

# SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se definen como una **acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud**. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. La obesidad es una enfermedad crónica tratable que aparece cuando existe un exceso de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud.



## Causas

Las causas más comunes son:

- Falta de actividad física.
- Dieta no saludable.
- Edad.
- Genética.
- Estilo de vida de la familia.



## Consecuencias

Las consecuencias son pueden ser los siguientes:

- Niveles altos de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- Presión arterial alta (HTA).
- Enfermedades del corazón (cardiopatías).
- Artrosis.
- Incontinencia urinaria.
- La obesidad puede producir las siguientes complicaciones:
  - Síndrome metabólico.
  - Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2).

## *¿Cómo se puede actuar ante este problema?*

Hay 3 cuestiones fundamentales a tener en cuenta:

- Que **el exceso de peso no es un problema estético**, sino una enfermedad grave con múltiples consecuencias desfavorables, para que así pueda tomar una actitud proactiva para su prevención y tratamiento.



- Que **es necesario vigilar el peso durante toda la vida** y que requiere un esfuerzo personal continuo, ya que va a estar determinado por multitud de decisiones que tenemos que adoptar a lo largo del día en cuanto a qué y cuánto comemos, y a la actividad física que realizamos.

- Que **también la población que ya tiene un exceso de peso**, más del 50% de la población adulta, **puede mejorar previniendo que el sobrepeso y la obesidad alcancen grados más severos** y tratando cada caso, en el sistema asistencial, en caso de que esto sea necesario.



## Prevención

- ✓ Consumir mayormente carnes blancas.
- ✓ Aumentar el consumo de leche.
- ✓ Consumir diferentes tipos de alimentos a lo largo del día.
- ✓ No omitir las comidas.
- ✓ Masticar bien los alimentos.
- ✓ Evite las frituras y el consumo excesivo de grasas.
- ✓ Disminuir el consumo de sal y azúcares.
- ✓ Disminuir las comidas ricas en colesterol.
- ✓ Realice ejercicio; haga actividades físicas como caminar, trotes o bailes 30 minutos al día.
- ✓ Realice ejercicios al menos 3 veces por semana.
- ✓ Tomar suficiente agua para hidratarse.
- ✓ Evitar el estrés.
- ✓ Tener pensamiento positivo.



“Toma las precauciones adecuadas e infórmate bien para protegerte y cuidar de quienes te rodean”.



# UNAP

**COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

## **SALUD OCUPACIONAL**

### **“AUTOCUIDADO”**



**PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS OCUPACIONALES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES**

**"Trabajamos mejor cuidándonos"**  
**¡PROTEGÉTE!**

 Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas

 [seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe](mailto:seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe)