Introducción

En el presente documento se explica detalladamente la diferencia entre sobrepeso, obesidad y los impactos para la salud que acarrea esta condición

Objetivos

General

- Conseguir que las personas mayores interioricen los perjuicios para la salud que tiene la obesidad

Específicos

- Lograr que las personas mayores aprendan cuales son las complicaciones de padecer obesidad
- Conseguir que las personas mayores aprendan que hábitos de alimentación y actividad física se tienen que adoptar para combatir la obesidad.

Glosario

Marco Teórico

¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

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

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

Adultos

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

Niños menores de 5 años

En el caso de los niños menores de 5 años:

- el sobrepeso es el peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS; y
- la obesidad es el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

Datos y cifras

- Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo.
- En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.
- La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.
- En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.
- En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.
- La obesidad puede prevenirse.

¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

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

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

Adultos

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

Niños menores de 5 años

En el caso de los niños menores de 5 años:

- el sobrepeso es el peso para la estatura con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS; y
- la obesidad es el peso para la estatura con más de tres desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

Niños de 5 a 19 años

En el caso de los niños de 5 a 19 años, el sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera:

- el sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y
- la obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

Datos sobre el sobrepeso y la obesidad

A continuación se presentan algunas estimaciones recientes de la OMS a nivel mundial.

- En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- En 2016, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso.
- En general, en 2016 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos.
- Entre 1975 y 2016, la prevalencia mundial de la obesidad se ha casi triplicado.

¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y
- un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.

¿Cuáles son las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud?

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

- las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012;
- la diabetes;
- los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y
- algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC.

¿Cómo pueden reducirse el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles vinculadas, pueden prevenirse en su mayoría. Son fundamentales unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica, y en consecuencia prevenir el sobrepeso y la obesidad.

En el plano individual, las personas pueden optar por:

- limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares;
- aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y
- realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).

La responsabilidad individual solo puede tener pleno efecto si las personas tienen acceso a un modo de vida sano. Por consiguiente, en el plano social, es importante ayudar a las personas a seguir las recomendaciones mencionadas, mediante la ejecución sostenida de políticas demográficas y basadas en pruebas científicas que permitan que la actividad física periódica y las opciones alimentarias más saludables estén disponibles y sean asequibles y fácilmente accesibles para todos, en particular para las personas más pobres. Un ejemplo de una política de ese tipo es un impuesto sobre las bebidas azucaradas.

La industria alimentaria puede desempeñar un papel importante en la promoción de dietas sanas del siguiente modo:

- reduciendo el contenido de grasa, azúcar y sal de los alimentos procesados;
- asegurando que las opciones saludables y nutritivas estén disponibles y sean asequibles para todos los consumidores;
- limitando la comercialización de alimentos ricos en azúcar, sal y grasas, sobre todo los alimentos destinados a los niños y los adolescentes; y

- garantizando la disponibilidad de opciones alimentarias saludables y apoyando la práctica de actividades físicas periódicas en el lugar de trabajo.

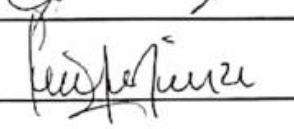
Metodología

Se inicia la actividad realizando ejercicio físico con estiramientos desde los pies, subiendo por las piernas, pasando a la cadera, tronco, y los brazos, y terminando en el cuello. Luego se aumenta un poco la frecuencia cardiaca con movimientos más rítmicos, poco a poco se aumenta la intensidad, después se disminuye lentamente la frecuencia cardiaca y se termina con estiramientos. Se procede a iniciar la caminata de aproximadamente 2 kilómetros. Se para en un punto de encuentro para descansar. Durante el descanso se habla sobre los beneficios de la actividad física para combatir la obesidad

Evaluación

La evaluación se realiza por medio de preguntas que se realizan al principio de la actividad y otra vez al finalizar la sesión de ejercicio. Se anexa acta 91 con el proceso de evaluación.

En constancia de lo anterior firman:

FECHAS	NOMBRE	CARGO/ROL	FIRMAS
Elaboró 30/11/2023	Gloria Angelica Villalobos	Nutricionista	
Aprobó 30/11/2023	Lady Johanna Escobar	Coordinadora	

Anexos: formato control de asistencia a capacitación.

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-P01-299 Versión: 0 Fecha: Mama [2019038690] - 09/09/2019 Página 1 de 1

FECHA: 20/11/2023	POBLACION OBJETO: **Personas mayores**	SERVICIO SOCIAL: **Comunidad de cuidado**
TEMA: Obesidad	No. PERSONAS CAPACITADAS: **18 personas mayores**	TOTAL HORAS: **1**
PROFESIONAL RESPONSABLE: **Gloria Villalobos**	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: **Nutricionista**	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	no aplica	c.c.	20165581	MARIA	STELLA	BARRAGAN	DE IDOATE	86	X		MSB
2	no aplica	c.c.	79183952	MARTIN		RAMOS		69		X	No firma
3	no aplica	c.c.	19084981	GUILLERMO		CORTES	CORTES	74		X	No firma
4	no aplica	c.c.	2923377	CRISTO	JESUS	SILVA		87		X	No firma
5	no aplica	c.c.	2923377	RAMON		HERRERA		81		X	No firma
6	no aplica	c.c.	17150952	GUILLERMO		MORENO	FONSECA	78		X	Guillermo M
7	no aplica	c.c.	10160404	ORLANDO		VARGAS		71		X	Orlando
8	no aplica	c.c.	41564499	GLORIA	MARIA DE LA CRUZ	CORREDOR	MONCAYO	74	X		No firma
9	no aplica	c.c.	20343416	MARIA	DEL CARMEN	BERBESI	BELLO	81	X		No firma
10	no aplica	c.c.	41667959	BLANCA	LILIA	AVILA		70	X		Blanca Li
11	no aplica	c.c.	2300340	MARIO		ARANGO		65		X	Mario
12	no aplica	c.c.	79103816	FABIO	SAUL	SALAMANCA	ROZO	63		X	Fabio
13	no aplica	c.c.	19340592	PEDRO	FELIPE	SUAREZ	VELOZA	70		X	No firma
14	no aplica	c.c.	24472617	PAULINA		MESA		78	X		No firma
15	no aplica	c.c.	39531062	POLA		CUELLAR	LAGOS	64	X		Pola Cuellar
16	no aplica	c.c.	51550844	MARIA	LEONILDE	CAMELO	PASCAGASA	70	X		No firma
17	no aplica	c.c.	1030523691	JOSE	MARIA	CUBIDES	CALDERON	91		X	No firma
18	no aplica	c.c.	3291935	ALVARO		CAÑON	CARRILLO	81		X	No firma
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013

Powered by CamScanner