

**LICENCIATURA :
ENFERMERIA**

**ALUMNO:
CINDI GUADALUPE HERNANDEZ RABELO**

**MATERIA:
FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA III**

**ACTIVIDAD:
TRÍPTICO: TEMAS PREVENTIVAS EN SALUD PÚBLICA**

**DOCENTE:
LIC.CECILIA DE LA CRUZ SANCHEZ**

¿POR QUÉ HAY QUE CONTROLARLO?

La obesidad central tiene peores consecuencias para el metabolismo, ya que favorece el desarrollo de diabetes y gota. Las personas obesas suelen tener asociados otros factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial

Según las estimaciones de la OMS, en 2016, más de 1,900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones tenían obesidad.

TRATAMIENTO:



* **cambiar estilo de vida**

Nuevas formas saludables de comer.

* **cirugía**

La cirugía puede ayudar a las personas que han tenido obesidad durante 5 años o más y que no han bajado de peso con otros tratamientos, tales como dieta, ejercicio o medicamentos

* **Reducir las calorías**

* **Sentir saciedad al comer menos.**

* **Ejercicio y actividad física**



¿DESEAS SABER MÁS ACERCA DEL TEMA!

Martí, A. A., Meneses, L. F., & Alejos, S. C. (s/f). Obesidad. Clínica Barcelona. Recuperado el 23 de mayo de 2025, de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad>

Obesidad. (s/f). Mayo Clinic. Recuperado el 23 de mayo de 2025, de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>

¿QUE ES LA OBESIDAD?



IMC

- Un peso saludable es un IMC de 18.5 a 24.9 kg/m²
- Sobrepeso es un IMC de 25.0 a 29.9 kg/m²
- La obesidad de clase 1 es de 30.0 a 34.9 kg/m²
- La obesidad de clase 2 es de 35.0 a 39.9 kg/m²
- La obesidad de clase 3 es mayor o igual a 40.0 kg/m²

se calcula usando la estatura y el peso



¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La Organización Mundial de Salud (OMS) define la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud

CAUSAS:

- influencias genéticas
- conductuales
- metabólicas
- hormonales
- en el peso corporal, la obesidad ocurre cuando se ingieren más calorías de las que se queman con las actividades diarias típicas y el ejercicio.



FACTORES DE RIESGO PARA OBTENER OBESIDAD :

- Herencias o influencias familiares
- Dieta poco saludable
- calorías líquidas
- inactividad
- hipotiroidismo
- síndrome de Cushing
- síndrome de Prader-Willi
- problemas sociales económicos
- Embarazo
- falta de sueño
- Estrés
- dejar de fumar
- microbioma



¿QUE PROBLEMAS DE SALUD PUEDEN DESARROLLAR GRAVEMENTE LAS PERSONAS CON OBESIDAD?

- Enfermedades cardíacas
- Accidente cardiovascular
- Diabetes tipo 2
- Cánceres (hígado, cuello, páncreas, próstata, etc)
- apnea de sueño
- Problemas digestivos
- Osteoartritis
- Hígado graso
- COVID-19



La obesidad puede disminuir la calidad de vida en general.

Las personas con obesidad pueden incluso sufrir discriminación.



- Depresión.
- Discapacidad.
- Vergüenza y culpa.
- Aislamiento social.
- Menor rendimiento en el trabajo



LAS PERSONAS CUYO CÁLCULO DE IMC SEA IGUAL O SUPERIOR A 30 KG/M2 (IGUAL PARA AMBOS SEXOS) SE CONSIDERAN QUE TIENEN OBESIDAD.

Tipos de obesidad

Obesidad abdominal, visceral

Obesidad femoro glútea o ginoide.

CONCLUSION

La obesidad es un importante problema de salud pública en México. La promoción de estilo de vida saludable, la educación de la obesidad y el acceso a la atención médica es esencial para resolver este problema y mejorar la salud de la población mexicana. Es por eso que cada persona debe de tener una vida saludable, tanto en la alimentación , y su estilo de vida que llevemos ya que la obesidad es una enfermedad crónica y grave , un problema para la salud que tiene consecuencias negativas tanto físicamente, mentalmente y social mente. Al igual que genera muchas enfermedades que pueden llegar ala muerte una de eso es la diabetes tipo 2 que si no es sumamente controlada puede ser muy peligrosa , tener hígado graso y hasta llegar a obtener cáncer. Es mejor prevenir que lamentar.

BIBLIOGRAFIA

Martí, A. A., Meneses, L. F., & Alejos, S. C. (s/f). Obesidad. Clínic Barcelona. Recuperado el 23 de mayo de 2025, de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad>

Obesidad. (s/f). MayoClinic.org. Recuperado el 23 de mayo de 2025, de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>

Obesidad. (s/f-b). Medlineplus.gov. Recuperado el 23 de mayo de 2025, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007297.htm>

Obesidad. (s/f-c). Fundación Española del Corazón. Recuperado el 23 de mayo de 2025, de <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/obesidad-abdominal.html>