

SOBREPESO Y OBESIDAD

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD SE DEFINEN COMO UNA ACUMULACIÓN DE GRASA EXCESIVA QUE PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD. ESTO SE INDICA NORMALMENTE CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC), QUE MUESTRA LA RELACIÓN ENTRE EL PESO Y LA TALLA. USADO PARA DETECTAR FRECUENTEMENTE ESTE PROBLEMA EN ADULTOS.

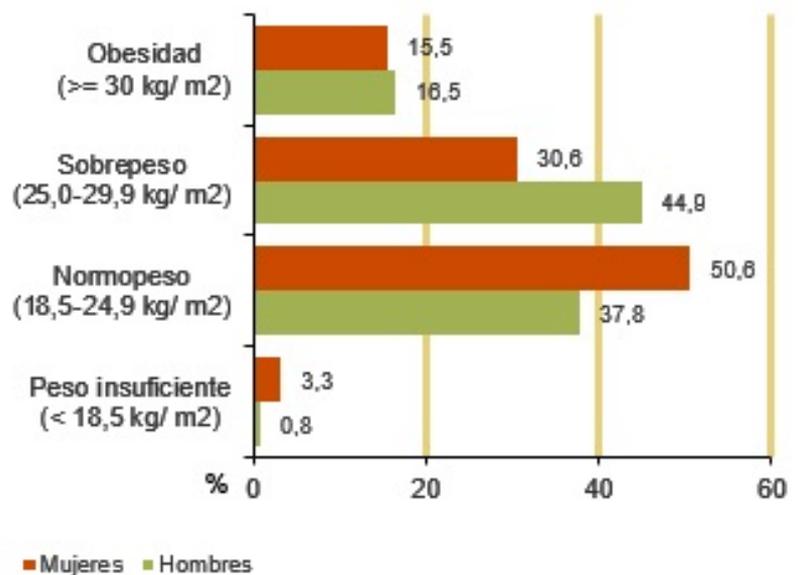
¿CÓMO LO NOTO?



- Aumento de peso
- Dificultad para respirar
- Cansancio y fatiga
- Reflujo y acidez, hinchazón.
- Dolor y calambres en las piernas
- Pérdida del control para orinar
- Edemas y varices en extremidades inferiores
- Presión arterial elevada ($>140/90$ mmHg)
- Circunferencia de la cintura superior a 94 cm en hombres y 88 cm en mujeres

¿CUÁNTO ES LA POBLACIÓN AFECTADA?

Índice de masa corporal. 2020



Fuente: Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE-MSCBS

¿CÓMO SE DESENCADENA?

- Hipertensión (presión arterial alta)
- Colesterol o triglicéridos altos en la sangre
- Niveles elevados de glucosa (azúcar) en el torrente sanguíneo, también signo de la diabetes

¿QUÉ COMPLICACIONES PUEDE TENER?



- Presión arterial alta (hipertensión)
- Colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo o niveles altos de triglicéridos (dislipidemia)
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad coronaria

- Ataque o derrame cerebral
- Enfermedad de vesícula
- Baja calidad de vida
- Apnea de sueño y problemas respiratorios

¿CÓMO PUEDO PREVENIRLO?



- Limitar la ingesta de alimentos elevados en calorías
- Distribuir los alimentos en 4 comidas
- Moderar el tamaño de las porciones

- Consumir frutas, verduras y legumbres
- Disminuir el consumo de azúcar, sal y alcohol
- Evitar el consumo de tabaco
- Realizar 30 minutos de actividad física al día