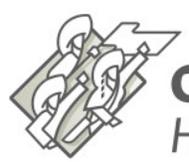




12 de
noviembre

Día Mundial contra la **Obesidad**



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.

  @SaludGobPue  ss.puebla.gob.mx



Secretaría
de Salud



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).

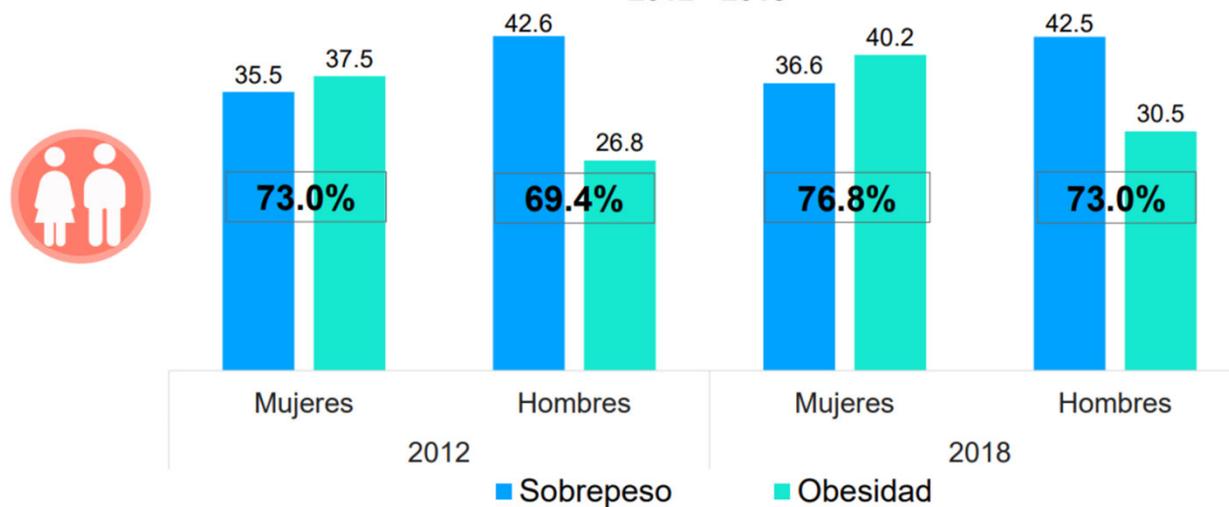
Instituciones de salud públicas y privadas, asociaciones, organizaciones no gubernamentales, conjuntan esfuerzos en la promoción de información para evitar o contrarrestar la obesidad y sus complicaciones.



I. Prevalencia

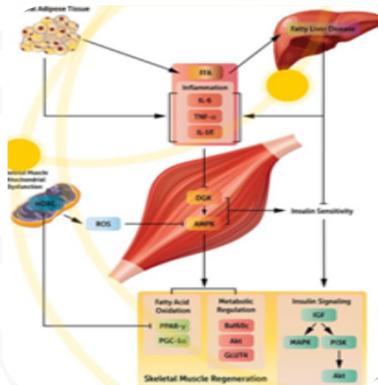
De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2018, a nivel nacional el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso y obesidad ha ido en aumento, con un 75.2% (39.1% sobrepeso y 36.1% obesidad).

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





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 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



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.

	TALLA	SOBREPESO	OBESIDAD
Adultos	< 1.60 HOMBRES < 1.50 MUJERES	23.00-24.90	≥ 25.00
	≥ 1.60 HOMBRES ≥ 1.50 MUJERES	25.00-29.90	≥ 30.00

Cintura:

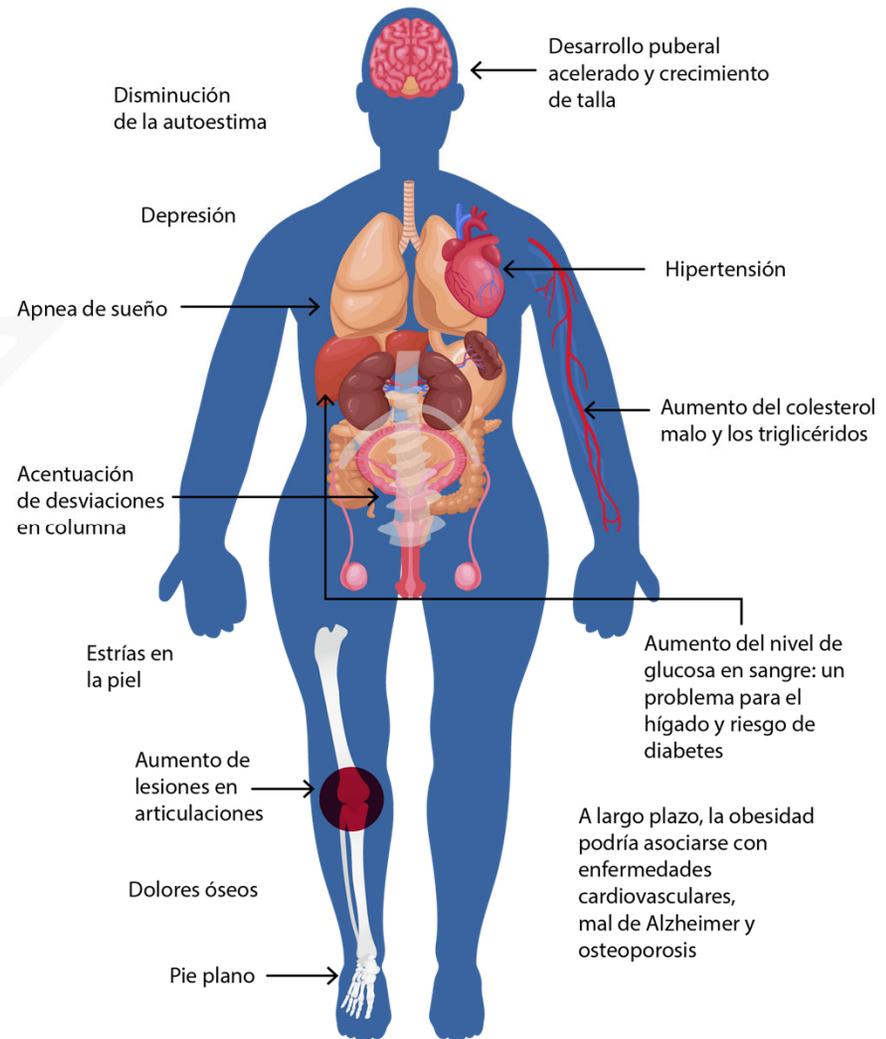
- × Mujeres: $>80\text{cm}$
- × Hombres: $>90\text{cm}$



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





V. Factores de riesgo y causas de la obesidad

¿Qué me lleva a padecerla?

Aumento 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



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 la avena o el amaranto y el pan integral.
- Evite los alimentos elaborados con azúcar blanca refinada, harina y grasas saturadas.
- Evite los alimentos con “densidad energética” elevada o con muchas calorías en una pequeña porción.
- Busque oportunidades durante el día para realizar 10 ó 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

José Antonio Martínez García

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

Cecilia Laura Jaramillo y Cuautle

Subsecretaria de Salud y Coordinadora
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