



Mapa mental

Nombre del Alumno: Espinosa Méndes Luis Antonio

Nombre del tema: Tratamiento integral del sobrepeso y obesidad

Parcial: 4to

Nombre de la Materia: Sobrepeso y obesidad

Nombre del Asesor: Luna Gutierrez Patricia Del Rosario

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: 8vo



hábitos

Un factor importante es la corrección de hábitos en todo aspecto, con el objetivo de lograr el peso deseado en todo momento y no solo durante un plan alimenticio estricto o la ingesta de fármacos.

cambios en la alimentación

El paciente se deberá adecuar al plan alimenticio referido por el nutricionista el cual deberá ser adecuado a sus necesidades y cuidando siempre la calidad de los alimentos.

actividad física

Para lograr el objetivo deseado en sobrepeso y obesidad es obligatorio implementar actividad física adecuada al paciente a modo de cuidar sus articulaciones e ir avanzando progresivamente.

líquidos

El paciente deberá procurar tomar el agua simple suficiente adecuado a su peso, y dejar hábitos comunes en esta patología como lo es la ingesta de bebidas azucaradas o efervescentes.

entorno

Al hablar del entorno nos referimos al famoso "ambiente obesogénico" pues es bien sabido que tu entorno influye en tus hábitos diarios incluyendo los de alimentación, por lo tanto deberás tener ayuda de tu entorno.



terapia psicológica

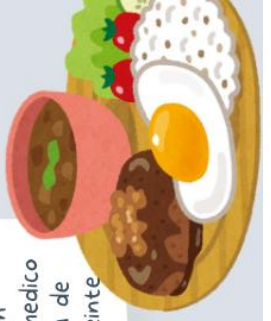
De igual manera toma mucha relevancia el aspecto cognitivo en pacientes que buscan un control de peso, pues es sabido que gran parte del trabajo corresponde a la fuerza mental que este pueda tener.

farmacología

Es importante mencionar que esto no aplica para todos los pacientes y el hecho de que se suministren dependerá del diagnóstico del médico bariatra, quien se encargará de adecuar las dosis a cada paciente.

cirugía

Al igual que los fármacos; esto no aplica para todos los pacientes y se deberán tener cuidados especiales pre y post cirugía para cuidar la integridad del paciente en todo momento.



BIBLIOGRAFIA.

Sas, A. y Sas, A. (13 de marzo de 2024). Soluciones efectivas para la obesidad y tratamiento integral. Grupo Global de Obesidad | Clínica de la Obesidad - Cirugía Bariátrica en Colombia .
<https://globalobesitygroup.com/obesidad-y-tratamiento-integral/#:~:text=La%20incorporaci%C3%B3n%20de%20la%20actividad,y%20saludable%20a%20largo%20plazo.>

Meneses, LF, Martí, AA y Alejos, SC (nd-b). Tratamiento de la Obesidad .
Clínica Barcelona.
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad/tratamiento/#:~:text=El%20tratamiento%20inicial%20de%20la,potenciar%20la%20p%C3%A9rdida%20de%20peso.>

Obesidad - Diagnóstico y tratamiento - Mayo Clinic . (Dakota del Norte).
[https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749#:~:text=Medicamentos%20para%20perder%20peso&text=Estos%20son%20algunos%20de%20los,Orlistat%20\(Alli%2C%20Xenical\).](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749#:~:text=Medicamentos%20para%20perder%20peso&text=Estos%20son%20algunos%20de%20los,Orlistat%20(Alli%2C%20Xenical).)