

# LA OBESIDAD



La obesidad es considerada una condición de salud crónica que afecta tanto a niños como a adultos y que predispone a las personas a otras complicaciones de salud. Está asociada con varias de las principales causas de muerte en Puerto Rico.

## ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad se define como una acumulación de grasa excesiva que puede perjudicar la salud. Una manera de clasificar la obesidad es comparando el peso y la estatura a través del Índice de Masa Corporal (IMC). Una persona cuyo IMC sea mayor de 30 kg/m<sup>2</sup> se considera en obesidad.

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

La obesidad puede ser causada por varios factores, aunque la raíz principal es un desbalance entre las calorías consumidas y las calorías gastadas. Entre algunas causas encontramos:

- Consumo elevado de alimentos altos en calorías.
- Pobre actividad física
- Malos hábitos alimentarios
- Enfermedades hormonales o endocrinas
- Factores hereditarios
- Ciertos medicamentos

## ¿QUÉ COMPLICACIONES PUEDE TENER LA OBESIDAD EN LA SALUD?

La obesidad puede aumentar tu riesgo de padecer diferentes complicaciones de salud, entre las que encontramos:

- Diabetes Tipo 2
- Colesterol y triglicéridos elevados
- Hipertensión arterial
- Enfermedades del corazón
- Diferentes tipos de cáncer (seno, ovarios, próstata, hígado, colon y otros)
- Asma y otras condiciones respiratorias
- Problemas musculoesquelético (ej. Osteoartritis)
- Apnea del sueño

## ¿DESEAS TENER O MANTENER UN PESO SALUDABLE?

### ¡Come más saludable!

- Reduce tu consumo de alimentos altos en grasa, sal y azúcar.
- Aumenta tu consumo de frutas y vegetales, granos, productos integrales y frutos secos.
- Aumenta tu consumo de agua a por lo menos 4 botellas de 16oz al día.
- Cocina tus alimentos al horno, a la parrilla o hervidos, en lugar de fritos.
- No omitas comidas.
- Reduce o evita los refrescos y las bebidas alcohólicas.

### ¡MUÉVETE!

- Alcanza 150 minutos de actividad física durante la semana.
- Identifica una actividad que te guste (caminar, bailar, practicar algún deporte, correr bicicleta, entre otros) y añádela a tu rutina.
- Disfruta de los beneficios del ejercicio (mejora tu manejo del estrés y la ansiedad, mejora tus hábitos de sueño, previene complicaciones de salud, ayuda a mejorar tu calidad de vida)
- Consulta con tu médico antes de comenzar una rutina de ejercicios.
- Ten paciencia y espera los resultados con alegría.