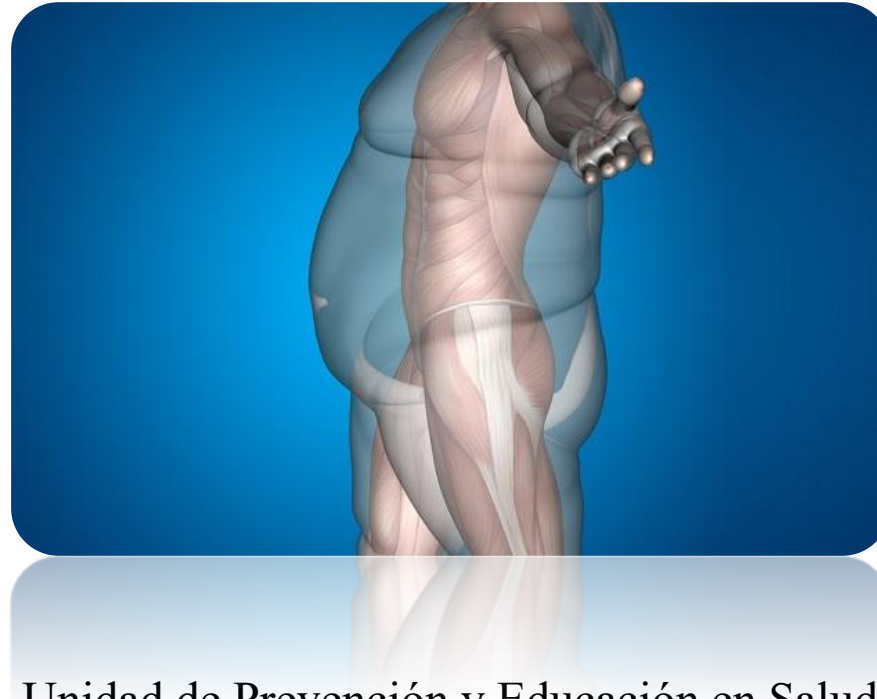


Obesidad



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Definir el concepto de obesidad.

Mencionar las causas relacionadas a la obesidad.

Identificar las estrategias para prevenir la obesidad.



Obesidad

Es una enfermedad crónica y grave, que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



Entre los problemas de salud, incluyen: algunos cánceres, enfermedades cardíacas, presión arterial alta, apnea del sueño, diabetes tipo 2, entre otros.

Nuestro estilo de alimentación, se vuelve un hábito, si no es de manera saludable, afecta lo que comemos, cuándo comemos y la cantidad de alimentos que consumimos.

Causas



El consumo excesivo de calorías que el cuerpo utiliza puede llevar a que se desarrolle obesidad.

El cuerpo almacena las calorías que no utiliza como grasa.

Causas

Algunas de las causas relacionadas a la obesidad son:



No realizar suficiente actividad física



Consumo excesivo de bebidas alcohólicas



Consumir más alimento de lo que el cuerpo puede utilizar

Posibles factores que aumentan el desarrollo de la obesidad



Algunas personas sienten que no tienen tiempo para planificar y preparar las comidas saludables.

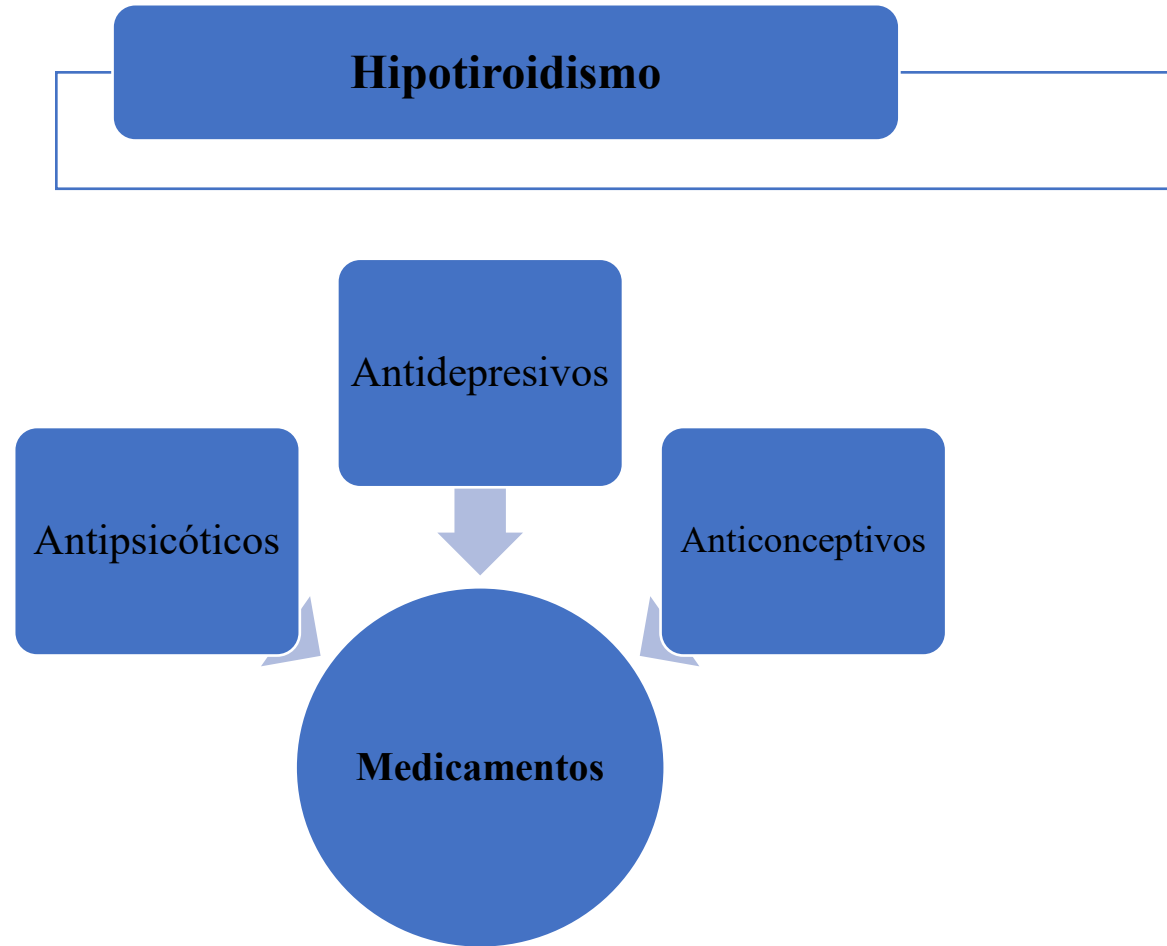


Algunas personas no tienen fácil acceso a alimentos saludables, lo que puede dificultar la planificación y preparación.



Las personas con poco tiempo libre, cuentan con menos tiempo para realizar ejercicios.

Problemas de salud o tratamientos médicos que pueden causar un aumento de peso:



Otros factores que pueden causar aumento de peso son:



Pruebas y exámenes



El médico realizará un examen físico, preguntas con relación a historial clínico, los hábitos alimentarios y la actividad física.



Una manera muy común de evaluar el peso y medir los riesgos para la salud es: el índice de masa corporal (IMC).



El IMC se calcula utilizando la estatura y el peso.

Índice de masa corporal (IMC)

- Un peso saludable es un IMC de 18.5 a 24.9 kg/m²
- Sobrepeso es un IMC de 25.0 a 29.9 kg/m²
- La obesidad de clase 1 es de 30.0 a 34.9 kg/m²
- La obesidad de clase 2 es de 35.0 a 39.9 kg/m²
- La obesidad de clase 3 es mayor o igual a 40.0 kg/m²

Índice de Masa Corporal

Libras de (Peso)

Altura (pies/pulg)

	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330
4'5"	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	83
4'6"	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60	63	65	68	70	72	75	77	80
4'7"	28	30	33	35	37	40	42	44	47	49	51	54	56	58	61	63	65	68	70	72	75	77
4'8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	67	70	72	74
4'9"	26	28	30	33	35	37	39	41	43	46	48	50	52	54	56	59	61	63	65	67	69	72
4'10"	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	57	59	61	63	65	67	69
4'11"	24	26	28	30	32	34	36	38	40	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67
5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65
5'1"	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47	49	51	53	55	57	59	61	62
5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59	60
5'3"	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	51	53	55	57	59
5'4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57
5'5"	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55
5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53
5'7"	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39	41	42	44	46	47	49	50	52
5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50
5'9"	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	38	40	41	43	44	46	47	49
5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45	46	47
5'11"	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46
6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	43	45
6'1"	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44
6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42
6'3"	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41
6'4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40
6'5"	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39
6'6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38
6'7"	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37
6'8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36
6'9"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
6'10"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35

www.graceandstrengthlifestyle.com

*data source - National Obesity Education Initiative

 Bajo Peso BMI = under 18.5	 Peso Normal BMI = 18.5 - 24.9	 Exceso de Peso BMI = 25 - 29.9	 Obesidad BMI = 30 - 39.9	 Obesidad Extrema BMI = 40 Y Mas
---	--	---	---	--

Complicaciones para la salud

Glucosa alta en la sangre o diabetes tipo 2

Nivel alto de colesterol y triglicéridos en la sangre

Apnea del sueño

Ataques cardíacos (insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular, entre otros.)

Hipertensión

Problemas óseos y articulares



Tratamiento

Cirugía Bariátrica



Reduce el riesgo de ciertas enfermedades que se desarrollan en la obesidad grave, como: diabetes tipo 2, asma, hígado graso y artritis, entre otras.

Ayuda a las personas que han tenido obesidad durante 5 años o más y que no han bajado de peso con otros tratamientos, tales como dieta, ejercicio o medicamentos.

Es importante mencionar que, la cirugía por sí sola no es la respuesta para bajar de peso. La persona debe seguir todas las indicaciones del equipo médico para obtener los resultados esperados.

Prevención



Alimentación saludable

- Aumentar el consumo de frutas, vegetales, cereales integrales y proteínas, entre otros.
- Evitar los alimentos ultraprocesados, azucarados, con alto contenido de grasa o sal.
- Controlar las porciones, utilizar un plato más pequeño y evitar comer en exceso.
- Establecer rutinas, comer en horarios fijos y evitar las distracciones (teléfono).

Hidratación frecuente

- Limitar las bebidas azucaradas.

Prevención



Actividad física

- Realizar al menos 30 minutos al día, incluyendo: bailar, caminar, entre otros.
- Añadir ejercicios de fortalecimiento muscular: al menos dos sesiones a la semana.
- Buscar oportunidades para moverse, por ejemplo: subir escaleras en vez de utilizar el ascensor.

Otros hábitos importantes

- Evitar las bebidas alcohólicas: aportan calorías sin valor nutricional.
- Manejar el estrés, evitar usar la comida para el manejo de ansiedad o aburrimiento.

Preguntas o Comentarios



Referencias

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007297.htm>
 - <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/obesity-health-consequences-of-being-overweight>
 - <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000348.htm>
 - <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>
 - <https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2025-dia-mundial-obesidad-desafio-global>
- 



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805



Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389