



COMPLICACIONES.

- Infarto al Miocardio.
- Insuficiencia Renal.
- Hipertensión.
- Diabetes.
- Hígado Graso.



SOBREPESO Y OBESIDAD.

- ¿Qué son el sobrepeso y obesidad?
- ¿Cómo saber si sobrepeso u obesidad?
- Síntomas.
- Prevención.



Sostenibilidad

Oficinas Parque Industrial.
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.
Teléfono: +529999302680 ext. 1336
Correo: sostenibilidad@bepensa.com

¿QUÉ ES?

Según la Organización Mundial de la Salud, el sobre peso y la obesidad son consideradas enfermedades actualmente, pues predisponen a enfermedades cardiovasculares, metabólicas, cerebrales y disminuyen mucho la expectativa de vida de la población.

Se define como un índice de masa corporal por encima de 26 el sobrepeso y por encima de 30 para obesidad.

DIAGNÓSTICO.

La fórmula para obtener el índice de masa corporal es:

- **Peso en kilogramos dividido entre la altura en centímetros al cuadrado.**
- **Peso / Talla²**

Se considera normal un índice de masa corporal entre 18 y 24.9

Se deben diferenciar dos tipos de obesidad:

- **Endógena (por trastornos del metabolismo).**
- **Exógena (por mayor ingesta de alimentos).**



¿QUÉ DEBO HACER

SI SUFRO OBESIDAD?

El fundamento de la visita al médico está basado en realizar un diagnóstico de obesidad endógena o exógena. Se le solicitarán laboratorios pertinentes al paciente para corroborar su estado general de salud.

Posteriormente la idea fundamental del tratamiento es la pérdida de peso.

PREVENCIÓN.

- Consumir alimentos integrales (avena, frijol, lentejas, frutas y verduras, arroz integral).
- Consumir frutas y verduras.
- Evitar los alimentos fritos, las bebidas azucaradas, los dulces confitados con azúcares añadidos y las comidas "rápidas para llevar".
- Prestar atención al tamaño de la porción de las comidas y los refrigerios, así como a la frecuencia con que se están consumiendo.
- Disminuir el consumo de las bebidas alcohólicas

Bepensa

FACTORES DE RIESGO.

- Estilo de vida inadecuado (Dieta rica en carbohidratos, azúcares y grasas. Baja ingesta de fibra y micronutrientes)
- Escasa o nula actividad física.
- Sobrepeso u obesidad.
- Fumar.
- Mayores de 65 años.
- Familiares de primer grado con sobrepeso u obesidad.

INFORMACIÓN ADICIONAL.

EN LOS ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS SE RECOMIENDA REALIZAR POR LO MENOS 150 MINUTOS SEMANALES DE ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA MODERADA O 75 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA VIGOROSA CADA SEMANA. LA ACTIVIDAD AERÓBICA SE PRACTICARÁ EN SESIONES DE 10 MINUTOS DE DURACIÓN, COMO MÍNIMO.