

## **EDUCACION EN LA OBESIDAD**

### **¿QUE ES OBESIDAD?**

El índice de masa corporal (IMC), es una medida que se usa generalmente para comprobar si el peso de una persona es el idóneo para su estatura. Una persona se clasificará como con sobrepeso u obesidad según el rango dictaminado por el IMC:

- Peso normal: IMC entre 18,5 y 24,9
- Sobrepeso: IMC entre 25 y 29,9
- Obeso: IMC de 30 o más

Si una persona tiene sobrepeso u obesidad, su peso se considera demasiado pesado en relación a su estatura.

### **¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA OBESIDAD?**

Los síntomas más comunes en la obesidad incluyen: dificultad para respirar (particularmente en movimiento), dificultad para dormir por la noche, sentirse fatigado o deprimido constantemente, tener dolores y molestias regulares, incluyendo dolor en el pecho, y ocasionalmente perder el control de la vejiga.

### **¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE SER OBESO?**

La obesidad puede aumentar el riesgo de que la persona desarrolle varios problemas de salud graves, como lo pueden ser la diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, asma, apnea del sueño y cáncer. La obesidad también puede contribuir a que una persona tenga menos expectativa de vida de lo esperado.

### **¿CUÁLES PUEDEN SER LAS OPCIONES DE TRATAMIENTO POR TENER SOBREPESO O SER OBESO?**

Los cambios en el estilo de vida, especialmente modificando la dieta y la cantidad de actividad física realizada; entendidos como factores importantes para el control del peso. En caso de obesidad severa, para aquellos que no son capaces de perder peso con dieta y ejercicio, se puede optar por el uso de medicación y procedimientos quirúrgico en casos extremos.