

# BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD

## "OBESIDAD" PRIMERA CAUSA DE MORTALIDAD EN COLOMBIA!

Boletín No. 07  
03 DE DICIEMBRE  
DE 2013

**QUÉ ES OBESIDAD?** La obesidad es una enfermedad crónica tratable y se produce cuando existe un exceso de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo. Es el factor primario de muerte en patologías graves como la **diabetes**, la **hipertensión**, las **complicaciones cardiovasculares** (especialmente la cardiopatía isquémica), e incluso algunos tipos de **cáncer** como los gastrointestinales.



### CAUSAS:



\* Malos hábitos de vida (mala alimentación y falta de ejercicio físico).

\* Factores genéticos y orgánicos que inducen a su aparición.

\* Factores socioeconómicos, sobre todo en mujeres de nivel socioeconómico bajo, ya que las de nivel más alto tienen más tiempo y recursos para hacer dietas y ejercicios.

\* Factores psicológicos se consideran actualmente como una reacción a los fuertes prejuicios y la discriminación contra las personas obesas. Dentro de los trastornos emocionales se tiene la imagen negativa del cuerpo, es un problema grave para muchas mujeres jóvenes obesas. Ello conduce a una inseguridad extrema y malestar en ciertas situaciones sociales.

El nivel más alto tienen más tiempo y recursos para hacer dietas y ejercicios.

**IMC : "Índice de Masa Corporal"** Es un método de cálculo aceptado universalmente para poder determinar el grado de sobrepeso u obesidad y clasificar a las personas en: **bajas de peso, peso normal, sobrepeso y obesidad.**

**Calcula tu IMC con la siguiente fórmula:**

$$IMC = \text{peso (Kg)} / \text{Estatura}^2$$

Ejemplo: calculamos el IMC de una persona que mide 1.60m y pesa 75Kg

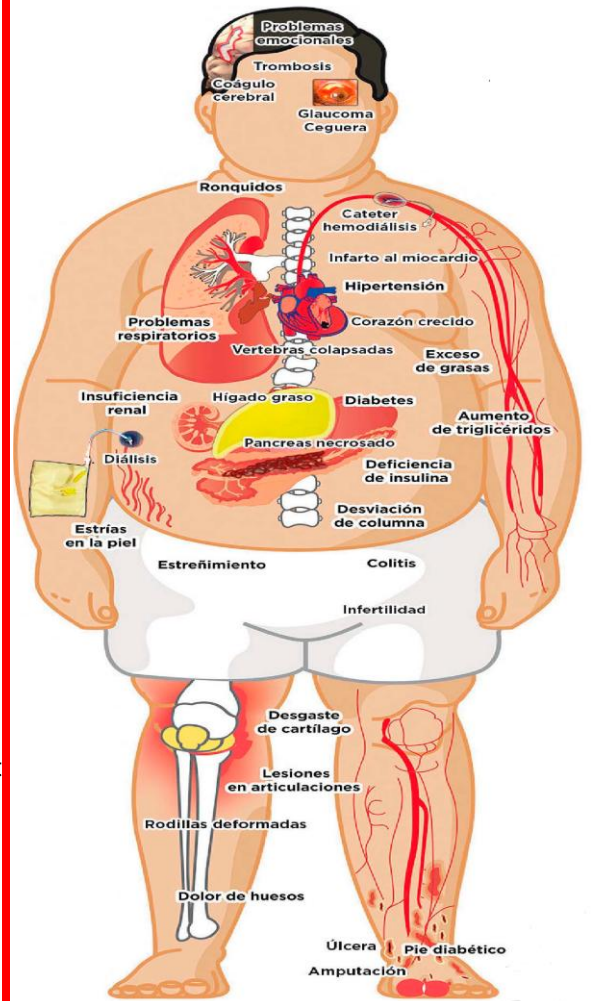
$$IMC = 75\text{Kg} / 1.60^2 \quad IMC = 75 / 3,2 = 23,43\text{Kg}/\text{mt}^2$$

RESULTADOS DE IMC	TIPO DE PESO
Por debajo de 18.0	Peso menor al normal
18,0 - 24,9	Normal
25,0 - 29,9	Sobrepeso
30,0 ó más	Obesidad

### RECOMENDACIONES PARA CUIDAR EL IMC:

- 1- Beber agua.** En lugar de gaseosas o jugos de caja, que están llenos de azúcar, preservativos y colorantes, estimule el consumo de agua. Limpia su organismo.
- 2- Consuma fibra:** En cada comida es recomendable incluir alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y legumbres.
- 3- Actividad física:** Practicar un deporte u otra actividad física mínimo una hora en el día. Ver televisión, el computador o videojuegos promueven el sedentarismo.
- 4- Evitar la comida chatarra:** Está en cualquier lugar: en el cine, en los centros comerciales e incluso en la cafetería, la calle. Este tipo de comida es rápida, económica.
- 5- Conocer el balance nutricional:** Conocer que los azúcares, harinas, grasas, son todos carbohidratos causantes de la obesidad.

## TE VES EN ESTE ESPEJO?



Visita al médico  
periodicamente

