

¿Qué es la OBESIDAD?

La obesidad es una enfermedad crónica tratable que aparece cuando existe un exceso de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo.



Los expertos advierten que los efectos más negativos se producen porque actúa como un agente que acentúa y agrava a corto plazo patologías graves como la diabetes, la hipertensión, las complicaciones cardiovasculares (especialmente la cardiopatía isquémica), e incluso algunos tipos de cáncer, como los gastrointestinales.



A diferencia de las personas que son muy musculosas, aquellas cuyo peso supera en un 20 por ciento o más el punto medio de la escala de peso según el índice de masa corporal (IMC), son consideradas obesas.



¿Causas?

Hay muchas causas implicadas en la aparición del problema. Además de una mala alimentación o la falta de ejercicio físico, también existen factores genéticos y orgánicos que inducen su aparición.



Asimismo se tienen los factores psicológicos, considerados como una reacción a los prejuicios y la discriminación contra las personas obesas.

Síntomas:



La acumulación del exceso de grasa debajo del diafragma y en la pared torácica puede ejercer presión en los pulmones, provocando dificultad para respirar y ahogo, incluso con un esfuerzo mínimo.

La dificultad en la respiración puede interferir gravemente en el sueño, provocando la parada momentánea de la respiración (apnea del sueño), lo que causa somnolencia durante el día y otras complicaciones.

¿Qué puede causar la OBESIDAD?

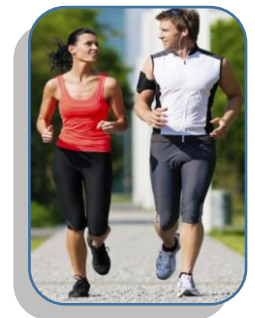
Varios problemas ortopédicos, como dolor en la zona inferior de la espalda (lumbalgia) y agravamiento de la artrosis, especialmente en las caderas, rodillas y tobillos.



Los trastornos cutáneos son también frecuentes ya que las personas obesas tienen una superficie corporal escasa con relación a su peso y no pueden eliminar el calor del cuerpo de forma eficiente, por lo que sudan más que las personas delgadas.

¿Cómo se puede prevenir la OBESIDAD?

Llevar una dieta sana y equilibrada, junto con la práctica regular de ejercicio físico son claves para la prevención de la obesidad.



Recomendaciones:

Los expertos recomiendan realizar un mínimo de 5 ingestas de alimentos al día en raciones reducidas, siguiendo un patrón alimentario bajo en grasas y rico en frutas y verduras.

El deporte constante es fundamental y practicarlo de forma habitual al menos tres veces por semana durante 45 minutos. La intensidad debe adecuarse a las necesidades y al estado físico de la persona.



La Obesidad infantil.

Genera alteraciones en el organismo que originan problemas mayores de riesgo cardiovasculares en la edad adulta.

Una alimentación
saludable



Los médicos recomiendan que, para prevenir la obesidad en los niños, es bueno que la dieta sea variada, reduciendo las grasas, pasteles y la comida industrial, en general.

También es fundamental que hagan ejercicio y que sean conscientes de que deben tener una alimentación sana.

Diagnóstico:

La forma más común de determinar si una persona padece obesidad es calcular su **índice de masa corporal**, por el cual se obtiene la cantidad de grasa corporal y dependiendo de los resultados, es posible determinar riesgos para su salud.

Tratamientos:

La mejor forma de tratar la enfermedad es previniéndola y para ello, debe detectarse precozmente en los pacientes en los que a partir de los 20-25 años comienza a cambiar el peso.

El obeso no debe perder kilos sino masa grasa, con pérdidas pequeñas y duraderas que impliquen una rentabilidad metabólica.

Es necesario consolidar la pérdida de peso a largo plazo, y además, reducir el riesgo de muerte prematura, de enfermedad cardíaca, metabólica y vascular.

Es recomendable asistir en casos al médico que indica, además de cambiar la dieta y realizar ejercicio físico, completar el tratamiento con fármacos, que se administran con una dieta moderadamente hipocalórica y equilibrada.

**¡A quitarnos un
Kilo de encima!**

UNIVERSIDAD VERACRUZANA FACULTAD DE INGENIERÍA MECÁNICA Y ELÉCTRICA CAMPUS POZA RICA

CAMPAÑA DE SALUD “CONTRA LA OBESIDAD”



**¡A quitarnos un Kilo
de encima...!**

¡CUIDÉMONOS TODOS!



*“Trabajar con calidad para
alcanzar la excelencia”*