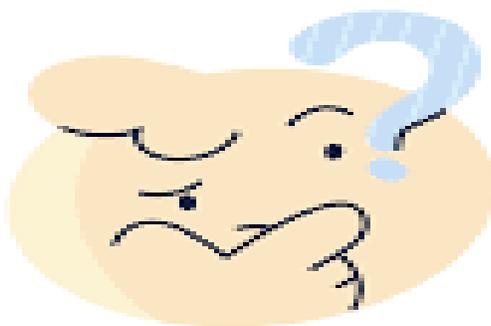




Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

OBESIDAD. INFORMACIÓN PARA PACIENTES



¿Sabes que es la obesidad?

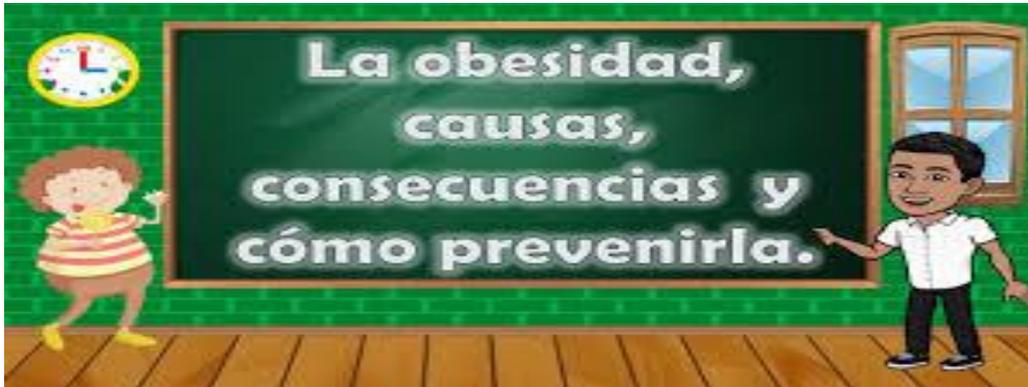
EDUCACIÓN PARA LA SALUD



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.

Síntomas

La obesidad se caracteriza por un índice de masa corporal igual o superior a treinta. El síntoma principal es la grasa corporal excesiva, que aumenta el riesgo de padecer problemas de salud graves.



Causa



Consumir más calorías de las que usted quema puede llevar a que se presente obesidad. Esto se debe a que el cuerpo almacena las calorías que no utiliza como grasa. La obesidad puede ser causada por:

- Comer más alimento de lo que el cuerpo puede utilizar
- Consumir demasiado alcohol
- No hacer suficiente ejercicio

Algunas veces, problemas de salud o tratamientos médicos causan aumento de peso, incluyendo:

- Glándula tiroides hipoactiva ([hipotiroidismo](#))
- Medicamentos tales como píldoras anticonceptivas, antidepresivos y antipsicóticos

Otras situaciones que pueden causar aumento de peso son:

- Dejar de fumar: Muchas personas que dejan de fumar aumentan de 4 a 10 libras (lb) o 2 a 5 kilogramos (kg) en los primeros 6 meses después de dejar el hábito.
- Estrés, ansiedad, sentirse triste o no dormir bien.
- **Menopausia**: Las mujeres pueden subir de 12 a 15 libras (de 5.5 a 7 kg) durante la menopausia.
- Embarazo: Es posible que las mujeres no bajen el peso que aumentaron durante este período.

Consecuencias

Las principales complicaciones médicas de la obesidad son:

- Enfermedades pulmonares
- Síndrome metabólico
- Enfermedades del corazón
- Diabetes
- Cáncer
- Enfermedades del hígado
- La gota
- La hipertensión arterial (HTA)
- Entre otras

Factores que aumentan el riesgo de obesidad

Los factores, en general, que aumentan los riesgos de padecer obesidad incluyen:

- *La falta de actividad*
- *Genética*
- *Historial familiar*

Tratamiento

La manera más segura de bajar de peso es un estilo de vida activo y mucho ejercicio, junto con una alimentación saludable. Incluso una pérdida de peso modesta puede mejorar su salud. Usted puede necesitar mucho apoyo de familiares y amigos.

Al hacer dietas, su meta principal es aprender nuevas formas saludables de comer y convertirlas en parte de la rutina cotidiana.

El tratamiento de la obesidad exige un importante conocimiento de las causas que lo generan.

La indicación del tratamiento farmacológico tiene lugar cuando con dieta y actividad física no se consigue una pérdida ponderal superior al 10 % del peso.

El tratamiento consiste en el cuidado personal

Prevención



Los cambios en nuestro entorno juegan un papel importante cuando adoptamos prácticas saludables. Sin embargo, en las últimas décadas esto ha contribuido a un aumento de peso generalizado.

Toma agua simple, entre 6 y 8 vasos al día (cada vaso de 250 mililitros). Evita el consumo de refrescos, jugos o cualquier bebida que contenga azúcar. Realiza actividad física. 30 minutos diarios es lo recomendable para adultos y 1 hora para niñas, niños y adolescentes.

Le dejamos algunas recomendaciones para prevenir la obesidad:

➤ **Consuma alimentos saludables**

Departamento de Gestión de la Información
gis.cav@infomed.sld.cu
CPICM/CA - 2022

Infomed_CAV - Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas, Ciego de Ávila Ministerio de Salud Pública | Calle Chicho Torres Esquina Arnaldo Ramírez, Ciego de Ávila, CP: 65 200, Cuba | Teléfs.: (53) 3321-2112, Horario de atención: lunes a viernes, de 8:30 am a 4:30 pm

- Evite los productos procesados
- Realice ejercicio por lo menos 3 veces a la semana durante 30 minutos.
- Procure comer alimentos bajos en grasa.
- Evite consumir dulces frecuentemente.
- Evada el sedentarismo realizando pequeñas acciones, como utilizar las escaleras en lugar del ascensor.
- Realice entre 4 o 5 ingestas al día para evitar llegar a las comidas principales con hambre excesiva.
- Lleve una dieta variada.
- Mantenga un horario fijo para comer.

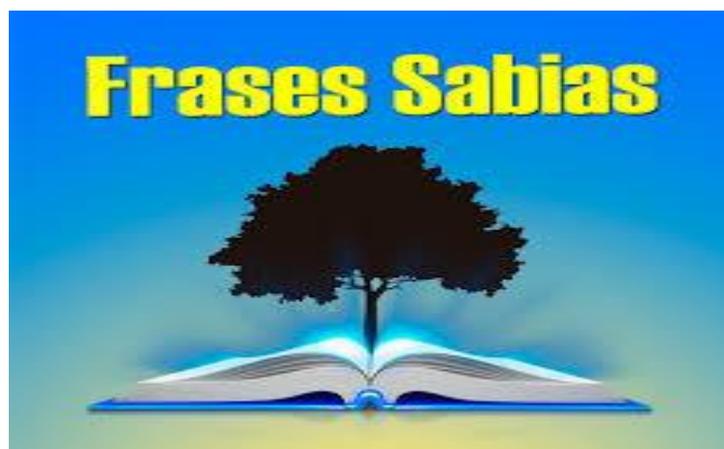


- Las mujeres están más propensas que los hombres de ser obesas en todos los grupos de edad.
- Los bebés nacidos de madres obesas tienen un mayor riesgo de asma.
- La obesidad y el sobrepeso suponen un riesgo importante para las enfermedades crónicas, incluyendo la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares y ciertos tipos de cáncer.
- La obesidad aumenta las posibilidades de desarrollar osteoartritis. Esto se debe a que el exceso de peso pone más presión en el cartílago articular.
- La obesidad en niños y adolescentes también se asocia con mayor riesgo de problemas emocionales. Adolescentes con problemas de peso tienden a tener baja autoestima.
- Una persona normal tiene entre 25 y 35 mil millones de células grasas, pero este número puede aumentar en tiempos de excesivo aumento de peso, con un máximo de 100 a 150 mil millones de células.
- El **Día Mundial de la Obesidad** se celebra el 4 de marzo desde 2020. Es un día dedicado a abordar la epidemia mundial de obesidad.

datos curiosos...



- La obesidad infantil ha alcanzado proporciones de epidemia en el siglo 21 con el aumento de las tasas en los países desarrollados y en desarrollo. Las tasas de obesidad en los niños canadienses han aumentado de 11% en 1980 a más del 30% en el decenio de 1990, mientras que durante este mismo período las tasas de aumento fue del 4 al 14% en los niños brasileños.
- La obesidad puede ser común en una misma familia, pero ésto no es necesariamente genético y puede ser el resultado de la adopción de hábitos alimenticios similares y la falta de ejercicio.
- La obesidad y el sobrepeso han alcanzado proporciones epidémicas. Las tasas de obesidad casi se han triplicado desde 1975 y han aumentado casi cinco veces en niños y adolescentes, afectando a personas de todas las edades de todos los grupos sociales en la Región de las Américas y del mundo.
- La Región de las Américas tiene la prevalencia más alta de todas las regiones de la Organización Mundial de la Salud, con 62,5% de los adultos con sobrepeso u obesidad (64.1% de los hombres y 60.9% de las mujeres). Si se examina únicamente la obesidad, se estima que afecta a un 28% de la población adulta (un 26% de los hombres y un 31% de las mujeres).
- La epidemia no es ajena a los niños y adolescentes. En el grupo de 5 a 19 años, el 33,6% de los niños, niñas y adolescentes están afectados por sobrepeso u obesidad, y el 7,3% de los niños y niñas menores de cinco años, de acuerdo con las últimas estimaciones de UNICEF, la OMS y el Banco Mundial.



- “No se trata de perder peso, sino de cambiar tu estilo de vida”. Bernard Kizer, CEO y Fundador de Evolution Advance Nutrition.
- “Haz que tu alimento sea tu medicina, y tu medicina tu alimento”. Hipócrates, médico griego.
- “No es el peso que pierdes, es la vida que ganas” Verónica de Bourg,
- “Comer es una necesidad, saber comer es todo un arte”. (La Rochefoucauld)

Bibliografía

- 1.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 28 ago. 2019; consulta 20 jun 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/>
- 2.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; ©1997-2020.obesidad; [actualizado 13 ene 2020; consulta 20 jun. 2022]; [aprox. 7 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007297.htm>
- 3.- García Milian AJ; Creus García ED. La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]; 32 (3) 2016 [citado 20 jun 2022]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300011
- 4.- Miguel Soca PE; Niño Peña A. Consecuencias de la obesidad. ACIMED [Internet]. 2009 oct [citado 20 jun 2022]; 20(4): 84-92. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001000006&lng=es.
- 5.- OMS. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Obesidad y sobrepeso [actualizado 20 de enero de 2022, citado 20 jun 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 6.- Mayo Clinic [Internet] Obesidad. [actualizado 11 de nov de 2021, citado 20 junio 2022]. Disponible en : <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>