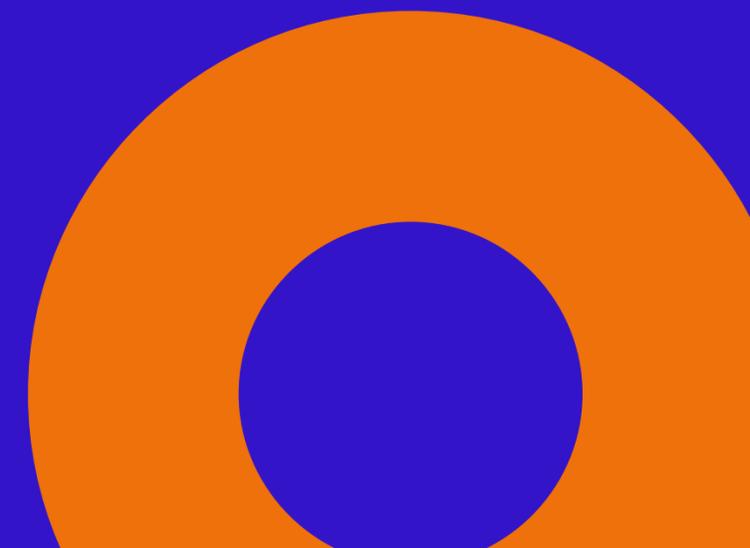


OBESIDAD

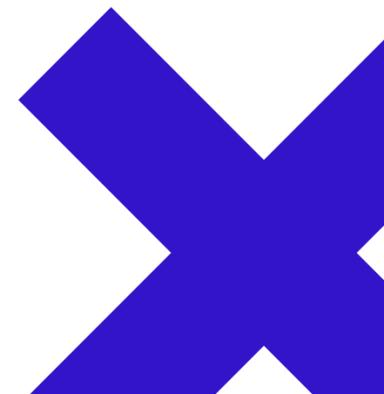




La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal.

La obesidad no es solo un problema estético.

Es un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y determinados tipos de cáncer.



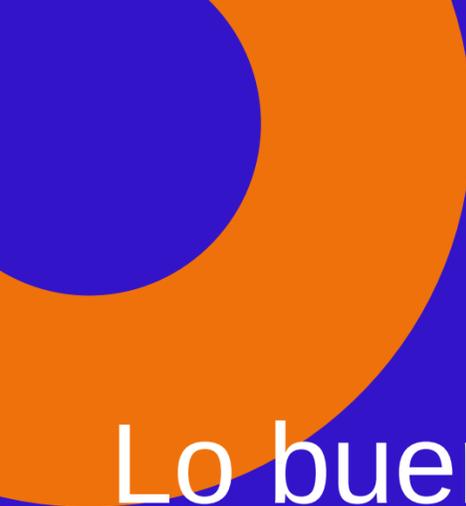
Hay muchas razones por las que algunas personas tienen dificultad para perder peso.

Por lo general, la obesidad es el resultado:

de factores hereditarios
fisiológicos y del entorno

la dieta

la actividad física



Lo bueno es que incluso una modesta pérdida de peso puede mejorar o prevenir los problemas de salud relacionados con la obesidad.

Una dieta más saludable, un mayor nivel de actividad física y los cambios de conducta pueden ayudarte a bajar de peso.

Los **medicamentos recetados** y los procedimientos para bajar de peso son opciones adicionales para tratar la obesidad.





INDICE DE MASA CORPORAL

IMC

UNA MEDIDA DE LA OBESIDAD SE DETERMINA MEDIANTE EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)
QUE SE CALCULA DIVIDIENDO LOS KILOGRAMOS DE PESO
POR EL CUADRADO DE LA ESTATURA EN METROS

$$\text{IMC} = \text{PESO [KG]} / \text{ESTATURA [M}^2\text{]}$$


PESO

IMC

Bajo peso

< 18.5

Normal

18.5 - 24.9

Sobrepeso

25 - 29.9

Obesidad Grado 1

30 - 34.9

Obesidad Grado 2

35 - 39.9

Obesidad Grado 3 o mórbida

40 - 49.9

Hiperobesidad

50 - 59.9

Superobesidad

60 - 69.9

CAUSAS

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

El cuerpo almacena ese exceso de calorías en forma de grasa.



FACTORES DE RIESGO

COMO ACTÚA LA GENÉTICA:

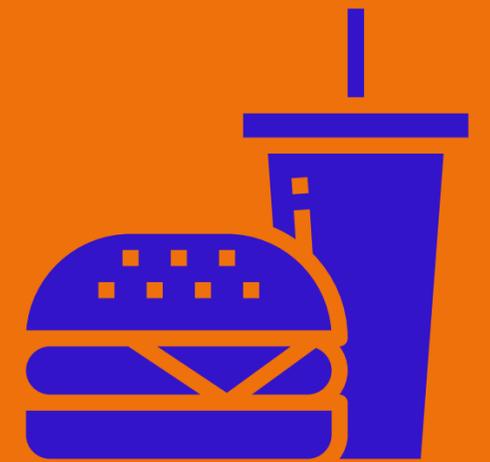
Los genes que heredas de tus padres pueden afectar la cantidad de grasa corporal que almacenas y dónde se distribuye esa grasa. La genética también puede jugar un papel importante en la eficiencia con la que tu cuerpo convierte los alimentos en energía, en la forma en que tu cuerpo regula tu apetito y en la forma en que tu cuerpo quema calorías durante el ejercicio.



opciones de ESTILOS DE VIDA

Dieta no saludable:

Una dieta que contiene muchas calorías, mucha comida rápida, bebidas altamente calóricas y porciones demasiado grandes, pero pocas frutas y vegetales contribuye al aumento de peso.

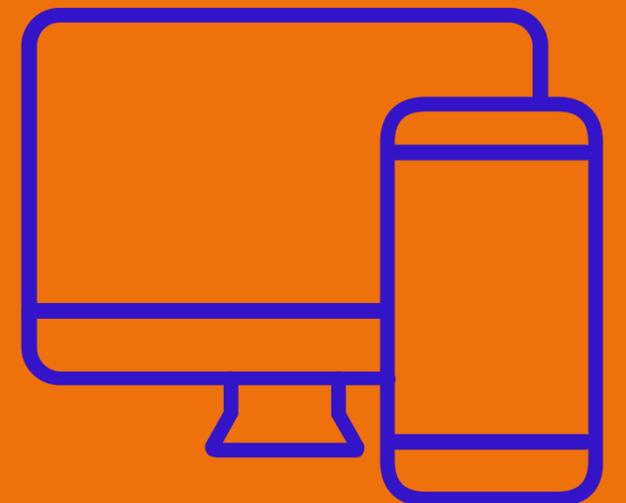


opciones de ESTILOS DE VIDA

Inactividad.

Si tienes un estilo de vida sedentario, es muy fácil que todos los días ingieras más calorías de las que quemas cuando haces ejercicio y realizas actividades cotidianas normales.

Mirar las pantallas de computadoras, tabletas y teléfonos es una actividad sedentaria. La cantidad de horas que pasas frente a una pantalla está altamente asociada con el aumento de peso.

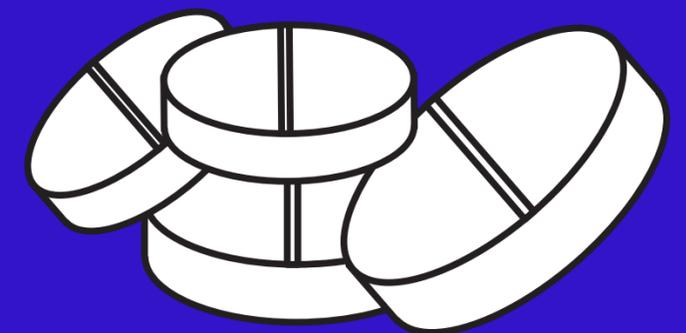


ALGUNAS ENFERMEDADES y MEDICAMENTOS

En algunas personas, la obesidad puede tener una causa médica, como el síntoma de Prader-Willi, el síndrome de Cushing u otros trastornos.

Los problemas médicos, como la artritis, también pueden hacer disminuir la actividad física, lo que puede provocar el aumento de peso.

Algunos medicamentos pueden provocar aumento de peso si no los compensas con dieta o con actividad física. Entre estos medicamentos, encontramos a algunos antidepresivos, medicamentos anticonvulsivos, medicinas para la diabetes, medicaciones antipsicóticos, esteroides y betabloqueantes.



PROBLEMAS SOCIALES Y ECONÓMICOS

Hay factores sociales y económicos relacionados con la obesidad. Evitar la obesidad es difícil si no tienes áreas seguras para caminar o hacer ejercicio. De manera similar, es posible que no te hayan enseñado formas saludables de cocinar o quizá no tengas acceso a alimentos más saludables. Además, las personas con las que pasas tiempo pueden influir en tu peso; es más probable que desarrolles obesidad si tienes amigos o parientes obesos.



PROBLEMAS SOCIALES Y ECONÓMICOS

Hay factores sociales y económicos relacionados con la obesidad. Evitar la obesidad es difícil si no tienes áreas seguras para caminar o hacer ejercicio. De manera similar, es posible que no te hayan enseñado formas saludables de cocinar o quizá no tengas acceso a alimentos más saludables. Además, las personas con las que pasas tiempo pueden influir en tu peso; es más probable que desarrolles obesidad si tienes amigos o parientes obesos.



EDAD

La obesidad puede ocurrir a cualquier edad, incluso, en niños pequeños.

Sin embargo, a medida que envejeces, los cambios hormonales y un estilo de vida menos activo aumentan el riesgo de padecer obesidad.

Asimismo, la cantidad de músculo en el cuerpo tiende a disminuir con la edad.

Generalmente, la disminución de la masa muscular conduce a una disminución del metabolismo. Estos cambios también reducen las calorías que necesitas, por lo que pueden hacer que resulte más difícil evitar el exceso de peso.

Si no controlas de forma consciente lo que comes y no haces más actividad física a medida que envejeces, es probable que aumentes de peso.



OTROS FACTORES

- **Embarazo.** El aumento de peso es común durante el embarazo. Para algunas mujeres, después del nacimiento del bebé, es difícil perder ese peso que aumentaron. Ese aumento de peso puede contribuir al desarrollo de la obesidad en las mujeres.
- **Dejar de fumar.** Con frecuencia, dejar de fumar está asociado con el aumento de peso.
- **Falta de sueño.** No dormir lo suficiente o dormir demasiado puede provocar cambios hormonales que aumentan el apetito. También es posible que sientas ganas de comer alimentos con alto contenido de calorías e hidratos de carbono, que pueden contribuir al aumento de peso.
- **Estrés.** Muchos factores externos que afectan el estado de ánimo y el bienestar pueden contribuir a la obesidad. Las personas a menudo buscan más alimentos ricos en calorías cuando sufren situaciones estresantes.
- **Microbioma.** Las bacterias intestinales se ven afectadas por lo que comes y pueden contribuir al aumento de peso o a la dificultad para bajar de peso.

COMPLICACIONES

Enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares.

Diabetes tipo 2

Ciertos cánceres.

Problemas digestivos

Apnea del sueño

Artrosis

Síntomas graves de la COVID-19.

LAS TRES PALABRAS QUE
CAMBIARAN TU VIDA PARA SIEMPRE



**EMPIEZO
POR
MI**

<https://www.mayoclinic.org/es>

<http://www.obesidad.com.uy/calculo-imc/>

<https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/calculadora-del-indice-de-masa-corporal-imc/>

Prof. Ilene Castillo

TREINTA Y TRES