OBESIDAD

OBESIDAD

- https://youtu.be/Zt33xfqeHgw

¿Qué es la Obesidad?

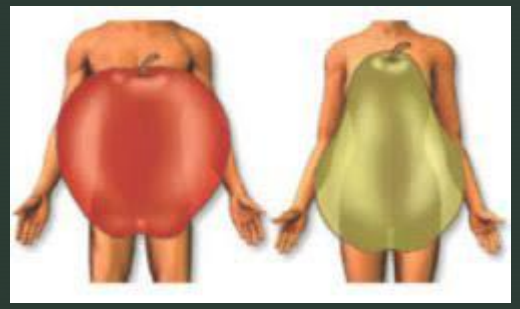
- La obesidad es una enfermedad crónica, progresiva, que afecta aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la vida de un individuo. Se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, de un incremento de la mortalidad y de una disminución de la calidad de vida.
- La Organización Mundial de Salud (OMS) define la **obesidad** como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

OBESIDAD

- Acumulación anormal o excesiva de grasa, perjudicial para la salud.
- ✓ Causa principal de enfermedades metabólicas, motoras y relacionada con trastornos psíquicos.
- ✓ Contradicción entre canon moda versus publicidad que incita al consumo de productos que favorecen aumento peso.
- ✓ No siempre aumento peso supone obesidad (deportistas).

CLASIFICACIÓN

- IMC: $Peso\,(kg)/\ estatura^2(m^2)$
- Morfología: Androide (abdominal, visceral) / Ginoide (fémoro-glútea)
- Hiperplásica/hipertrófica



¿Es muy común la obesidad?

- En 2016, más de 1900 millones de adultos tenían sobrepeso. Más de 650 millones, obesidad.
- 13% de la población adulta mundial.11% hombres. 15% mujeres.
- Entre 1975 y 2016 la prevalencia de la obesidad se ha triplicado.
- En España. Estudio 2016 (Aranceta- Bartrina)

- Prevalencia sobrepeso adultos (25-64 años) 39,3%

- Obesidad, 21,6 %: 22,8 varones, 20,5 mujeres

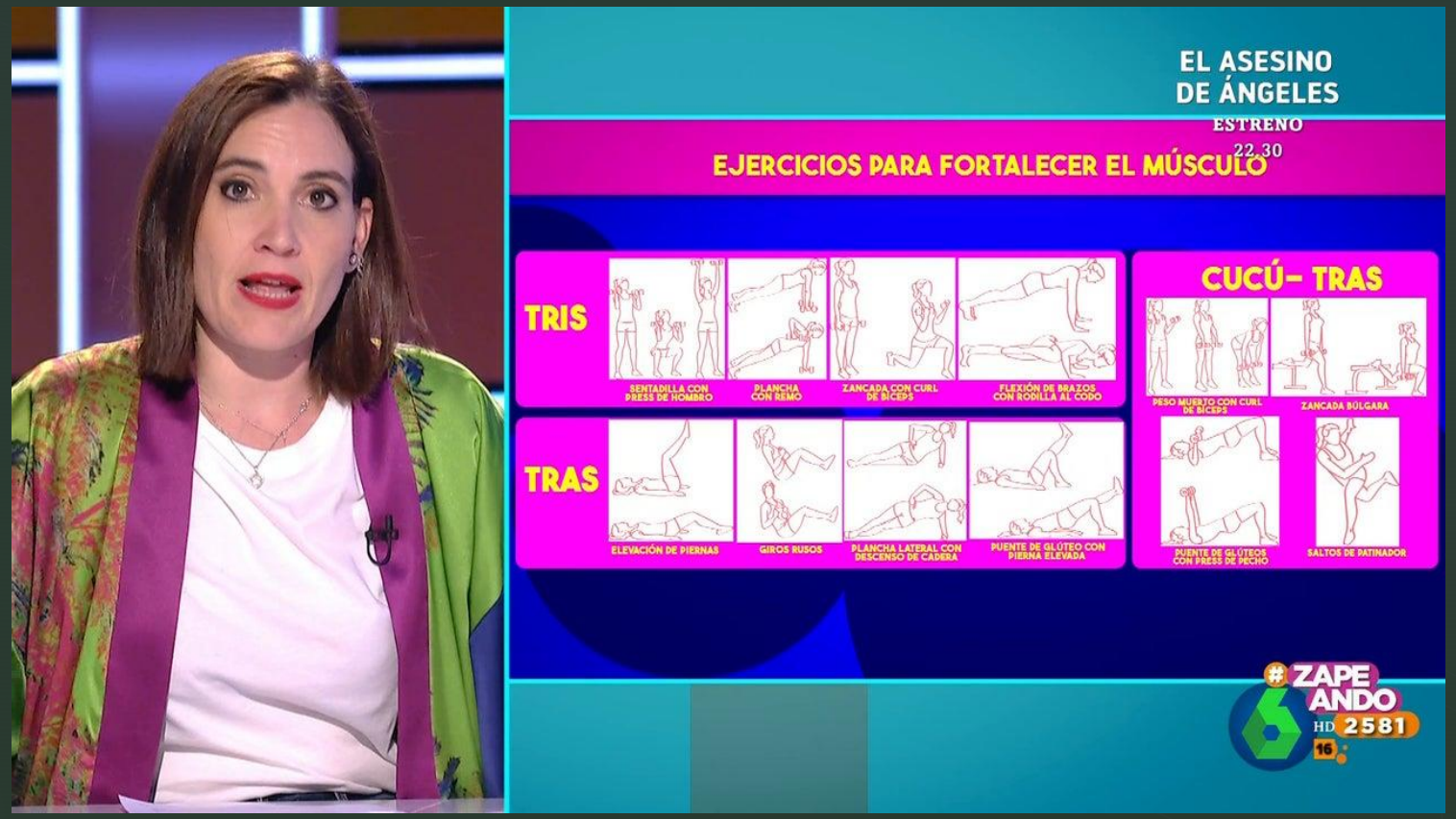
- Prevalencia obesidad abdominal 33,4 % : 43,3 mujeres, 23,2% hombres

CAUSAS

- Edad
- Sexo femenino
- Raza
- Alimentación poco saludable
- Sedentarismo
- Factores socioculturales
- Factores conductuales
- Factores genéticos
- Ciertos medicamentos

¿Se puede acelerar el metabolismo de manera natural?

- El desequilibrio energético que la causa de la obesidad se puede contrarrestar acelerando el metabolismo de manera natural. El ejercicio, y sobre todo el ejercicio anaeróbico o de fuerza, es uno de los principales factores que puede contrarrestar este desequilibrio.


EL ASESINO
DE ÁNGELES
ESTRENO
22.30
EJERCICIOS PARA FORTALECER EL MÚSCULO
TRIS
SENTADILLA CON PRESS DE HOMBRO
PLANCHA CON REMO
ZANCADA CON CURL DE BÍCEPS
FLEXIÓN DE BRAZOS CON RODILLA AL CODO
TRAS
ELEVACIÓN DE PIERNAS
GIROS RUSOS
PLANCHA LATERAL CON DESCENSO DE CADERA
PUENTE DE GLÚTEO CON PIERNA ELEVADA
CUCÚ- TRAS
PESO MUERTO CON CURL DE BÍCEPS
ZANCADA BÚLGARA
PUENTE DE GLÚTEOS CON PRESS DE PECHO
SALTOS DE PATINADOR
#ZAPEANDO
HD 2581
16

https://www.endondecorrer.com/ejercicios-de-fuerza-en-casa

SÍNTOMAS

- **Dificultad para dormir**. Apnea del sueño, somnolencia diurna.
- **Dolor de espalda** y/o en las **articulaciones.**
- **Sudoración excesiva.**
- **Intolerancia al calor.**
- **Infecciones** en los pliegues cutáneos.
- **Fatiga.**
- **Depresión.**
- **Sensación de falta de aire** (disnea).

SIGNOS

Los principales signos también se derivan de la magnitud del exceso de peso, los más frecuentes son:

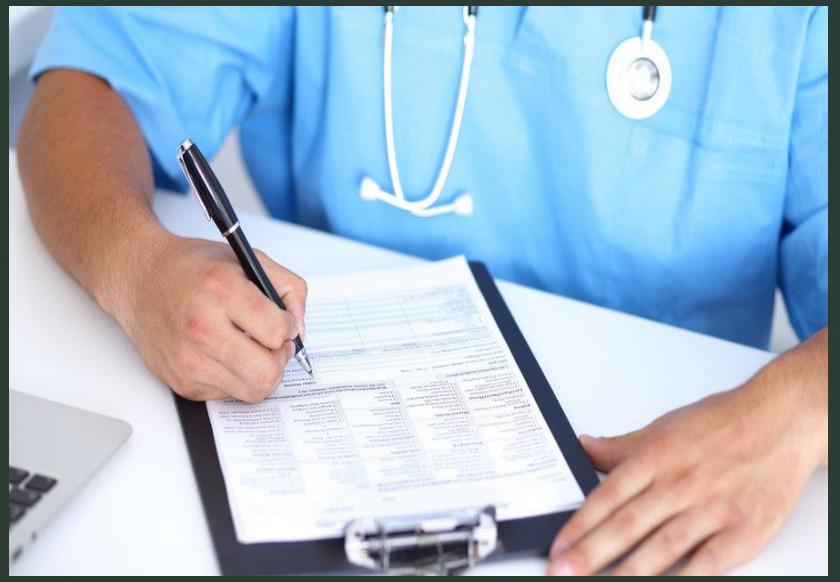
- Acantosis nigricans (es un trastorno cutáneo, caracterizado por la presencia de hiperqueratosis e hiperpigmentación en los pliegues cutáneos y de las axilas).
- Estrías (por distensión y ruptura de las fibras elásticas de la piel), vinosas en el caso de obesidad por alteración endocrinológica (Cushing).
- Edemas y varices en extremidades inferiores.
- Índice de Masa Corporal mayor a 30 kg/m2.
- Circunferencia de cintura superior a 94 cm en hombres y 88 cm en mujeres.
- Nivel de presión arterial elevado > 140/90 mmHg.

DIAGNÓSTICO

- **Historia clínica**

Historia del peso corporal:

- ✓ Edad de inicio
- ✓ Fluctuaciones
- ✓ Tratamientos
- ✓ Patrones de ingesta
- ✓ Factores condicionantes
- ✓ Medicamentos
- ✓ Antecedentes familiares
- ✓ Grado de actividad Física



DIAGNÓSTICO

- **Exploración física**
- Peso, altura, IMC
- Perímetro de cintura
- Presión arterial
- Descartar enfermedades

Cushing (Estrías vinosas)

Edema maleolar (Insuficiencia cardiaca)

DIAGNÓSTICO

- **Análisis de sangre y pruebas de imagen**
- Niveles de glucosa, colesterol, función hepática y renal, de tiroides
- Electrocardiograma
- Ecografía hepática

Valoración del estado nutricional: Principales parámetros antropométricos

- IMC: $Peso / Talla^2$. Define el nivel de adiposidad de acuerdo con la relación de peso- estatura, eliminando así la dependencia en la constitución. No tiene en cuenta edad, sexo.
- Complexión: Talla / circunferencia muñeca.
- Perímetro abdominal: se puede clasificar la obesidad en central y periférica. Valores de riesgo: Hombres > 102 cm, Mujeres > 88 cm.
- Otros : medición pliegue cutáneo, circunferencia brazo.

TRATAMIENTO

Alimentación

- Reducir el aporte de calorías
- Elegir alimentos más saludables
- Limitar el consumo de alimentos más calóricos
- Planificar las comidas

TRATAMIENTO

Ejercicio físico

- Programar ejercicio físico
- Reducir el sedentarismo

TRATAMIENTO

- **Tratamiento farmacológico de la Obesidad**
- **Tratamiento quirúrgico de la Obesidad**
- **Tratamiento psicológico cognitivo- conductual de la Obesidad**
- **Nuevas terapias**

COMPLICACIONES DE LA OBESIDAD

Complicaciones crónicas

- Endocrino
- Circulación
- Gastrointestinal

COMPLICACIONES DE LA OBESIDAD

Complicaciones crónicas

- Neurológico
- Dermatológico
- Respiratorio

COMPLICACIONES DE LA OBESIDAD

Complicaciones crónicas

- Urológico y Nefrológico
- Osteoarticular
- Cáncer
- Psiquiátrico

COMPLICACIONES DE LA OBESIDAD

Complicaciones del tratamiento quirúrgico

- Complicaciones precoces
- Complicaciones a largo plazo

VIVIR CON OBESIDAD

Bajar de peso y mantenerlo día a día: dieta/ ejercicio

- Comprar: Después de comer
- Tener a mano alimentos saludables
- Preparaciones vapor, plancha, horno. Condimentar. Menú familiar.
- Comer en horario, despacio y masticar bien. Evitar distracciones. Plato pequeño
- Comer fuera. Fruta antes. Cocciones sencillas. Bebida
- Dormir: Rutina. Evitar estimulantes. Cenas ligeras. AF regular
- Autorregistrar (e12HR)
- Apoyo familiar y social
- Hábitos tóxicos
- Pantallas
- Estigmatización de la enfermedad

Dra. Marián García

Boticaria García

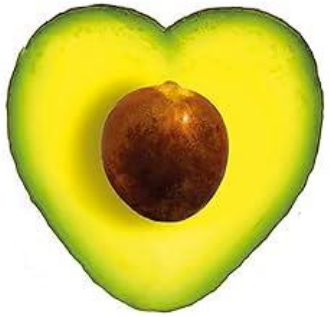
Tu cerebro tiene hambre

5 grandes cambios que te ayudarán a perder grasa y ganar salud

Planeta

Dr. Borja Bandera

QUE LOS HÁBITOS HABITOS SEAN TU MEDICINA



Consejos atemporales para optimizar tu salud y prevenir la enfermedad

Grijalbo

ENTRENA
PARA LA
VIDA
Naciste para disfrutar del movimiento, de la alimentación consciente y la mentalidad de una ganadora.
2ª
EDICIÓN
DIETA
Dr. Javier Butragueño Revenga
EDITORIAL
TRANSVERSO

GRACIAS