Introducción

El sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que afectan a millones de personas en todo el mundo, y México no es la excepción. Estas condiciones están estrechamente vinculadas a una serie de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares, que representan una de las principales causas de mortalidad en el país. A pesar de los esfuerzos por parte del gobierno y diversas instituciones para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad, los índices de prevalencia continúan en aumento. Este ensayo aborda la problemática del sobrepeso y la obesidad en México, su clasificación, diagnóstico y posibles estrategias de prevención y tratamiento.

Sobrepeso y Obesidad en México

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en una de las principales preocupaciones de salud pública a nivel mundial, especialmente en países como México, donde las tasas de prevalencia han mostrado un incremento alarmante en las últimas décadas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad son causados por un desequilibrio entre la energía consumida y la energía gastada. Esto se traduce en un exceso de calorías que el cuerpo almacena en forma de grasa, lo que lleva a una acumulación de tejido adiposo y, por consiguiente, a un aumento del peso corporal (OMS, 2020). En México, este fenómeno se ha visto reflejado no solo en la población adulta, sino también en la infancia, lo que agrava aún más la situación.

La obesidad es una condición compleja que involucra diversos factores, tanto genéticos como ambientales, que interactúan para producir un desbalance energético. La Universidad del Sureste, en su antología de sobrepeso y obesidad, explica que esta condición puede clasificarse en dos tipos: primaria y secundaria. La obesidad primaria está asociada a un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las gastadas, mientras que la obesidad secundaria es el resultado de trastornos hormonales y metabólicos que afectan la capacidad del cuerpo para regular el peso (Universidad del Sureste, 2025). Estos factores incluyen alteraciones en la función de hormonas como la insulina y el cortisol, así como trastornos genéticos que predisponen a una mayor acumulación de grasa corporal.

Una de las complicaciones más serias de la obesidad es su impacto en la salud cardiovascular. La Universidad del Sureste detalla cómo el exceso de grasa abdominal, en particular, aumenta el riesgo de hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón (Universidad del Sureste, 2025). La acumulación de grasa en el área abdominal es conocida por su relación con la obesidad visceral, un tipo de grasa profunda que rodea los órganos internos y que tiene un efecto particularmente dañino sobre la función metabólica. A medida que la prevalencia de la obesidad en México continúa aumentando, también lo hacen las tasas de enfermedades relacionadas con este problema.

A nivel nacional, las políticas públicas y las estrategias de intervención han sido implementadas, pero los resultados han sido limitados. Se requieren enfoques más integrales que aborden no solo los factores biológicos y genéticos, sino también los aspectos sociales y culturales que influyen en los hábitos alimentarios y de actividad física de la población. Para ello, es crucial promover una educación nutricional desde edades tempranas, así como incentivar la actividad

física y la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados, que han sido identificados como una de las principales causas de la obesidad en México.

Otro factor clave en el tratamiento y la prevención de la obesidad es el acceso a servicios de salud adecuados. Aunque México ha mejorado el acceso a servicios médicos en ciertas áreas, persisten disparidades significativas entre las zonas urbanas y rurales, lo que afecta la capacidad de muchas personas para recibir atención oportuna y de calidad. Por lo tanto, es necesario fortalecer la infraestructura de salud pública y capacitar a los profesionales médicos para que puedan detectar de manera temprana los signos de obesidad y proporcionar un tratamiento efectivo, que involucre tanto la modificación de la dieta como el aumento de la actividad física.

Además, es fundamental involucrar a la sociedad en general, desde las familias hasta las escuelas y el entorno laboral, en la adopción de hábitos saludables. Las políticas públicas deben fomentar el acceso a alimentos saludables y asequibles, promoviendo la producción y el consumo de alimentos frescos y naturales en lugar de alimentos ultraprocesados. De igual manera, la actividad física debe ser promovida como una parte integral de la vida diaria, no solo como un medio para perder peso, sino como una herramienta para mejorar la salud general. Las campañas de concientización que promuevan la importancia del ejercicio y una alimentación balanceada deben ser una prioridad en todos los sectores de la sociedad, para garantizar que todos los individuos puedan acceder a la información necesaria para tomar decisiones informadas sobre su salud.

En este sentido, también es necesario que las políticas públicas fomenten la creación de espacios seguros para la actividad física en las comunidades. Muchas veces, la falta de infraestructura adecuada, como parques, gimnasios accesibles y calles seguras para caminar, limita las oportunidades de las personas para ejercitarse. Además, el acceso a estos espacios debe ser acompañado de programas educativos que promuevan una comprensión integral sobre la importancia de mantener un peso saludable no solo por cuestiones estéticas, sino por el bienestar general y la prevención de enfermedades crónicas.

Conclusión

El sobrepeso y la obesidad en México son problemas de salud pública complejos que requieren una acción concertada y multidimensional. La clasificación de la obesidad, su diagnóstico y las estrategias de tratamiento deben ser comprensivas, considerando tanto los factores genéticos como ambientales que contribuyen a su desarrollo. Si bien el gobierno y diversas instituciones han implementado políticas públicas, la prevalencia de estas condiciones sigue siendo alta. Para lograr un cambio real en la salud de la población, es esencial un enfoque preventivo que promueva hábitos saludables, educación nutricional y mayor acceso a servicios de salud. De esta manera, se podrá mitigar el impacto de la obesidad y sus complicaciones, mejorando la calidad de vida de las generaciones futuras.

- **Referencias**

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Sobrepeso y obesidad. Recuperado de:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

- Universidad del Sureste. (2025). Antología de sobrepeso y obesidad.