



Día mundial contra  
**la Obesidad**

**12** de noviembre



Gobierno  
de Puebla



Secretaría  
de Salud

**UN GOBIERNO** que siente y piensa  
*como la gente*





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***.

Designada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

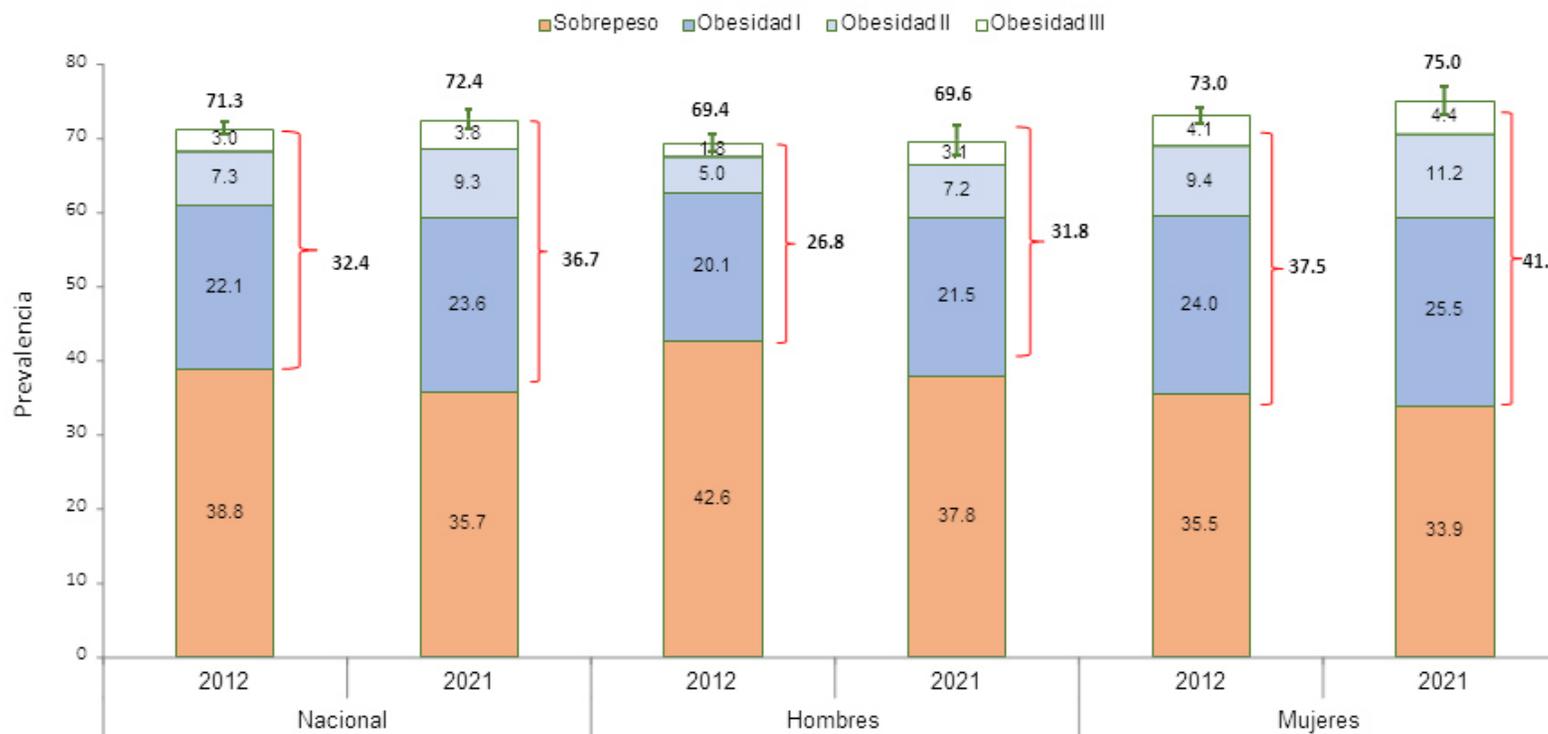
Instituciones de salud públicas y privadas, asociaciones, organizaciones no gubernamentales, conjuntan esfuerzos para promover información para evitar o contrarrestar la obesidad y sus complicaciones.



## I. Prevalencia

De acuerdo a la ENSANUT 2021, a nivel nacional el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso y obesidad ha ido en aumento, con **72.4%** en comparación del 2012 (71.3%) (35.7% sobrepeso y 36.7% obesidad).

### Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos $\geq 20$ años, en hombres y mujeres



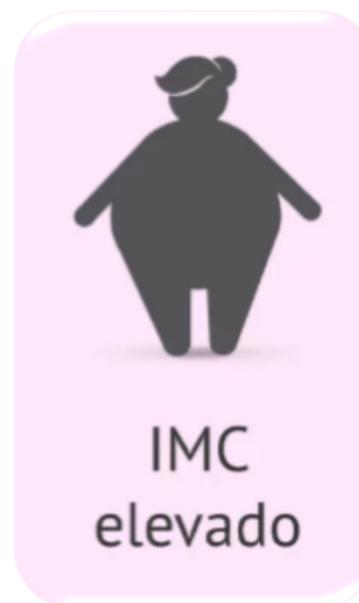


Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla



## I. Prevalencia

En la figura 1, se muestra a nivel nacional los factores de riesgo y discapacidad en México, haciendo énfasis que el 80% de los factores modificables se debe a la dieta y los estilos de vida, siendo el IMC elevado la segunda causa de discapacidad en México.





## Factores de riesgo y discapacidad en México, 2019

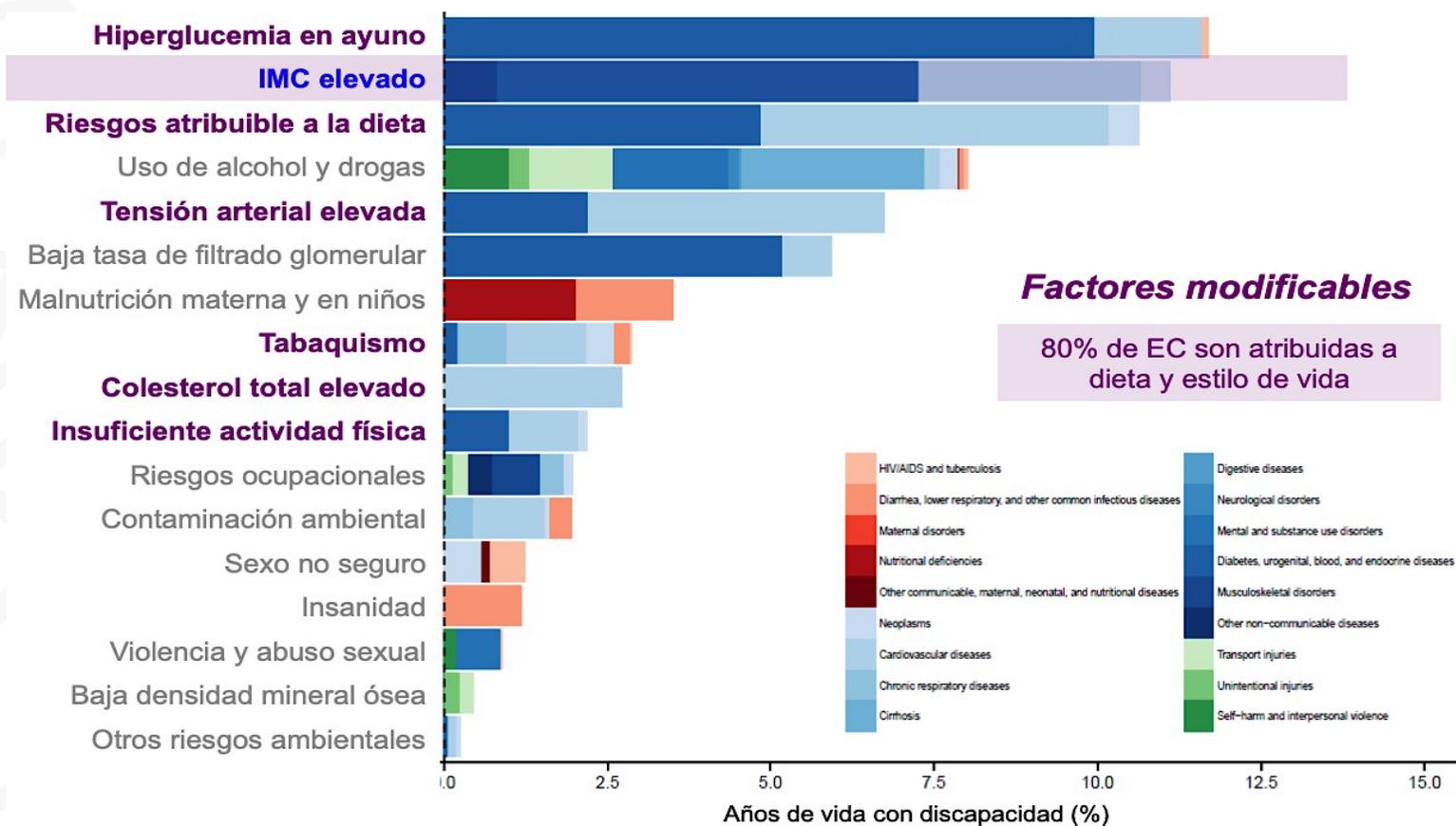
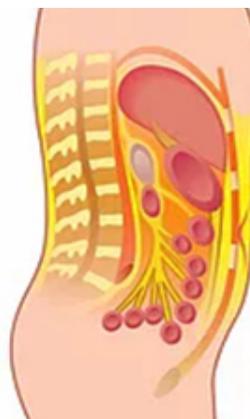
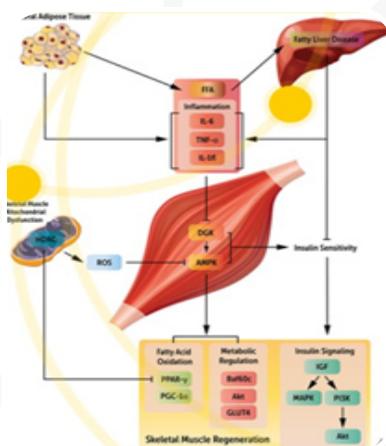


Figura 1



## II. ¿Qué es la 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 graso perivisceral 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



### 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		
	SOBREPESO	OBESIDAD
20 A 59 AÑOS	25 A 29.9 TALLA BAJA MUJERES 150 CM HOMBRES 160 CM IMC 23 A 24.9	MAYOR A 30 TALLA BAJA MUJERES 150 CM HOMBRES 160 CM IMC MAYOR A 25
60 AÑOS Y MÁS	28 A 31.9	32

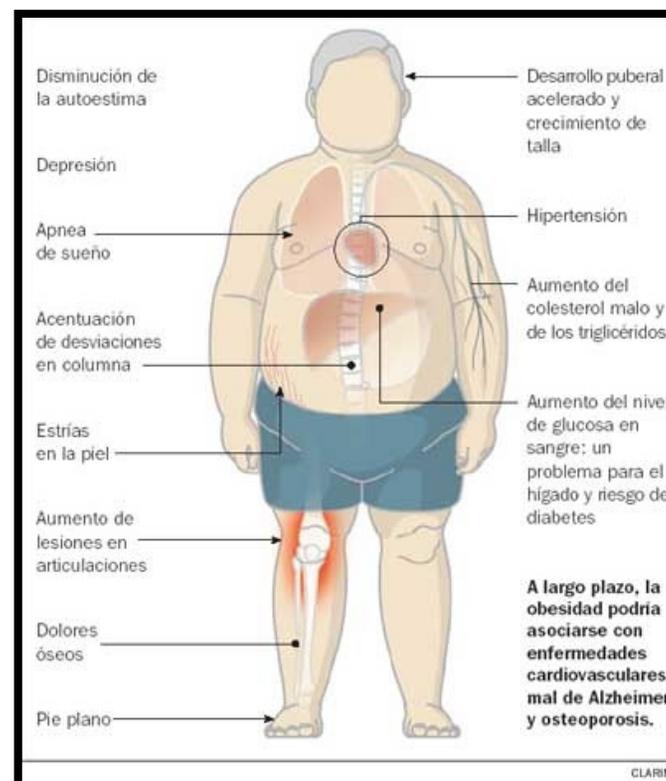
**NOM-008-SSA3-2017, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad**



## 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. Ronquidos
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 falta de aire con el mínimo esfuerzo
9. Sueño durante el día o fatiga
10. Depresión





## V. Factores de riesgo y causas de la obesidad

# ¿Qué me lleva a padecerla?

**Aumento de ingesta  
alimentos**

Problemas  
sociales y  
económicos

Poca actividad  
física

Problemas  
médicos y  
ciertos  
medicamentos

Alto contenido  
calórico

Grasas,  
azúcares

Depresión o  
estrés

Sedentarismo

Hipotiroidismo  
o tratamiento  
con insulina



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla



## VI. Medidas preventivas de la obesidad

Mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física desempeñan un papel fundamental en la prevención de la obesidad.



Las recomendaciones incluyen:

- Comer diariamente frutas y verduras de temporada.
- Preferir alimentos con granos enteros, como avena, amaranto y pan integral.
- Evitar alimentos elaborados con azúcar blanca refinada, harina y grasas saturadas.
- Buscar oportunidades durante el día para realizar 10 o 15 minutos de algún tipo de actividad, como dar una vuelta a la manzana caminando o subir y bajar las escaleras.
- Importante realizar 150 minutos de actividad física a la semana.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla



## Directorio

### **Jose Antonio Martínez García**

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

### **José Fernando Huerta Romano**

Subsecretario de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud y Coordinador de Servicios de Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Carlos Castañeda Pérez**

Encargado del Despacho de la Dirección de Salud Pública  
y Vigilancia Epidemiológica.

### **Claudia Salamanca Vázquez**

Encargada del Despacho de la Subdirección 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