



DÍA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

04 de marzo

Es una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal que puede afectar la salud. Se mide a través del Índice de Masa Corporal (IMC), donde un IMC igual o superior a 30 indica obesidad. Su origen es multifactorial e incluye factores genéticos, metabólicos, conductuales y ambientales.





ES UNA ENFERMEDAD CON CONSECUENCIAS PARA NUESTRA SALUD, COMO...



> Aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes tipo 2.



> Mayor probabilidad de desarrollar problemas musculoesqueléticos, como osteoartritis.



> Asociación con diversos tipos de cáncer, como el de mama, colon y próstata.



> Impacto negativo en la salud mental, incluyendo depresión y ansiedad.



> Reducción de la calidad y esperanza de vida.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Mantener una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras y proteínas magras, limitando el consumo de azúcares y grasas saturadas.
- > Realizar actividad física regularmente, al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.
- > Evitar el sedentarismo, promoviendo pausas activas y movilidad durante el día.
- > Dormir lo suficiente, ya que la falta de sueño influye en el aumento de peso.
- > Fomentar hábitos saludables desde la infancia para prevenir la obesidad en la vida adulta.

MEDIDAS DE ATENCIÓN MÉDICA

- > La evaluación por un profesional de la salud permite un diagnóstico oportuno y un tratamiento adecuado.
- > Se pueden indicar cambios en la dieta y plan de actividad física adaptados a cada persona.
- > En algunos casos, se pueden prescribir medicamentos para el control del peso bajo supervisión médica.
- > En situaciones de obesidad severa, se puede considerar la cirugía bariátrica como opción de tratamiento.
- > El apoyo psicológico es clave para mejorar la relación con la alimentación y la autoimagen.

prevencion.mapfre.com.pe



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima Celular Provincia
213-3333 *3001 0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe