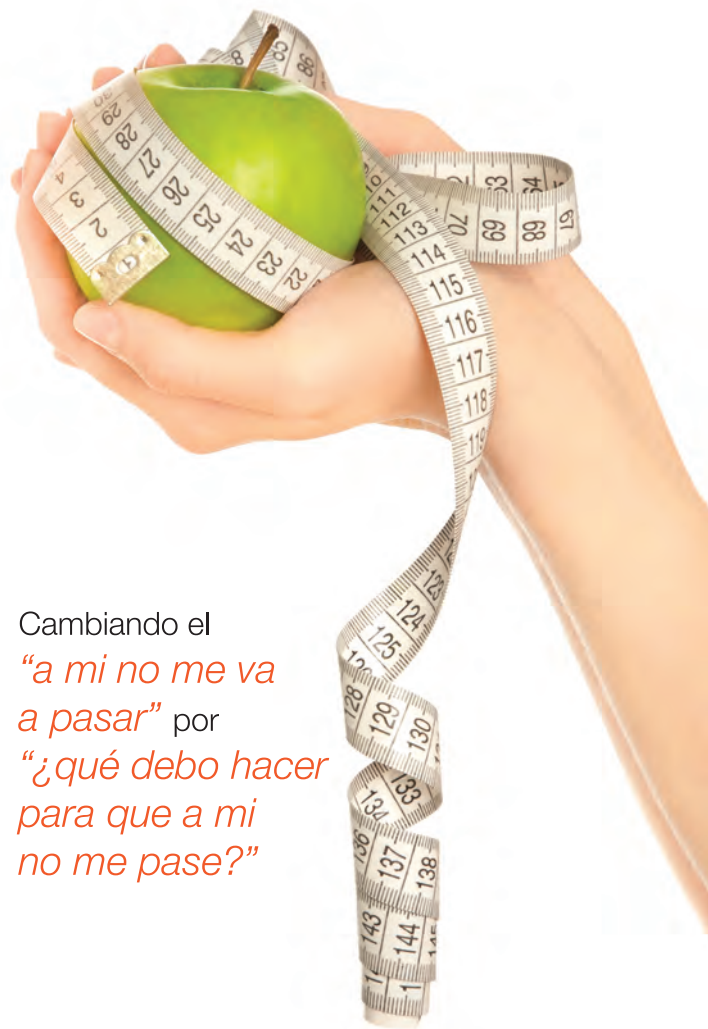


¿Cómo entro en el mundo de la prevención?



Cambiando el
“a mi no me va a pasar” por
“¿qué debo hacer para que a mi no me pase?”

24 de Octubre.
“Día internacional de la obesidad”



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**

ORGANISMO DE CONTROL DE LAS OBRAS SOCIALES NACIONALES
0800-222-72583 • www.sssalud.gov.ar
RENOS 1-2740-6



OBRA SOCIAL DE OBREROS Y EMPLEADOS
TINTOREROS, SOMBREREROS Y LAVADEROS
DE LA REPUBLICA ARGENTINA

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspasos. El mismo se encuentra habilitado de Lunes a Viernes de 10 a 16 hs, llamando al **0800-222-72583**

Culpina 25/31 • CABA • C1406ENA
Tel.: 4612-2000 Líneas Rotativas
www.osoetsylra.org

OBESIDAD



Prevenir es curar

Lo que debemos saber
y quizás no conocemos.

2011/2012



Obesidad

¿Qué es la obesidad?

Es una enfermedad crónica caracterizada por el exceso de grasa en el organismo.

Se produce cuando la energía que se ingiere con los alimentos es mayor a la que se gasta. El exceso de grasa produce un grave riesgo para la salud.

Es una epidemia que se expande a pasos agigantados y alcanza cifras alarmantes. Más de 1000 millones de personas adultas en todo el mundo tiene exceso de peso y al menos 300 millones son obesos.

Teniendo en cuenta el peso y la talla de una persona se puede calcular el índice de masa corporal (I.M.C). Para ello se divide el peso (Kg) por la talla (metro) al cuadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla x talla (talla)}^2} = \text{kg/m}^2$$

Así se puede determinar si una persona presenta:

- **Sobrepeso:**
Su índice de Masa Corporal es $> 0 = a 25 \text{ Kg/m}^2$
- **Obesidad 1:**
Su índice de Masa Corporal es $> 0 = a 30 \text{ Kg/m}^2$
- **Obesidad 2:**
Su índice de Masa Corporal es $> 0 = a 35 \text{ Kg/m}^2$
- **Obesidad 3:**
Su índice de Masa Corporal es $> 0 = a 40 \text{ Kg/m}^2$

Existe un tipo de obesidad, llamada obesidad abdominal, por el aumento de grasa localizada por encima de la cintura que es más común en hombres y aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular.

¿Cómo puedo identificar la obesidad de una manera sencilla?

Con una cinta métrica inextensible midiendo la circunferencia de la cintura (a la altura del ombligo). Cuando esta es mayor en el hombre a 94 centímetros y en la mujer mayor a 80 centímetros, hablamos de obesidad abdominal.

¿Cuáles son las causas?

Son muchas, entre ellas:

- Comer más de lo que se gasta
- El sedentarismo
- Causas genéticas (hijos de padres obesos tienen 10 veces más posibilidad de ser obesos que los hijos de padres de peso normal)
- Causas ambientales, relacionadas con la dieta y hábitos culturales.
- Asociada a fármacos (algunos psicofármacos, corticoides, algunas hormonas y anticonceptivos)
- Secundaria a otras enfermedades

¿Qué riesgos tiene una persona obesa?

Tiene más riesgos de padecer:

Diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, colesterol alto, problemas venosos periféricos con riesgo de enfermedad tromboembólica, enfermedades respiratorias como la apnea del sueño y algunos tipos de cáncer: útero, mama, vesícula y vía biliar en mujeres; cáncer de colon, recto y próstata en el hombre. Gota, problemas psicológicos. Algunos problemas endocrinos, infertilidad, complicaciones durante el parto.

¿Cómo puede ayudar a prevenir el aumento de peso?

- Evitando el consumo excesivo del alcohol, el estrés, la depresión.
- Cambiando el estilo de vida sedentario: aumentando la actividad física, realizando ejercicio aeróbico (correr, caminar, nadar, etc). Al menos 30 minutos al día 3 veces por semana.
- Cumpliendo con las 4 comidas básicas (desayuno, almuerzo, merienda y cena), evitando el ayuno prolongado.
- Comiendo raciones moderadas.
- Aumentar el consumo de fibras, frutas y verduras
- Disminuyendo el consumo de alimentos ricos en grasas animales y azúcares.

¿Qué ayuda adicional es recomendable para perder peso?

- Consulta especializada con profesionales calificados.
- Unirse a un grupo de apoyo.

¿Cuál es el tratamiento?

Individualizado y se basa en:

- Plan de alimentación; dieta baja en calorías
- Cambios en el estilo de vida: psicoterapia, cambiando la forma de alimentarnos y realizando ejercicio físico.
- Tratamiento farmacológico
- Cirugía (sólo en casos especiales)

