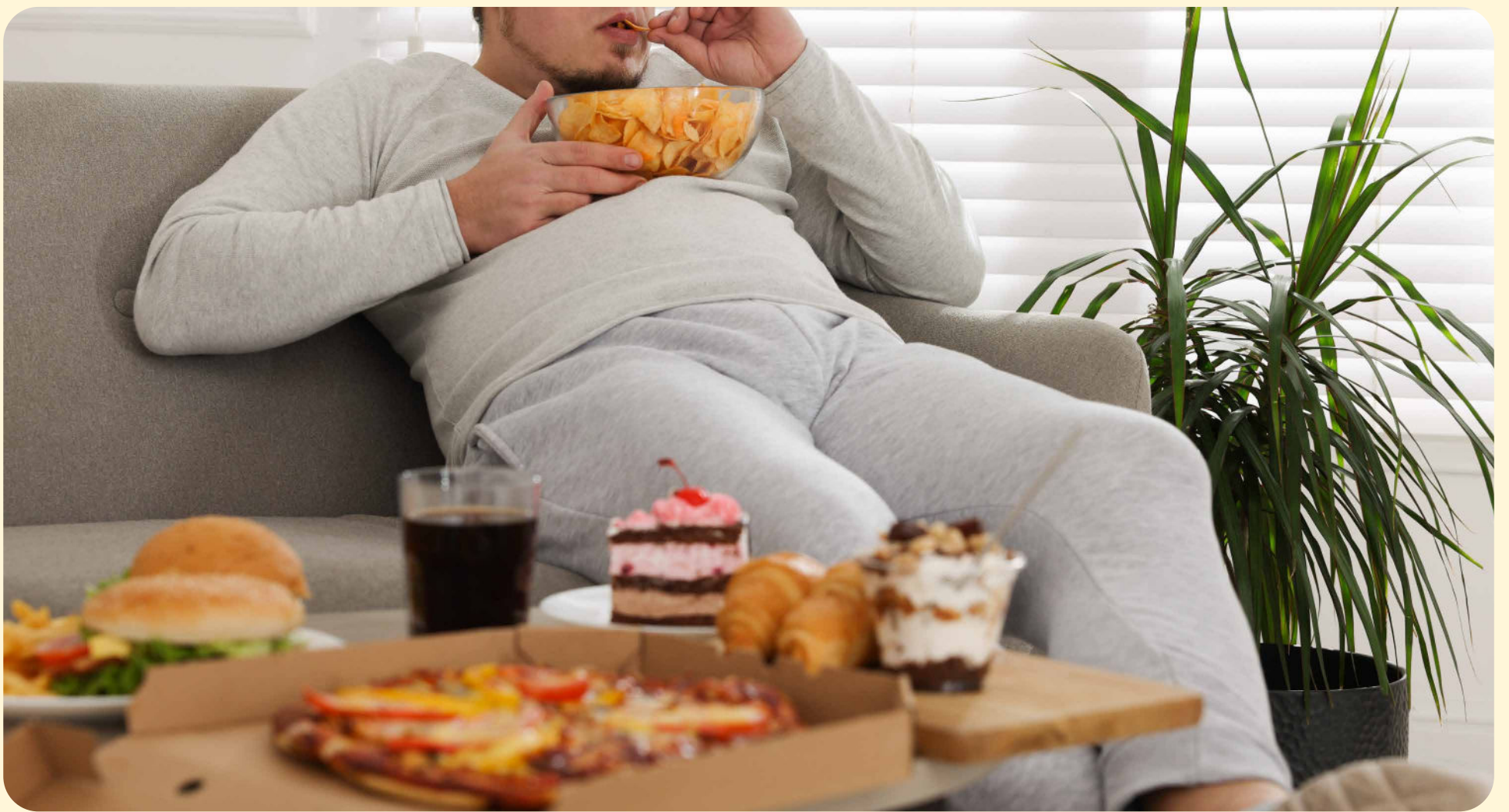




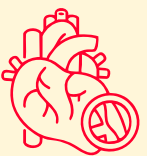
Día mundial de la obesidad

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

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



MAPFRE © 2026
Av. Armendáriz 345
Miraflores
Lima - Perú



prevencion.mapfre.com.pe

