**Plan educativo: Obesidad**

El nombre del estudiante

Afiliación institucional

ENL 101- Fundamentos de enfermería

Instructor debido

Fecha

Tabla de contenido

[Tema 3](#_Toc70514471)

[Fecha 3](#_Toc70514472)

[Hora 3](#_Toc70514473)

[Localización. 3](#_Toc70514474)

[Audiencia. 3](#_Toc70514475)

[Método de enseñanza 3](#_Toc70514476)

[Objetivos a largo plazo. 4](#_Toc70514477)

[Bibliografía 5](#_Toc70514478)

**Plan de educación**

**Tema**: Obesidad

**Fecha**: 19th Mayo de 2021

**Hora**: 9.00 a. M.

**Localización**: Sala de conferencias

Unidad de medicina interna

**Largo:** 20 minutos

**Audiencia**: 5 pacientes que tienen hipertensión e hiperlipidemia y son dados de alta Desde el hospital

**Instructor**: (tu nombre)

**Método de enseñanza:** Chats, carteles y debates grupales

**Objetivos de largo alcance**: Al final de la sesión, serán capaces de identificar las causas de la obesidad, el riesgo para la salud de la obesidad y cómo prevenir la obesidad.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Objetivos habilitantes** |  | **Contenido** | **Evaluación** |
| Al final de |  |  |  |
| los participantes podrán: |  |  |  |
| C 1 Identificar qué es la obesidad y cómo afecta su salud y bienestar. | Introducción | | ¿Qué enfermedad cardiovascular está asociada con la obesidad? |
|  | A. Buenos días, mi nombre es xxx, estoy aquí para dar una charla sobre obesidad | |  |
|  | B. Justificación de la demostración y ejercicio estructurado   * El motivo principal de la charla es que la obesidad es un problema de salud pública cada vez mayor asociado con muchas comorbilidades. En la hipertensión, la obesidad aumenta el número de enfermedades cardiovasculares como la enfermedad de las arterias coronarias, la aterosclerosis, las miocardiopatías y la hipertrofia del ventrículo izquierdo. Complica la salud provocando morbilidad y mortalidad. Como enfermera, es necesario asegurarse de que los pacientes con hipertensión e hiperlipidemia sean conscientes de identificar los factores que conducen a la obesidad y evitarlos para mantener un peso y un estilo de vida saludables.   Necesidad del chat:   * Creo que es necesario saber a qué se refiere la obesidad y las formas de prevenir que cause enfermedades cardiovasculares que compliquen la salud. Es fundamental aprender hábitos saludables para mantener un peso saludable y prevenir la obesidad. | |  |
| C 2 Defina con sus propias palabras  Índice de masa corporal  Obesidad  Estilo de vida sedentario |  |  |  |
|  | II. Definición de conceptos o términos.   * El índice de masa corporal se refiere al índice de medición utilizado para definir la obesidad. El índice se calcula como peso por talla2. Establece el grado de distribución de la grasa corporal. * La obesidad es un trastorno que implica una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo que implica la salud. * Un estilo de vida sedentario se refiere a un estilo de vida en el que uno se dedica menos a la actividad física y gasta poca energía como ver televisión. | | ¿Cuáles son las definiciones de índice de masa corporal, obesidad y estilo de vida sedentario? |
| C3 Mencionar el procedimiento para tomar medidas, calcular el índice de masa corporal y calificar los resultados. | III. Desarrollo del tema. | |  |
|  | 1. Equipo  * Balanza * Cinta métrica * Tablero de medida * Bolígrafo * Papel * Calculadora * Tablas de clasificación de obesidad * IV. Proceso   Medida de altura   1. Quítese los zapatos y el arnés 2. Párate derecho, con los pies juntos hacia la tabla. 3. Mira hacia adelante. 4. Lee la altura en centímetros.   Medir el peso   1. Sin zapatos ni casco, párese en la balanza con los brazos a los lados y mire hacia adelante. 2. Registre el peso 3. Calcule el IMC 4. Califica los resultados   Grado 1: IMC ≥30 a <35  Grado 2: IMC ≥35 a <40  Grado 3: IMC ≥40 | | Mencione las herramientas utilizadas para tomar peso y medidas.  ¿Cuál es el nivel de obesidad de grado 1 a III? |
|  |  |
| C4. Demuestre formas de mantener un peso saludable. |  | | ¿Cuáles son las formas de prevenir la obesidad? |
|  | V. Resumen (breve)   * Menciona los hábitos saludables a adoptar para prevenir la obesidad * Pérdida de peso * Actividad física * Modificaciones de dieta * Minimizar las actividades sedentarias   Preguntas a la audiencia   * ¿Qué medidas se utilizan para definir la obesidad? * ¿Qué consecuencias tiene la obesidad en la salud? * ¿Qué actividades sedentarias debemos evitar para prevenir la obesidad? | |  |
|  |  | |  |
|  | VII. Esta presentación ilustra cómo la obesidad afecta su salud y bienestar. Creo que ayuda a comprender la necesidad de mantener patrones dietéticos y peso saludables.  Material audiovisual   * Carteles * Gráficos * Panfletos   Agradezca a la audiencia por asistir | | ¿Cuáles son las causas de la obesidad? |
|  |  | |  |

**Bibliografía**

AANP. (2020). Control de la obesidad y el peso. Asociación Estadounidense de Enfermeros Practicantes; Sitio web de la AANP. https://www.aanp.org/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