

Obesidad

Lo que es:

- ✓ La obesidad es un trastorno que implica una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo que implica la salud.
- ✓ La obesidad es un problema de salud pública cada vez mayor asociado con muchas comorbilidades.
- ✓ La obesidad se diagnostica mediante el cálculo del índice de masa corporal (IMC).
- ✓ El IMC establece el grado de distribución de la grasa corporal.



Equipo para diagnosticar la obesidad:

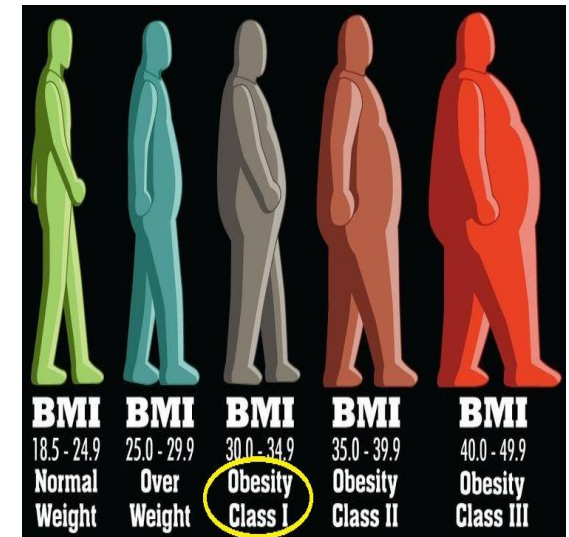
- i. Balanza
- ii. Cinta métrica
- iii. Tablero de medida
- iv. Bolígrafo
- v. Papel
- vi. Calculadora
- vii. Tablas de clasificación de obesidad

Pasos para diagnosticar la obesidad

- i. Medir la altura en centímetros sin zapatos ni tocados.
- ii. Mida el peso en kilogramos sin zapatos ni sombrero.
- iii. Calcule el IMC usando la siguiente fórmula.
- iv. Califica los resultados

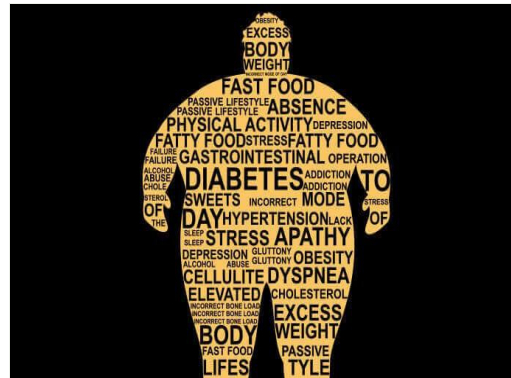
$$\text{BMI} = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height (m}^2\text{)}}$$

Weight Categories	BMI (kg/m ²)
Underweight	< 18.5
Healthy Weight	18.5 - 24.9
Overweight	25 - 29.9
Obese (Class I)	30 - 34.9
Severely Obese (Class II)	35 - 39.9
Morbidly Obese (Class III)	40 - 49.9
Super Obese (Class IV)	>50



Obesidad e hipertensión e hiperlipidemia:

- ✓ La obesidad puede ser peligrosa para los pacientes con hipertensión e hiperlipidemia.
- ✓ Aumenta el número de enfermedades cardiovasculares en desarrollo como enfermedad de las arterias coronarias, aterosclerosis, miocardiopatías e hipertrofia ventricular izquierda en pacientes con hipertensión.
- ✓ Complica la salud provocando morbilidad y mortalidad.
- ✓ La hipertensión y la hiperlipidemia deben ser conscientes de los factores que conducen a la obesidad y evitar los mismos para mantener un peso y un estilo de vida saludables.



Las causas de la obesidad incluyen:

- ✓ Alimentación poco saludable
- ✓ La inactividad física
- ✓ Genética
- ✓ Medicamentos
- ✓ Enfermedades como el hipotiroidismo.

✓ Factores psicológicos como el estrés.

Habitos saludables para prevenir la obesidad:

- ✓ Pérdida de peso
- ✓ Actividad física
- ✓ Modificaciones de dieta
- ✓ Minimizar las actividades sedentarias

Recursos útiles sobre la obesidad:

- ✓ AANP. (2020). *Control de la obesidad y el peso*. Asociación Estadounidense de Enfermeros Practicantes; Sitio web de la AANP. <https://www.aanp.org/g/practice/clinical-resources-for-nps/clinical-resources-by-therapeutic-area/obesity-and-weight-management>
- ✓ Centros de Control y Prevención de Enfermedades. (2018). *Acerca del IMC de adultos*. Centros de Control y Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
- ✓ Real Colegio de Enfermería. (2020). *Obesidad Salud pública*. El Real Colegio de Enfermería. <https://www.rcn.org.uk/clinical-topics/public-health/obesity>