

## POSIBLES RESPUESTAS OBESIDAD

### EJERCICIO .1 PREGUNTAS

1. ¿Qué es la obesidad infantil?

R=

Es la presencia o tendencia a la Obesidad durante la infancia. Obesidad significa tener exceso de grasa corporal. Es una enfermedad médica crónica que puede conducir a la diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares asociadas a la obesidad como enfermedades cardíacas, cálculos biliares u otras enfermedades crónicas.

El peso de una persona durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta temprana también puede influir en el desarrollo de la obesidad adulta. Por lo tanto, disminuir la prevalencia de la obesidad infantil es una de las áreas en las que hay que centrarse en la lucha contra la obesidad. Tener sobrepeso durante la infancia avanzada es altamente predictivo de la obesidad adulta, especialmente si un padre también es obeso.

2. ¿Menciona las principales causas que provocan esta enfermedad?

R=

Las causas más comunes de obesidad son comer en exceso y la inactividad física. En última instancia, el peso corporal es el resultado de la genética, el metabolismo, el medio ambiente, el comportamiento y la cultura.

Causas:

- Inactividad física.
- Comer en exceso.
- Genética.
- Una dieta alta en carbohidratos simples.
- Frecuencia de alimentación.
- Medicamentos.
- Factores psicológicos.
- Enfermedades como Hipotiroidismo, resistencia a la insulina, el síndrome de ovario poliquístico y el síndrome de Cushing.
- Problemas sociales: Existe un vínculo entre los problemas sociales y la obesidad. La falta de dinero para comprar alimentos saludables o la falta de lugares seguros para caminar o hacer ejercicio puede aumentar el riesgo de obesidad.

3. ¿Qué consecuencias conlleva la obesidad?

R=

La obesidad no es solo una consideración cosmética; es perjudicial para la salud, ya que es un factor de riesgo para muchas afecciones.

Consecuencias:

- Diabetes tipo 2 (de inicio en la edad adulta). El riesgo de diabetes tipo 2 aumenta con el grado y la duración de la obesidad. La diabetes tipo 2 se asocia con la obesidad central; una persona con obesidad central tiene exceso de grasa alrededor de su cintura (figura en forma de manzana).
  - Presión arterial alta (hipertensión) La hipertensión es común entre los adultos obesos.
  - Colesterol alto
  - Accidente cerebrovascular
  - Ataque al corazón
  - Insuficiencia cardíaca congestiva
  - Cáncer. La obesidad es un factor de riesgo para el cáncer de colon en hombres y mujeres, el cáncer de recto y próstata en los hombres, y el cáncer de la vesícula biliar y el útero en las mujeres.
  - Calculos biliares
  - Gota y artritis gotosa
  - Osteoartritis (artritis degenerativa) de las rodillas, las caderas y la parte baja de la espalda
  - Apnea del sueño
4. ¿Es la obesidad infantil un problema social y no del sector salud? ¿Debe trabajarse desde ese eje? Responde de acuerdo con lo leído en los sitios consultados.

R=

La obesidad infantil es un problema social que tiene implicado al entorno social de un niño como al sector salud, los entornos sociales de los niños son una de las influencias más próximas en su estado de peso y comportamientos relacionados con el peso. El entorno social de un niño está formado por miembros de la familia, compañeros, maestros, etc., individuos

que ejercen influencias directas e indirectas sobre el niño. Es importante reconocer que las influencias sociales pueden ejercer efectos tanto positivos como negativos simultáneamente.

El sector salud no puede ser el único responsable de la obesidad infantil, se sabe que el vínculo entre la salud del corazón y el cerebro está bien establecido, un buen flujo sanguíneo mantiene ambos órganos funcionando correctamente. Una buena salud va de la mano de esforzarse por comer sanamente y vivir con las condiciones sociales que ofrezcan un estado de bienestar que brinde educación, espacios para realizar actividades físicas, espacios de salud pública, salud emocional, donde se promuevan modelos e información acerca de cómo debemos alimentarnos.

Por lo tanto nos damos cuenta que hay muchos escenarios de la vida de los que dependemos para prevenir la obesidad o tratarla; La actividad física regular, independiente del peso, ha demostrado tener efectos positivos sobre la función cognitiva, el rendimiento académico y los resultados en general; Se ha descubierto que el funcionamiento familiar positivo (es decir, la adaptabilidad familiar y la comunicación positiva), la resiliencia familiar y la participación en las comidas familiares se relacionan positivamente con el mantenimiento de un peso infantil más óptimo y conductas relacionadas con el peso; que las normas tienen una influencia poderosa en el comportamiento porque seguir (o no seguir) las normas está asociado con juicios sociales; Los maestros y otros líderes escolares pueden ejercer influencias ambientales sociales sobre el peso del niño y los comportamientos relacionados con el peso, a través de modelos a seguir; La disponibilidad y el acceso a diferentes tipos y cantidades de alimentos, así como las oportunidades de actividad física también, puedan desempeñar un papel en tales entornos.

El sector salud debe involucrar a los trabajadores comunitarios de la salud en la prevención y el control de la obesidad infantil, su participación en la vinculación de las familias con la atención primaria y fomentar discusiones entre la familia y el proveedor sobre el peso y el desarrollo del niño. También deben estar involucrados en la promoción de cambios en el vecindario y la comunidad, para apoyar comportamientos saludables.

Y así nos damos cuenta que en las relaciones que rodean a los niños y personas todas influimos en la posibilidad de promover la mala alimentación, o los buenos hábitos para evitarla.

## EJERCICIO 2.

De los temas que acabas de leer plantea un método de solución para este problema basándote en el contenido revisado y las ideas principales de los textos consultados.

R=

La gente con obesidad debe ser consciente que tiene que adoptar un nuevo estilo de vida de por vida, debe sentirse feliz de cualquier ganancia en pérdida de peso a sabiendas que está prolongando su tiempo de vida, ya que la obesidad es una bomba de tiempo en detonar más enfermedades y la muerte.

La obesidad infantil es el tema y la realidad a la que más importancia se le tiene que dar en todos los niveles de la sociedad, ya que es la prevención de un futuro costoso y lleno de enfermos crónicos.

Las posibles líneas de solución al problema, son la educación, la difusión en los medios digitales, la promoción del deporte, el acceso a una alimentación saludable y de bajo costo (fácil acceso a frutas, cereales y vegetales), un sector de salud de calidad interesado en las comunidades que sirva de guía para controlar las dietas y lograr convencer a los jefes de familia en mejorar sus hábitos alimenticios, programas gubernamentales de educación alimentaria y económicos dirigidos exclusivamente a la alimentación baja en grasas y azúcares.