

## Obesidad grado 2

Si el IMC de una persona está entre 35 y 39,9, se habla de obesidad tipo 2 (obesidad moderada). La obesidad ya está muy avanzada, dificultando, incluso, algunos movimientos. En este nivel, el riesgo de enfermedades secundarias aumenta y hay, por ejemplo, más probabilidades de un ataque al corazón o de un derrame cerebral.

## Obesidad grado 3

Si el IMC supera el 40, estamos ante un caso de obesidad tipo 3 mórbida.

A este nivel la probabilidad de sufrir una enfermedad secundaria derivada es muy alta.

En la mayoría de los casos, este tipo de obesidad se acompaña de otros síntomas como la dificultad para respirar, la sudoración incontrolada y el dolor articular.

## PREVENCIÓN

Cuanto mayor sea el grado de obesidad, más persistente será el exceso de peso.

Además, las consecuencias que este conlleva, como la hipertensión arterial, el hígado graso o la arteriosclerosis no se pueden revertir fácilmente. Esto hace que sea aún más importante declararle la guerra, cuanto antes, a los kilos extra.

Para ello, hay algunas medidas que resultan indispensables para alcanzar una mejor calidad de vida:

*Comer conscientemente*

*Ejercicio, ejercicio y más ejercicio.*

*Aprender desde pequeños*



# UNAP

## Sobrepeso y Obesidad



## SALUD OCUPACIONAL

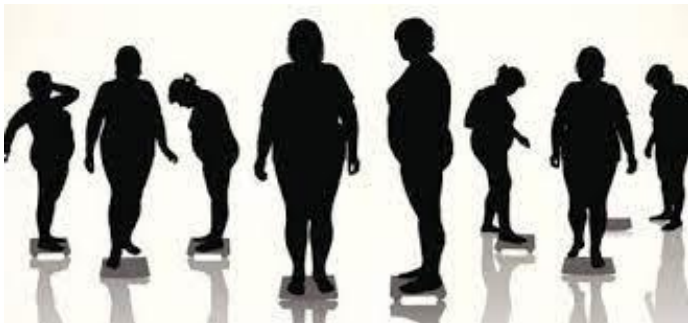
### "SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO"

PEVAS 551

# CONCEPTO

Aumento del tamaño y la cantidad de células grasas en el cuerpo.

El sobrepeso y la obesidad aparecen por muchos factores, que incluyen comportamientos como patrones de alimentación, falta de sueño o de actividad física, y algunos medicamentos, además de la genética y los antecedentes familiares.



La obesidad es una enfermedad crónica compleja que año a año afecta a una mayor cantidad de población. Puede producirse en la infancia, la adolescencia o la edad adulta y su aparición influyen factores de diversos tipos. En estas circunstancias, es prioritario establecer un sistema eficaz para tratarla.

## ¿Cómo se diagnostica la obesidad?

Un cálculo utilizado comúnmente para detectar y cuantificar la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por su altura en metros al cuadrado.

La obesidad se diagnostica a partir de un IMC de 30, y un IMC superior a 40 constituye una obesidad grave.



$$\text{FÓRMULA } \text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ESTATURA} \times \text{ESTATURA (m)}}$$



## Sobrepeso, el primer paso hacia la obesidad

Si el índice de masa corporal (IMC) de una persona está entre 25 y 29,9, se puede decir que ha alcanzado un nivel de preobesidad.

En este estadio el riesgo de enfermedades secundarias es todavía limitado, pero vale la pena echar un vistazo a algunos indicadores que pueden darnos pistas de posibles riesgos para la salud.

## Obesidad grado 1

Los expertos hablan de obesidad tipo 1 (obesidad leve) cuando el IMC está entre 30 y 34. Aquí el riesgo de enfermedades secundarias ya ha aumentado ligeramente.

En este primer grado de obesidad, las patologías más probables son

- Hipertensión
- Diabetes mellitus tipo 2
- Ataque cardíaco
- Accidente cerebrovascular