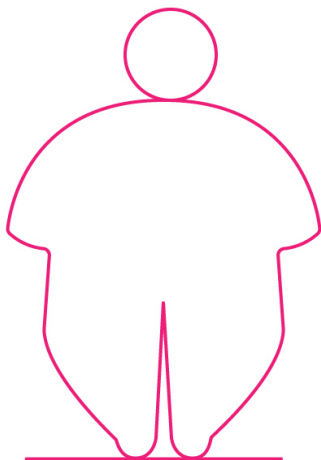


# Estrategias efectivas para la prevención de la obesidad



- La obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo desde 1975.<sup>1</sup>
- En 2016, más de 1,900 millones de adultos tenían sobrepeso; más de 650 millones eran obesos.<sup>1</sup>
- En 2017, el 7.3 % de niños y niñas menores a cinco años tenían sobrepeso.<sup>2</sup>
- Más de una quinta parte de la población de América Latina y el Caribe es obesa.<sup>2</sup>
- La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) y la obesidad son más frecuentes en comunidades con altos niveles de exclusión.<sup>2</sup>
- Se estima que entre 87 % y 91 % de la población con diabetes tiene DM2.<sup>2</sup>
- La diabetes ha sido responsable del 10,7 % de la mortalidad mundial por cualquier causa entre los 20 y 70 años de edad.<sup>2</sup>

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN



### Alimentación saludable

- Consumir calorías en equilibrio con la actividad física
- Consumir alimentos frescos y no procesados
- Consumir poca sacarosa<sup>2</sup>



### Actividad física

- Aumentar las actividades cotidianas y los hobbies activos
- Realizar ejercicios aeróbicos de 30 a 60 minutos al día
- Hacer ejercicios de estiramiento<sup>2</sup>



### Prevención y eliminación del tabaquismo

- Evitar el hábito en todas sus modalidades
- Si ya se tiene el hábito, tratarlo con medidas no farmacológicas y nutricionales<sup>2</sup>



### Higiene del sueño

- Dormir entre 6 y 9 horas diarias en un ambiente tranquilo
- Prevenir interrupciones del sueño
- Tratar trastornos como ronquidos e insomnio<sup>2</sup>

Engordar es más que la falta de balance entre consumo y gasto calórico; no es consecuencia solo de comer demasiado, sino resultado de modificaciones ambientales. Por ello, es necesario cambiar el enfoque con que se maneja la obesidad, comenzando por el diagnóstico.<sup>3</sup>

**CONSULTE A SU MÉDICO.**

#### Fuentes bibliográficas

1. Baile JJ, González-Calderón MJ, Palomo R, Rabito-Alcón MF. La intervención psicológica de la obesidad: desarrollo y perspectivas. *Clín contemp.* 2020;11(1).
2. Ministerio del Poder Popular para la Salud, et al. Manual para el abordaje integral de la diabetes y la obesidad en la Red de Atención Comunal de Salud (RACS). 2020. 116p.
3. Muñoz JM, Córdova JA, Boldo XM. Ambiente obesogénico y biomarcadores anómalos en escolares de Tabasco, México. *Salud en Tabasco.* 2012;18(3):87-95.