INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR SUDAMERICANO

SOBREPESO Y OBESIDAD



KATHERINE RODRÍGUEZ

CRÉDITOS

Créditos

Dr. Carlos Gabriel Pérez Pérez
Rector del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano

Med. Gabriela Fernanda Samaniego Urrego
Coordinadora de la Carrera de Enfermería

Lic. Álex Francisco Guillén Serpa
Tutor de Tesis

Diseño y Diagramación
Oscar Mateo Quituisaca Cabrera

Correo Electrónico
Kmrodriguez@sudamericano.edu.ec

Teléfono
0999757155

Revista Académica de la carrera de Enfermería
Periodo 2024
Instituto Tecnológico Superior Sudamericano
Cuenca, Ecuador

ÍNDICE

01 PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.....6

02 FACTORES DE RIESGO.....8

03 CONSECUENCIAS.....12

04 COMO EVITAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.....16

01



PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO Y LA OBESIDAD



Koacenter (2024)

El término obesidad, al igual que el sobrepeso, se refieren a una elevación en el peso corporal de una persona por encima del peso adecuado y saludable para su talla (Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, 2018)



Notus (2022)

La causa principal para estas afecciones se debe a la acumulación anormal o excesiva de las células grasas en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud (Organización Mundial de la Salud, 2024).

02



FACTORES DE RIESGO

INACTIVIDAD FÍSICA



Enfermeria;blog (2023)

Es la falta de ejercicio o movimiento corporal que consume poca energía y empeora la salud.

SEDENTARISMO

Es la falta de ejercicio o movimiento corporal que consume poca energía y empeora la salud.



Eldiario.com (2024)

SUEÑO

Dormir menos de 6 horas varios días a la semana puede ayudar a desencadenar patologías relacionadas con el sobrepeso y obesidad.



Dietfarma(2021)

ESTRÉS



almrsal(2024)

El estrés según la OMS es un sentimiento de tensión física o emocional y frecuente constituye a una de las causas relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.

ALIMENTACIÓN

Consumo frecuente de comida rápida o procesada como hamburguesas, papas fritas, pizza, etc. Y bebidas azucaradas.



shendoown(2021)

No deberían faltar los siguientes alimentos en la dieta: frutas secas, verduras y hortalizas, cereales integrales, legumbres.



ccchina(2022)

GENÉTICA

Presente en la llamada obesidad común, en la que la mayoría de los miembros de una familia tienden a ser obesos, unos más que otros, y comparten, además de los genes, malos hábitos alimenticios, sedentarismo y una dieta inadecuada.



controluce(2019)

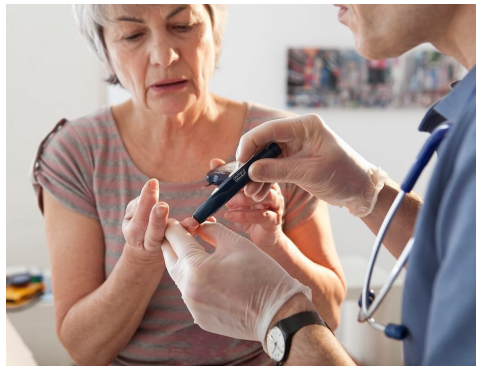
CONSECUENCIAS



03

DIABETES TIPO II

Es una afección crónica que afecta la forma en que el cuerpo regula y utiliza el azúcar como fuente de energía.



clinicasur(2020)

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Son la principal causa de muerte en el mundo y se pueden prevenir actuando sobre factores de riesgo como la actividad física , la alimentación , etc.



mindomo(2021)

HIPERTENSIÓN

Presión arterial alta, es una condición que se caracteriza por una presión excesiva de la sangre sorbe las paredes de las arterias



ebay(2023)

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



informatesalta(2023)

Aquellas que afectan a las diversas estructuras que conforman el aparato respiratorio. Las personas con obesidad tienen un patrón de respiración más rápida y superficial que las personas sin obesidad.

CÁNCER

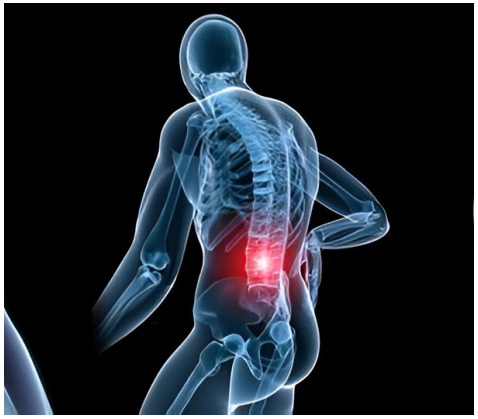


iconcancercentre(2020)

El riesgo de presentar Cáncer aumenta cuanto más peso excesivo tenga la persona.
Esto se vincula a un riesgo de presentar 13 tipos de Cáncer : C.A de cólon y recto, C.A de vesícula, C.A de riñones, C.A de hígado, C.A de ovario, C.A de páncreas, etc.

OSTEOARTRITIS

El exceso de peso ejerce estrés adicional en las articulaciones que soportan carga, como las caderas y las rodillas. Además el tejido graso produce proteínas que pueden causar inflamación en las articulaciones.



paradumo(2019)

04



COMO EVITAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

NO PASAR HAMBRE



valuesmagazine(2023)

Realizar entre 4 o 5 ingestas al día para evitar llegar a las comidas principales con un hambre excesiva. Para estas ingestas elige alimentos saludables y que te sacien. Entre los alimentos que se pueden consumir están las frutas, lácteos, frutos secos, bocadillos saludables, etc.

CONSUMIR MAS ENSALDAS Y VERDURAS

Las mejores recetas para bajar de peso son principalmente las ensaladas ya que son alimentos ricos en fibra y minerales que aumentan la sensación de saciedad. Son excelentes para ser consumidas antes del plato principal, pues llenas el estómago y reducen la cantidad de comida que se ingiere.



dreamstyle(2020)

REALIZAR EJERCICIO

El ejercicio físico tiene un efecto beneéfico sobre la composición corporal, ayuda a disminuir el índice de grasa corporal y el ejercicio aeróbico mejora el consumo máximo de oxígeno, lo que incrementa la capacidad pulmonar y consigue una mayor capacidad para realizar esfuerzos.



revistamoi(2016)

DORMIR



dermascope(2018)

Estudios realizados en Harvard han determinado que la carencia de horas de sueño puede propiciar la aparición de obesidad, pues al no dormir adecuadamente, el ciclo circadiano se ve alterado, lo que repercute en nuestro organismo.

