



NOMBRE DEL ALUMNO

Yazmin najera aguilar

NOMBRE DEL PROFESOR

Marcos jhondany arguello galvez

NOMBRE DE LA MATERIA

Fundamentos 3

UNIDAD

4 unidad

LICENCIATURA

Enfermería

LUGAR Y FECHA

Comitan ,2/07/25

INTRODUCCION

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por una acumulación excesiva de grasa corporal, lo que puede afectar negativamente la salud. Se define como un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 30 y es considerada un problema de salud pública global. La obesidad no solo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer, sino que también puede disminuir la calidad y expectativa de vida.

La obesidad se desarrolla como resultado de un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, donde se consumen más calorías de las que se queman. Este desequilibrio puede ser influenciado por una variedad de factores, incluyendo la genética, la dieta, el estilo de vida y factores socioculturales. La obesidad infantil también es un problema creciente, con consecuencias a largo plazo para la salud de los niños y adolescentes.

Es importante destacar que la obesidad es una enfermedad compleja y multifactorial, lo que significa que no existe una única causa ni una solución simple. Abordar la obesidad requiere un enfoque integral que considere tanto factores individuales como ambientales, incluyendo la promoción de estilos de vida saludables, la educación nutricional y el acceso a entornos que fomenten la actividad física.

Mi paciente presenta obesidad paciente adulto mayor de 62 años femenino hipertensa controlada , presentas ciertas alteraciones es tu valoración y presentamos su diagnostico y el complemento del presente place.

JUSTIFICACION

La obesidad es una pandemia en el 2020 con un aumento alarmante en su prevalencia a nivel mundial. Esto la convierte en una preocupación de salud pública que requiere atención y recursos para su prevención y tratamiento. La obesidad aumenta significativamente el

riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer. La obesidad puede afectar negativamente la calidad de vida, limitando la movilidad, causando problemas psicológicos y sociales, y disminuyendo la esperanza de vida. El tratamiento de las enfermedades relacionadas con la obesidad genera una carga económica significativa para los sistemas de salud. La comprensión de las causas y factores de riesgo de la obesidad es fundamental para desarrollar estrategias de prevención efectivas y tratamientos personalizados que permitan a las personas alcanzar y mantener un peso saludable.

OBJETIVO

OBJETIVOS GENERALES

- Alcanzar un peso saludable y lograr un peso que sea adecuado para el individuo, considerando su edad, altura y complejión física.
- Mejorar la salud metabólica y reducir el riesgo de enfermedades asociadas como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.
- Mejorar la calidad de vida y reducir el cansancio, mejorar la movilidad y la capacidad para realizar actividades diarias.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Establecer metas realistas de pérdida de peso, como perder entre el 5% y el 10% del peso corporal inicial.
- Mejorar la salud metabólica, como reducir los niveles de azúcar en sangre y colesterol.
- Reducir el riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad, como apnea del sueño, problemas articulares y complicaciones durante el embarazo.

MARCO TEORICO

QUE ES LA OBESIDAD?

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal, lo que puede ser perjudicial para la salud. Se define como un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más, donde el IMC se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de su estatura en metros.

LA OBESIDAD NO ES SOLO UN PROBLEMA ESTÉTICO?

- **Diabetes tipo 2**
- **Enfermedades cardiovasculares**
- **Algunos tipos de cáncer**
- **Problemas respiratorios**
- **Problemas óseos y articulares**
- **Trastornos del sueño**

CAUSAS DE LA OBESIDAD?

La obesidad resulta de un desequilibrio entre la energía consumida y la energía gastada. En otras palabras, se produce cuando se ingieren más calorías de las que el cuerpo quema. Varios factores pueden contribuir a este desequilibrio, incluyendo.

- **Dieta:**

Consumo excesivo de alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares y carbohidratos, así como el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, según el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

- **Falta de actividad física:**

La falta de ejercicio regular reduce la cantidad de calorías quemadas por el cuerpo.

- **Factores genéticos:**

La predisposición genética puede influir en el metabolismo y la tendencia a acumular grasa.

- **Factores metabólicos y hormonales:**

Algunas condiciones médicas y hormonales pueden afectar el metabolismo y la forma en que el cuerpo almacena la grasa, según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI).

- **Factores ambientales:**

El acceso a alimentos poco saludables, la falta de tiempo para preparar comidas saludables y el tipo de trabajo que se realiza (por ejemplo, trabajos de oficina con poca actividad física) pueden influir.

- **Factores psicológicos:**

El estrés, la ansiedad y la depresión pueden llevar a comer en exceso.

- **Otros factores:**

El embarazo, la menopausia y ciertos medicamentos también pueden contribuir al aumento de peso.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- La obesidad puede prevenirse y tratarse mediante cambios en el estilo de vida, incluyendo:

- **Adopción de una dieta saludable:**

Aumentar el consumo de frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, y reducir el consumo de grasas saturadas, azúcares y alimentos procesados.

- **Aumento de la actividad física:**

Realizar ejercicio regularmente, como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta, según el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

- **Establecer metas realistas y alcanzables:**

Perder peso gradualmente y mantenerlo a largo plazo es más efectivo que perder mucho peso rápidamente.

- **Buscar apoyo profesional:**

Consultar con un médico, nutricionista o psicólogo para obtener orientación y apoyo individualizado.

OBESIDAD Y SU PORCENTAJE

En México, aproximadamente el 75.2% de los adultos (20 años y más) tienen sobrepeso u obesidad, con un 39.1% con sobrepeso y un 36.1% con obesidad, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2018. Además, se observa que un porcentaje significativo de niños y adolescentes también presentan estas condiciones, con un 35.6% de niños de 5 a 11 años con sobrepeso.

MÁS DETALLES SOBRE LA OBESIDAD EN MÉXICO

- **Prevalencia:**

La obesidad es un problema de salud pública en México, con una de las tasas más altas a nivel mundial.

- **Impacto en la salud:**

La obesidad está relacionada con el desarrollo de enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades cardiovasculares, así como con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer.

- **Factores asociados:**

La obesidad es una enfermedad multifactorial, influenciada por factores genéticos, hormonales, psicológicos y socioculturales, además de hábitos alimenticios y el nivel socioeconómico.

- **Tendencia a largo plazo:** Se ha observado un aumento continuo en la prevalencia de obesidad en adultos mexicanos desde el año 2000, con una estabilización a partir del 2016.
- **Necesidad de intervenciones integrales:**

Se requieren intervenciones multisectoriales que aborden la alimentación saludable, la actividad física, la salud mental y los factores sociales para prevenir y controlar la obesidad.

OBESIDAD EN EL ADULTO MAYOR

La obesidad en adultos mayores se define como un exceso de grasa corporal que puede llevar a problemas de salud como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y problemas articulares.

CAUSAS DE LA OBESIDAD EN ADULTOS MAYORES

- **Cambios metabólicos:**

Con la edad, el metabolismo se ralentiza, lo que dificulta la pérdida de peso y favorece la acumulación de grasa.

- **Disminución de la masa muscular:**

La pérdida de masa muscular con la edad (sarcopenia) reduce la tasa metabólica basal y la fuerza física, lo que puede llevar a un aumento de peso y dificultad para realizar actividades diarias.

- **Sedentarismo:**

La falta de actividad física contribuye a la acumulación de grasa y a la pérdida de masa muscular.

- **Factores hormonales:**

Cambios hormonales relacionados con la edad pueden influir en la distribución de la grasa corporal y el metabolismo.

- **Factores sociales y económicos:** Factores como la pobreza, la falta de acceso a alimentos saludables y el aislamiento social pueden contribuir a la obesidad.

RIESGOS ASOCIADOS A LA OBESIDAD EN ADULTOS MAYORES

- **Enfermedades crónicas:**

Mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, problemas articulares (osteoartritis), y algunos tipos de cáncer.

- **Deterioro cognitivo:**

Estudios sugieren una relación entre obesidad y mayor riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

- **Problemas funcionales:**

Dificultad para realizar actividades diarias, como vestirse, caminar o subir escaleras, lo que puede llevar a la pérdida de independencia.

- **Mayor riesgo de caídas y fracturas:**

El exceso de peso y la pérdida de masa muscular pueden aumentar el riesgo de caídas y fracturas, especialmente en personas mayores.

- **Disminución de la calidad de vida:**

La obesidad puede afectar la autoestima, la movilidad y la capacidad para disfrutar de actividades sociales y recreativas.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD EN ADULTOS MAYORES

- **Dieta saludable:**

Consumir una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, limitando el consumo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas.

- **Actividad física:**

Realizar ejercicio regularmente, adaptado a las capacidades individuales, puede ayudar a mantener un peso saludable, fortalecer los músculos y mejorar la función cardiovascular.

- **Apoyo profesional:** Consultar a un médico o nutricionista para obtener recomendaciones personalizadas sobre dieta y ejercicio.
- **Intervenciones farmacológicas o quirúrgicas:**

En algunos casos, se pueden considerar medicamentos o cirugía para tratar la obesidad, pero siempre bajo supervisión médica.

- **Apoyo social:**

Es importante contar con redes de apoyo social y familiar para fomentar hábitos saludables y prevenir el aislamiento.

- **Enfoque en la prevención desde edades tempranas:**

Adoptar estilos de vida saludables desde la infancia y la edad adulta puede ayudar a prevenir la obesidad en la vejez.

OBESIDAD MORBILIDAD

aumenta la probabilidad de desarrollar diversas enfermedades. La obesidad se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, problemas respiratorios, problemas óseos y articulares, y complicaciones neurológicas.

MORBILIDAD ASOCIADA A LA OBESIDAD

- **Enfermedades cardiovasculares:**

La obesidad aumenta el riesgo de hipertensión, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y enfermedad vascular periférica.

- **Diabetes tipo 2:**

La obesidad es un factor de riesgo importante para desarrollar diabetes tipo 2, ya que el tejido graso puede interferir con la función de la insulina.

- **Cáncer:** Algunos tipos de cáncer, como el cáncer de mama, de colon, de endometrio y de riñón, se han relacionado con la obesidad.
- **Problemas respiratorios:** La obesidad puede causar apnea del sueño y dificultar la respiración, lo que puede llevar a problemas pulmonares.
- **Problemas óseos y articulares:**

La obesidad aumenta la carga sobre las articulaciones, lo que puede provocar osteoartritis y dolor en las articulaciones.

- **Complicaciones neurológicas:**

La obesidad puede aumentar el riesgo de ciertas complicaciones neurológicas, como la meralgia parestésica, el síndrome del túnel carpiano y la hipertensión intracraneal idiopática, .

- **Salud mental:**

La obesidad puede afectar la salud mental, contribuyendo a la depresión, la ansiedad y la baja autoestima.

IMPACTO EN LA SALUD PÚBLICA:

La obesidad es un problema de salud pública importante debido a su alta prevalencia y a sus numerosas complicaciones asociadas. La creciente tasa de obesidad en muchas partes del mundo está llevando a un aumento de la morbilidad y la mortalidad, así como a un mayor costo para los sistemas de salud.

EN MÉXICO:

En México, la obesidad es un problema grave. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública, la prevalencia de obesidad en escolares fue de 18.1% y en adolescentes de 17.2%

entre 2020 y 2022. Esto indica que la obesidad es un problema creciente en diferentes grupos de edad en México.

MORBILIDAD EN OBESIDAD

En 2021, la obesidad fue responsable de 2,8 millones de muertes por enfermedades no transmisibles (ENT) en las Américas. Las tasas de sobrepeso y obesidad se han triplicado en la región en los últimos 50 años, y estas afecciones afectan actualmente al 62,5% de la población, la prevalencia regional más alta del mundo.

OBESIDAD MORTALIDAD

La obesidad es un problema de salud pública global que contribuye significativamente a la mortalidad. Se estima que 2.8 millones de personas mueren cada año debido a complicaciones relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. Estas muertes se deben principalmente a enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, que están vinculadas al exceso de peso.

IMPACTO DE LA OBESIDAD EN LA MORTALIDAD

- **Enfermedades no transmisibles:**

La obesidad es un factor de riesgo importante para enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

- **Aumento de la mortalidad:**

Cada año, millones de personas mueren a causa de enfermedades relacionadas con la obesidad, lo que representa una carga considerable para los sistemas de salud y la esperanza de vida.

- **Mayor riesgo de complicaciones:**

Las personas con obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves si contraen enfermedades como la COVID-19.

- **Carga global:**

La obesidad es un problema global, con altas tasas de prevalencia en muchas regiones del mundo, especialmente en las Américas y algunas partes de Europa.

- **Pérdida de años de vida saludables:**

Además de la mortalidad, la obesidad puede llevar a una pérdida de años de vida saludables debido a enfermedades y discapacidades relacionadas con el exceso de peso, según afirma TecScience.

- **Impacto en la economía:**

La obesidad no solo tiene un impacto en la salud, sino también en la economía debido a los costos asociados con la atención médica y la pérdida de productividad, afirma UN News.

OBESIDAD PREVALENCIA

La tasa de obesidad en el mundo es un problema creciente, con más de mil millones de personas afectadas, incluyendo adultos y niños. Se estima que para 2035, la mitad de la población mundial podría tener sobrepeso u obesidad, según el Atlas Mundial de la Obesidad de 2023.

CIFRAS Y TENDENCIAS

- **Crecimiento alarmante:**

La obesidad se ha duplicado con creces entre los adultos desde 1990 y se ha cuadruplicado entre los adolescentes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- **Impacto global:**

En 2022, 2.500 millones de adultos tenían sobrepeso, de los cuales 890 millones eran obesos.

- **Aumento en niños:**

Más de 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso en 2022, con 160 millones de ellos clasificados como obesos.

- **Proyecciones futuras:**

Se espera que para 2035, más de 4.000 millones de personas, o la mitad de la población mundial, sufran de sobrepeso u obesidad, según ELIKA Fundazioa.

- **Países con mayor prevalencia:**

Algunos países con altas tasas de obesidad incluyen a Estados Unidos, China, India, Brasil y México.

FACTORES Y CONSECUENCIAS

- **Enfermedades relacionadas:**

La obesidad es un factor de riesgo importante para enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer, según la OMS.

- **Costo para la salud:**

La obesidad puede generar altos costos para los sistemas de salud y afectar la productividad, según el Instituto Nacional de Salud Pública .

- **Causas multifactoriales:**

La obesidad es una enfermedad compleja con múltiples causas, incluyendo la alimentación poco saludable, la falta de actividad física, trastornos afectivos, y determinantes sociales.

- **Importancia del tratamiento:**

Un tratamiento integral que aborde la alimentación, actividad física, problemas emocionales y barreras sociales es crucial, según el Instituto Nacional de Salud Pública.

SOLUCION DE LA OBESIDAD

Sin embargo, un enfoque integral que combine cambios en el estilo de vida, como una dieta saludable y ejercicio regular, junto con intervenciones médicas cuando sea necesario, puede ayudar a las personas a alcanzar y mantener un peso saludable.

MEDIDAS CLAVE PARA ABORDAR LA OBESIDAD

- **Cambios en la dieta:**

Adoptar una alimentación equilibrada y reducir la ingesta de calorías, especialmente de grasas saturadas y azúcares, es fundamental. Se recomienda aumentar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.

- **Ejercicio regular:**

La actividad física ayuda a quemar calorías, mejorar la salud cardiovascular y el estado de ánimo. Se sugiere realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, como caminar, correr o nadar.

- **Modificación del comportamiento:**

Un programa de modificación del comportamiento puede ayudar a las personas a identificar y cambiar hábitos poco saludables, como comer en exceso o comer por estrés.

- **Intervenciones médicas:**

En algunos casos, los médicos pueden recomendar medicamentos para la pérdida de peso o cirugía bariátrica, especialmente para personas con obesidad severa. Los medicamentos aprobados para el tratamiento de la obesidad pueden ayudar a reducir el apetito, aumentar la sensación de saciedad o reducir la absorción de grasas.

- **Apoyo social:**

Contar con el apoyo de familiares, amigos y profesionales de la salud puede ser crucial para el éxito a largo plazo en el tratamiento de la obesidad.

5 SOLUCIONES PARA LA OBESIDAD

1. Adopta una dieta equilibrada:

Prioriza frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras. Reduce el consumo de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas y azúcares añadidos.

2. Controla las porciones:

Utiliza platos más pequeños para reducir la cantidad de comida que consumes. Presta atención a las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo.

3. Aumenta la actividad física:

Realiza ejercicio regularmente, como caminar, nadar o bailar, durante al menos 30 minutos al día.

4. Reduce el tiempo sedentario:

Limita el tiempo que pasas sentado frente a pantallas. Levántate y muévete cada hora, incluso para estiramientos o caminatas cortas.

5. Duerme lo suficiente:

Establece una rutina de sueño regular y crea un ambiente propicio para el descanso, evitando dispositivos electrónicos antes de acostarte.

COMO PUEDOTRATAR LA OBESIDAD

El tratamiento de la obesidad generalmente implica un enfoque integral que incluye cambios en la dieta, aumento de la actividad física, modificación del comportamiento y, en algunos casos, medicamentos o cirugía bariátrica.

COMO PODEMOS OFRECER LA OBESIDAD

Para prevenir la obesidad, es fundamental adoptar un estilo de vida saludable que incluya una alimentación balanceada y actividad física regular. Esto implica reducir el consumo de alimentos procesados, ricos en azúcares y grasas, y aumentar la ingesta de frutas, verduras, y alimentos ricos en fibra. Además, es importante realizar actividad física moderada durante al menos 150 minutos a la semana y limitar el tiempo sedentario, como el que se pasa frente a pantallas.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Alimentación:

- Priorizar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y pescado.
- Reducir la ingesta de alimentos procesados, azúcares añadidos, grasas saturadas y bebidas azucaradas.
- Preferir alimentos preparados en casa con menos sal.
- Beber agua simple en lugar de refrescos o jugos azucarados.
- Controlar el tamaño de las porciones y evitar comer en exceso.

Actividad física:

- Realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, como caminar a paso ligero, nadar o andar en bicicleta.
- Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana.
- Limitar el tiempo sedentario, como el tiempo frente a pantallas.

Otros hábitos:

- Dormir lo suficiente, ya que el sueño adecuado también puede influir en el peso.
- Manejar el estrés, ya que el estrés puede llevar a comer en exceso.
- Buscar apoyo profesional, como un nutricionista o un entrenador personal, para establecer metas realistas y recibir orientación personalizada.

IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

La obesidad es un problema de salud pública con graves consecuencias, como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, hipertensión y algunos tipos de cáncer. Prevenir la obesidad desde la infancia es fundamental para garantizar un futuro más saludable para las nuevas generaciones.

En resumen, la clave para prevenir la obesidad está en adoptar hábitos saludables que incluyan una alimentación balanceada y actividad física regular, así como en evitar el consumo de alimentos poco saludables y el sedentarismo. La prevención es la mejor estrategia para mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades asociadas a la obesidad.

VALORACION

Patrón de mantenimiento y percepción de la salud

sin ALTERACIONES

Patrón nutricional metabólico

Pacientes presenta alteraciones en su estado nutricional por sobrepeso y obesidad etapa 1

Patrón de eliminación

Sin ALTERACIONES

Patrón de actividad física

CON ALTERACIONES

El paciente refiere dificultad para respirar que aumenta al momento de hacer actividades físicas, falta de aire y opresión en el pecho, fatiga y tos.

Patrón del sueño y descanso

ALTERADO

El paciente presenta dificultades para dormir causándole insomnio, y ahogos constantes a la hora de dormir

Patrón cognitivo-perceptivo

Sin ALTERACIONES

Patrón autopercepción y concepto de si mismo

sin ALETARCIONES

Patrón de rol-relaciones

Sin ALTERACIONES.

Patrón de sexualidad- reproducción

Sin ALTERACIONES.

patrón de afrontamiento- tolerancias al estrés

sin ALTERACIONES

patrón de valores y religión

Sin ALTERACIONES.

DIAGNOSTICO

Dominio 2 • Clase 1 • Código de diagnóstico 00232 Obesidad

Obesidad

Definición: Afección en la que un individuo acumula un exceso de grasa para la edad y el sexo que supera el sobrepeso.

R/C:

- ADULTO: Índice de masa corporal > 30 kg / m²

F/C:

- La actividad física diaria promedio es menor que la recomendada para la edad y el sexo.
- Patrones de comportamiento alimentario anormales.

Dominio 4 • Clase 1 • Código de diagnóstico 00096 La privación del sueño

Definición: Períodos prolongados de tiempo sin una suspensión periódica y natural sostenida de la conciencia relativa que proporcione descanso.

R/C:

- Ansiedad
- Somnolencia
- Fatiga

F/C:

- Cambios en la etapa del sueño relacionados con la edad
- La actividad física diaria promedio es menor que la recomendada para la edad y el sexo.

Dominio 4 • Clase 1 • Código de diagnóstico 00198

Patrón de sueño perturbado

Definición: Despertares limitados en el tiempo debido a factores externos.

R/C:

- Dificultad en el funcionamiento diario.
- Dificultad para iniciar el sueño.
- Expresa insatisfacción con el sueño.

F/C:

- Interrupción causada por la pareja para dormir
- Privacidad insuficiente
- Perturbaciones ambientales

Dominio 4 • Clase 2 • Código de diagnóstico 00298 Disminución de la tolerancia a la actividad.

Definición: Resistencia insuficiente para completar las actividades diarias requeridas o deseadas.

R/C:

- Disnea de esfuerzo
- Expresa fatiga

F/C:

- Masa muscular insuficiente.
- Estilo de vida sedentario

Dominio 4 • Clase 3 • Código de diagnóstico 00093

Fatiga

definición: Una abrumadora sensación sostenida de agotamiento y disminución de la capacidad para el trabajo físico y mental al nivel habitual.

R/c:

- Dificultad para mantener la actividad física habitual

F/C:

- Ciclo de sueño-vigilia alterado.

Dominio 4 • Clase 5 • Código de diagnóstico 00102

Alimentar el déficit de autocuidado

Definición: Incapacidad para comer de forma independiente.

R/C:

CONCLUSION

La obesidad es una enfermedad crónica y compleja caracterizada por una acumulación excesiva de grasa que puede llevar a graves problemas de salud. Afecta a millones de personas en todo el mundo y se ha convertido en un problema de salud pública significativo. La obesidad no solo reduce la calidad de vida, sino que también aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, problemas osteomusculares y algunos tipos de cáncer.

Consecuencias de la obesidad:

- **Enfermedades crónicas:**
- **Problemas de salud mental:**
- **Problemas óseos y articulares:**
- **Problemas respiratorios:**
- **Complicaciones metabólicas:**
- **Problemas de hígado:**
- **Algunos tipos de cáncer:**

GLOSARIO

- **Obesidad:**

Acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar negativamente la salud.

- **Sobrepeso:**

Un peso corporal superior al considerado saludable, pero no necesariamente con un exceso de grasa.

- **IMC (Índice de Masa Corporal):**

Una medida que relaciona el peso y la altura para clasificar el peso de una persona (bajo peso, peso normal, sobrepeso, obesidad).

- **Grasa corporal:**

Tejido adiposo que se almacena en el cuerpo.

- **Trastornos metabólicos:**

Problemas con la forma en que el cuerpo utiliza la energía, que pueden ser causados por la obesidad.

- **Enfermedades cardiovasculares:**

Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, que pueden ser exacerbadas por la obesidad.

- **Diabetes mellitus:**

Una enfermedad metabólica caracterizada por niveles altos de azúcar en la sangre.

- **Cirugía bariátrica:**

Un tipo de cirugía que se realiza para ayudar a las personas a perder peso, generalmente cambiando la forma del sistema digestivo.

- **Banda gástrica:**

Un dispositivo que se coloca alrededor de la parte superior del estómago para ayudar a reducir la cantidad de alimento que se puede consumir.

- **Bypass gástrico:**

Un procedimiento quirúrgico que cambia la forma en que los alimentos pasan por el sistema digestivo, reduciendo la absorción de nutrientes.

- **Comorbilidades:**

Enfermedades o condiciones que coexisten con la obesidad, como la [hipertensión](#), la [dislipidemia](#) (niveles anormales de grasa en la sangre) y la [osteoartritis](#).

- **Sedentarismo:**

Un estilo de vida con poca o ninguna actividad física.

- **Nutrientes:**

Sustancias que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.

- **Dietas restrictivas:**

Métodos para perder peso que limitan la ingesta de ciertos alimentos o nutrientes.

- **Trastornos de la conducta alimentaria:**

Problemas psicológicos relacionados con la alimentación, como la [anorexia](#) o la [bulimia](#).

- **Ortorexia:**

Una preocupación obsesiva por comer alimentos saludables que puede ser perjudicial para la salud.

- **Complicaciones de la obesidad:**

Problemas de salud que pueden surgir como resultado de la obesidad, como enfermedades cardíacas, diabetes, apnea del sueño y algunos tipos de cáncer.

BIBLIOGRAFIA

datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso están disponibles en el editor.

Para obtener información sobre la licencia del sistema de diagnóstico de enfermería NANDA International (NANDA-I) o

permiso para usarlo en otros trabajos, envíe un correo electrónico a: nanda-i@thieme.com ; Puede encontrar información

adicional sobre el producto visitando: www.thieme.com/nanda-i.

© 2021. NANDA International. Reservados todos los derechos.

Thieme Medical Publishers, Inc.

333 Seventh Avenue, piso 18

Nueva York, NY 10001, EE. UU.

www.thieme.com

+ 1-800-782-3488

customerservice@thieme.com

Diseño de portada: © Thieme

Fuente de la imagen de portada: © Gorodenkoff / stock.adobe.com -foto de stock. Posado por

modelos

Composición tipográfica de DiTech Process Solutions, India; componer utilizando Arbortext.

Impreso por Marquis, Canadá

DOI 10.1055 / b000000515

ISBN 978-1-68420-454-0 6 5 4 3 2 1

ISSN 1943-0728

También disponible como libro electrónico: