Mujer, tu salud importa

Obesidad

Es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. Dicha afección aumenta la probabilidad de padecer enfermedades y problemas de salud relacionadas con el sistema cardiovascular, enfermedades endocrinas (diabetes) y determinados tipos de cáncer

Enfermedad metabólica

Síntomas y signos

Dificultad para dormir (apnea del sueño), **dolor en las articulaciones**, **intolerancia al calor**, **fatiga**, **depresión**, **sensación de falta de aire (disnea), estrías, edemas y varices en extremeidades inferiores.**

Sudoración excesiva, **infecciones cutáneas**. **La piel se engruesa y oscurece** en algunas partes del cuerpo (acantosis nigricans), aparición de **estrías**, **edemas y varices en extremidades inferiores.**

Tipos de obesidad

En las personas adultas, la clasificación internacional de la obesidad es la propuesta por la OMS y se basa en el Índice de Masa Corporal (IMC). Las personas cuyo cálculo de IMC sea igual o superior a 30 kg/m2 (igual para ambos sexos) se consideran que tienen obesidad.

Causas

Son múltiples y complejas producto de la combinación de causas y factores que contribuyen a ella. En general se acepta que la causa de la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías que se consumen y las calorías que se gastan a través del ejercicio y de las actividades de la vida cotidiana, por lo que el cuerpo almacena el exceso de calorías en forma de grasa.

Factores de riesgo

Edad, sexo femenino, sedentarismo, alimentación poco saludable, raza, factores genéticos, conductuales, socioculturales, ciertos medicamentos, embarazo, estrés, etc.

Si estás preocupada por tu peso o por los problemas de salud relacionados con el mismo, pregúntale a tu médico/a sobre el control de la obesidad. Podrá evaluar los riesgos para tu salud y analizar tus opciones.

"Según la Encuesta Europea de Salud en España 2020, un 40,3% de mujeres se declaran sedentarias frente a un 32,3% de hombres, circunstancia que favorece la obesidad "

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE)

Recursos

SEEDO. Sociedad Española de Obesidad.
Página Web: https://www.seedo.es/

La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia

IV Plan de Igualdad de Oportunidades y contra las violencias machistas de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023

tusitio · Consejo Comarcal de El Bierzo · Nos Impulsa · Junta de Castilla y León