

CHARLA DE 5 MINUTOS # 40

OBESIDAD



INTRODUCCIÓN

El sobre peso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

CONSECUENCIAS

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1.- Nivel alto de colesterol. | 5.- Apnea del sueño. |
| 2.- Azúcar en la sangre. | 6.- Ataques cardíacos. |
| 3.- Hipertensión. | 7.- Problemas óseos. |
| 4.- Problemas del hígado. | 8.- Problemas articulares. |

CAUSAS COMUNES:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.-Mala alimentación. | 6.-Problemas de salud. |
| 2.-Factores emocionales. | 7.-Edad. |
| 3.-Falta de ejercicio. | 8.-Fumar. |
| 4.-Medicinas. | 9.-Problemas económicos. |
| 5.-Genética. | 10.-Problemas sexuales. |

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- 1 **Hacer ejercicio regularmente.** Debes realizar de 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana para evitar el aumento de peso. Las actividades físicas de intensidad moderada pueden ser caminar rápidamente y hacer natación.
- 2 **Seguir un plan de alimentación saludable.** Concéntrate en los alimentos ricos en nutrientes y de bajas calorías, tales como frutas, vegetales y cereales integrales. Evita las grasas saturadas y reduce el consumo de dulces y alcohol. Come tres comidas normales por día y pocos tentempiés. Incluso puedes disfrutar de pequeñas cantidades de alimentos con alto contenido calórico y graso para darte un gusto de vez en cuando. Solo asegúrate de elegir alimentos que promuevan un peso saludable y la buena salud la mayor parte del tiempo.
- 3 **Reconocer y evitar las trampas de comida que hacen que comas.** Identifica las situaciones que hacen que comas fuera de control. Intenta llevar un diario en el que escribas lo que comes, cuánto comes, cuándo comes, cómo te sientes y cuánta hambre tienes. Luego de un tiempo, deberías ver ciertos patrones. Puedes planificar y desarrollar estrategias para manejar este tipo de situaciones y mantener el control de tus conductas alimentarias.
- 4 **Controlar tu peso regularmente.** Las personas que se pesan al menos una vez por semana obtienen mejores resultados al evitar el exceso de peso. Controlar tu peso puede indicarte si tus esfuerzos están dando resultado y ayudarte a detectar los pequeños aumentos de peso antes de que se conviertan en un gran problema.
- 5 **Tener constancia.** Respetar tu plan de peso saludable tanto como sea posible durante la semana, los fines de semana, los feriados y las vacaciones aumenta tus probabilidades de obtener resultados a largo plazo.

CIERRE

Aun cuando tengas uno o más de estos factores de riesgo, no significa que estés destinado a ser obeso. Puedes contrarrestar la mayoría de los factores de riesgo mediante una dieta, actividad física y ejercicio, así como a través de cambios de comportamiento. ¡ De todas las cosas que llevas puestas tu actitud es la más importante ¡

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS