



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

12 de noviembre
DÍA MUNDIAL CONTRA LA
OBESIDAD

14 de noviembre
Día mundial contra la
Diabetes

  @SaludGobPue





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Índice

- **Día mundial contra la obesidad**
 - ¿Qué es la Obesidad?
 - Fisiopatología
 - Diagnóstico
 - Síntomas
 - Factores de riesgo
 - Medidas de prevención
- **Día Mundial Diabetes**
 - ¿Qué es la Diabetes?
 - Síntomas
 - Factores de riesgo
 - Medidas de prevención
 - Complicaciones
 - Pie diabético
 - Neuropatía diabética
 - Cuidado de los pies
- Directorio



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Día mundial contra la obesidad

- Cada 12 de noviembre se celebra el ***Día Mundial contra la Obesidad***.
- Designada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Instituciones de salud públicas y privadas, asociaciones, organizaciones no gubernamentales, conjuntan esfuerzos para promover información para evitar o contrarrestar la obesidad y sus complicaciones.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

¿Qué es la Obesidad?

- Las características ambientales nos señalan que los hábitos de alimentación hoy en día están caracterizadas por el consumo excesivo de calorías:



- La obesidad se considera pilar del riesgo cardiometabólico.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Obesidad

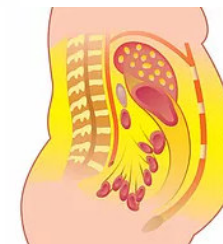
Tejido adiposo subcutáneo almacena el exceso de energía

- Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (OMS)



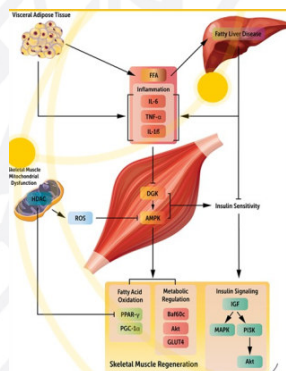
Se acumula en forma de tejido grasa peri visceral y también en el interior del hígado

- E incluso en el músculo



Acción proinflamatoria

- Incrementan la probabilidad de desarrollo de diabetes tipo 2, hipertensión y dislipidemia





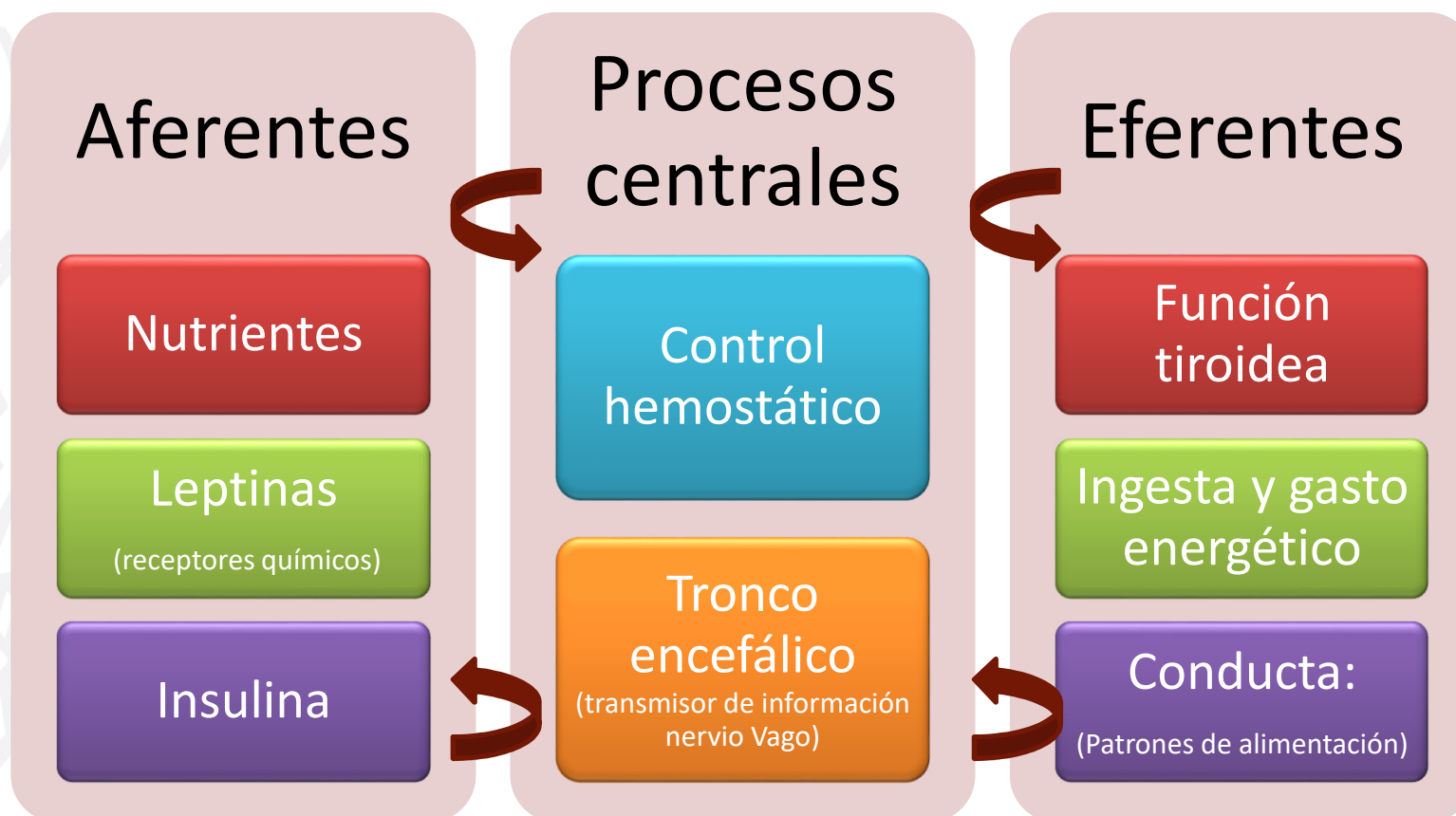
Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Fisiopatología





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Diagnóstico de la obesidad

Índice de
masa corporal
(IMC) de 30 o
más

Talla baja:

Mujer
149cm/IMC 25

Hombre
159cm/IMC 25



Se calcula
dividiendo tu
peso en
kilogramos
(kg) por
estatura en
metros (m) al
cuadrado.



IMC

Estado del peso

Inferior a 18,5

Bajo peso

De 18,5 a 24,9

Normal

De 25,0 a 29,9

Sobrepeso

De 30,0 a 34,9

Obesidad (clase I)

De 35,0 a 39,9

Obesidad (clase II)

40,0 o superior

Obesidad extrema (Clase III)

Clasificación:

Brinda un cálculo aproximado de la grasa corporal. Los atletas musculosos, podrían tener categoría de obesidad sin tener exceso de grasa corporal





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.

Síntomas de la obesidad



Secretaría
de Salud





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Factores de riesgo y causas de la obesidad





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Medidas preventivas de la obesidad

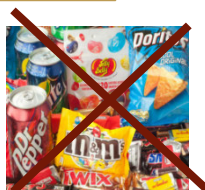
Comer diariamente:
Frutas y verduras



Granos enteros: avena,
amaranto



Evitar:
Alimentos ultraprocesados:
azúcares, harinas, grasas
saturadas



150 min de actividad física
a la semana.



Subir y bajar escaleras.



Cambios permanentes y
saludables.





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

¿Qué es la Diabetes Mellitus?

Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no puede producir **insulina** o cuando el cuerpo no puede hacer un buen uso de la insulina que produce.

Todos los alimentos ricos en hidratos de carbono se descomponen en glucosa en la sangre. La insulina ayuda a la glucosa a entrar en las células. La incapacidad de producir insulina o de utilizarla de manera eficaz conduce a niveles elevados de glucosa en sangre (conocida como **hiperglucemia**).





Gobierno de Puebla

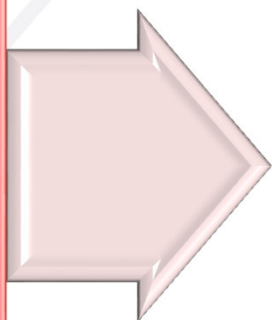
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Síntomas de la Diabetes Mellitus

Los síntomas de la diabetes pueden no aparecer al inicio de la enfermedad, por lo cual el diagnóstico puede llegar a realizarse varios años después del inicio y cuando las complicaciones ya están presentes.



Orina frecuente



Pérdida de peso



Falta de energía



Sed excesiva



SINTOMAS DE DIABETES



Aumento del apetito



Infecciones



Cansancio y
sueño excesivo



Alteraciones de la vista



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Factores de Riesgo

Factores de Riesgo No Controlables

- Raza
- Herencia
- Edad
- Haber nacido con más de 4 kilos



Factores de Riesgo Controlables

- Sobrepeso
- Obesidad
- Dislipidemias
- Presión alta
- Sedentarismo
- Tabaquismo



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Medidas Preventivas de la Diabetes Mellitus



Identificar factores de riesgo



Medir los niveles de glucosa en sangre



Realizar plan de alimentación
saludable



Modificación de estilos de vida
saludable



Realizar actividad física



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Complicaciones de la Diabetes Mellitus

Las complicaciones más frecuentes por Diabetes Mellitus son:

Retinopatía

Ojos



Puede presentarse visión borrosa hasta que hay pérdida de esta.

Nervios



Las lesiones o heridas pasan inadvertidas lo que podría desatar una infección.

Neuropatía

Cardiopatía

Corazón



El descontrol de glucosa desencadena complicaciones cardiovasculares.

Riñones



Se puede desarrollar un fallo renal terminal.

Nefropatía

Pie diabético

Pies



Una herida pequeña puede terminar en amputación si no se atiende a tiempo.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

¿Qué es el Pie Diabético?

El pie diabético es una complicación de la Diabetes Mellitus en el que aparecen úlceras en el pie, producidas por niveles de glucosa elevados .

La consecuencia más grave del padecimiento de una úlcera del pie diabético es la amputación



Pie Diabético





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Neuropatía Diabética



En personas con diabetes, el sistema nervioso pueden resultar dañado por una disminución del flujo sanguíneo y un nivel alto de azúcar en la sangre. Esta afección es más probable si el nivel de azúcar en la sangre no está bien controlado.



Los nervios en los pies y las piernas resultan afectados con mayor frecuencia. A medida que el daño empeore, se perderá sensibilidad en los pies y en las piernas.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Signos de Neuropatía

La piel también
presentará disminución
de la sensibilidad, por
lo cual el paciente
puede:

- No percibir cuando camina sobre una superficie puntiaguda o que pudiera provocar lesiones.
- No percatarse que presenta una ampolla o una alguna lesión.
- No notar cuando las piernas o los pies tocan algo que está demasiado caliente o frío.
- Tener los pies poco hidratados y/o con lesiones.





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Cuidado de los pies

SI

Las cosas que si debes de hacer.

1



1- Lavarlos diario con agua tibia y jabón neutro.



2- Secar con toalla suave, sin olvidar entre los dedos.

2

3- Cortar las uñas en forma recta.



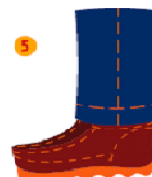
3

4- Lubricarlos con lanolina o aceite, pero no entre los dedos.



4

5



5- Usar zapatos cómodos, suaves y a la medida.

6

6- Revisar los zapatos antes de usarlos.



7



7- Cubrir los pies con calcetines o medias, evitando que queden apretados.

8

8- Las callosidades deberán ser tratadas por un podiatra.





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Directorio

Jorge Humberto Uribe Téllez

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

José Antonio Martínez García

Subsecretario de Salud y Coordinador
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Ramón Eduardo Morales Hernández

Director de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Alfonso Humberto García Córdova

Subdirector de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Promoción de la Salud

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Y

Departamento de Enfermedades Crónicas No Transmisibles

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla



Puebla