



Mapa mental

Nombre del Alumno: Espinosa Méndes Luis Antonio

Nombre del tema: Mapa mental sobre la obesidad

Parcial: 3ro

Nombre de la Materia: Sobre peso y obesidad

Nombre del Asesor: Luna Gutierrez Patricia del Rosario

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: 8vo



- EVITAR SOLUCIONES QUE DICEN SER MILAGROSAS COMO: USO DE SUPLEMENTOS SIN EVIDENCIA CIENTÍFICA.
- DIETAS EXTREMADAMENTE RESTRICTIVAS.
- USO DE SUSTITUTOS DE COMIDAS, COMO LOS FAMOSOS BATIDOS ADELGAZANTES.
- USO DE HIERBAS MEDICINALES.



TAMBIÉN ES IMPORTANTE TRATAR CUALQUIER CONDICIÓN DE SALUD RELACIONADA CON LA OBESIDAD, COMO LA DIABETES TIPO 2, LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL, EL COLESTEROL ALTO Y LA APNEA DEL SUEÑO.



EL TRATAMIENTO PARA LA OBESIDAD SE BASA EN EL GRADO DE OBESIDAD Y EL PERFIL DEL PACIENTE. ES IMPORTANTE EVITAR DIETAS DRÁSTICAS Y POCO REALISTAS. RECALCANDO QUE LA DIETA SERA ADECUADA A LAS NECESIDADES DE CADA PACIENTE

OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. Es una de las principales causas de riesgo de muchas enfermedades crónicas.



CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN REDUCIR LAS CALORÍAS, EVITAR DIETAS DRÁSTICAS, COMER DE MANERA SALUDABLE, TOMAR AGUA SIMPLE, EVITAR REFRESCOS Y JUGOS CON AZÚCAR.



AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA. REALIZAR EJERCICIO FÍSICO DE INTENSIDAD MODERADA A INTENSA Y DE PREFERENCIA DE MANERA GRADUAL Y ADECUADOS A LA FISIOLÓGIA



MEDICAMENTOS FENTERMINA-TOPIRAMATO (QSYMIA), NALTREXONA-BUPROPION (CONTRAVE), LIRAGLUTIDA (SAXENDA), SEMAGLUTIDA (WEGOVY). ESTI SOLO EN CASOS MUY EXTREMOS Y REFERIDOS SIEMPRE POR UN MEDICO



CIRUGÍA ENDOMANGA, CIRUGÍA BARIÁTRICA, BALÓN GÁSTRICO. ES IMPORTANTE MENCIONAR QUE NO TODOS LOS PACIENTES SON APTOS Y DEBE SER REALIZADA POR MEDICOS EXPERTOS EN EL TEMA



TERAPIA PROGRAMAS DE MODIFICACIÓN DE COMPORTAMIENTO, SESIONES INDIVIDUALES O GRUPALES CON ESPECIALISTAS, GRUPOS DE APOYO. EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO SERA FUNDAMENTAL EN ESTE PORCESO PERSONAL.

BIBLIOGRAFIA.

Medtronic-Hdo. (2024, 20 de octubre). Tratamiento para la obesidad: lo que necesitas saber - Hablando de Obesidad. Hablando de Obesidad .
<https://hablandodeobesidad.com/tratamiento-para-la-obesidad-lo-que-necesitas-saber/>

Meneses, LF, Martí, AA y Alejos, SC (sin fecha). Tratamiento de la Obesidad . Clínica Barcelona.
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad/tratamiento>

Herrera, MR, Fernández-García, J., Andújar, RC, Altozano, CS, & Carpi, JU (2019). Tratamiento farmacológico de la obesidad para médicos de Atención Primaria. Medicina De Familia SEMERGEN , 45 (8), 559–565. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2019.04.005>