

12 de noviembre

DÍA MUNDIAL CONTRA LA OBESIDAD



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Salud**

  @SaludGobPue  ss.puebla.gob.mx



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Índice

- I. Prevalencia
- II. ¿Qué es la obesidad?
- III. Diagnóstico
- IV. Síntomas
- V. Factores de riesgo
- VI. Medidas de prevención
- VII. Directorio



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Día Mundial contra la Obesidad

Cada 12 de noviembre se celebra el **Día Mundial contra la Obesidad**, designado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Instituciones de salud públicas y privadas; asociaciones y organizaciones no gubernamentales, conjuntan esfuerzos para promover información para evitar o contrarrestar la obesidad y sus complicaciones.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

ROOTS: un marco de actuación

Reconocer la obesidad

Seguimiento de la **O**besidad

Prevención de la **O**besidad

Tratamiento

Enfoque basado en el **S**istema

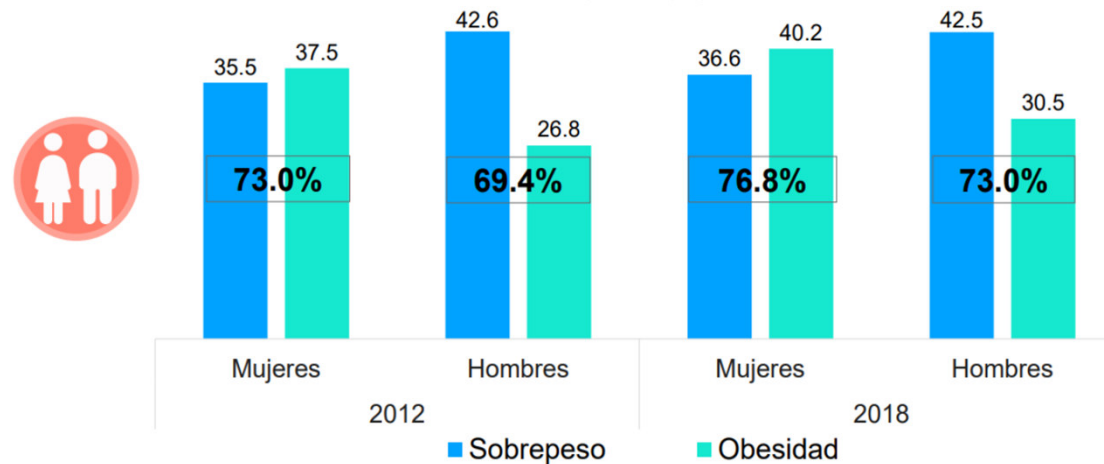




I. Prevalencia

De acuerdo a la ENSANUT 2018, a nivel nacional el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso y obesidad ha ido en aumento, con un 75.2% (39.1% sobrepeso y 36.1% obesidad).

Porcentaje de población de 20 años y más de edad con sobrepeso y obesidad, por sexo
2012 - 2018





III. Diagnóstico de la obesidad

¿Cómo se diagnostica?

El indicador más utilizado para establecer el diagnóstico de sobrepeso y obesidad en el ámbito clínico y epidemiológico es el Índice de Masa Corporal (IMC).

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

IMC	Clasificación
< 18,5	Peso insuficiente
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
>50	Obesidad de tipo IV (extrema)

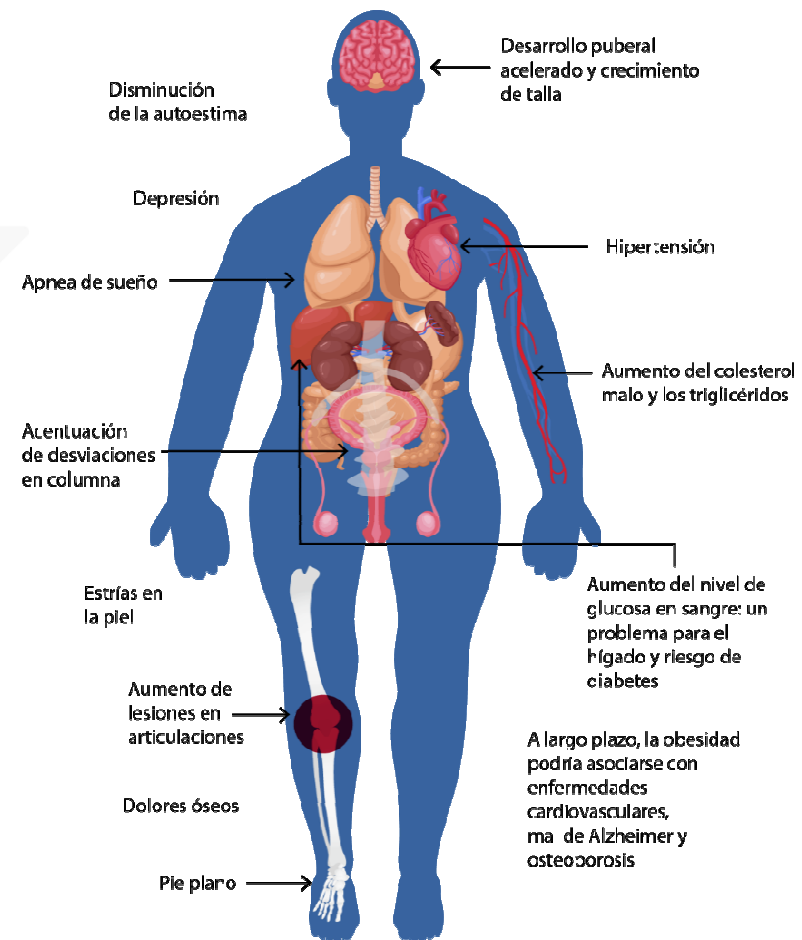




IV. Síntomas de la obesidad

La obesidad usualmente ocurre con el tiempo. El síntoma más obvio es el aumento de peso, pero otros síntomas de la obesidad incluyen:

1. Dificultad para dormir
2. Roncar
3. Apnea del sueño
4. Dolor en la espalda
5. Sudor excesivo
6. Sentir calor siempre
7. Sarpullido o infecciones en los dobleces de la piel.
8. Sentir que te falta el aire con el mínimo esfuerzo
9. Sueño durante el día o fatiga
10. Depresión

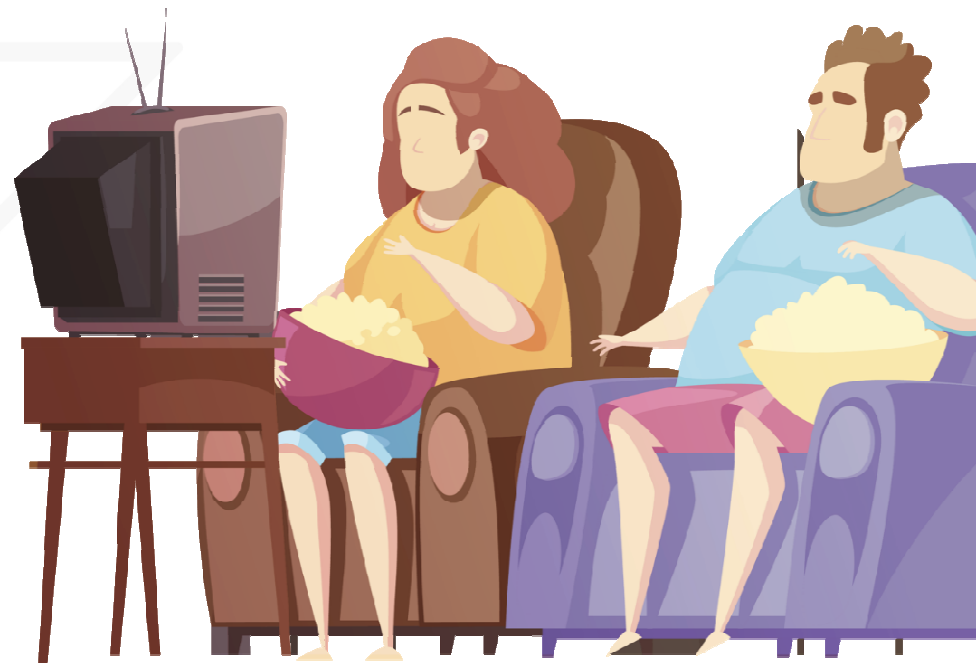




Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

V. Factores de riesgo de la obesidad

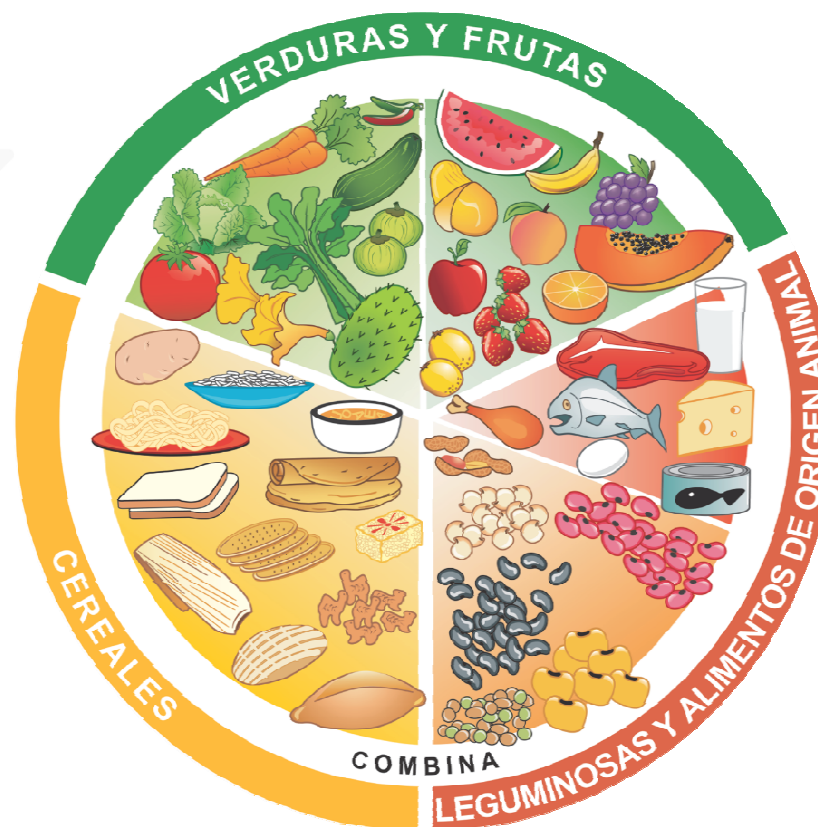
Estilo de vida
Genética
Inactividad
Dieta poco saludable
Estrés
Consumo de medicamentos
Raza
Edad
Etnia





VI. Medidas preventivas de la obesidad

- Realizar tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos colaciones.
- Establecer un horario regular de comidas y evitar comer fuera de los tiempos de comida u omitirla.
- Estar saludable en las diferentes esferas: espiritual, alimenticio, salud mental y física.
- Fomentar actividad física.
- Reforzar el consumo de alimentos de todos los grupos alimentarios.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

José Antonio Martínez García
**Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

José Fernando Huerta Romano
**Subsecretario de Salud Zona “B” y Coordinador
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Virginia Vital Yep
**Directora 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 Enfermedades Crónicas No Transmisibles
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla
y
Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla