



OSVARA SALUD

GALLO 443 - C.A.B.A.

Si querés integrarte a la familia de OSVARA SALUD podés afiliarte al código 123909, o hacer la opción de cambio de Obra Social.

Informate al 4866-5478/5482 // 0800-333-3038
o al email: osvarasalud@gmail.com

Horario de atención: Lunes a Viernes
de 10:00 a 17:00 hs

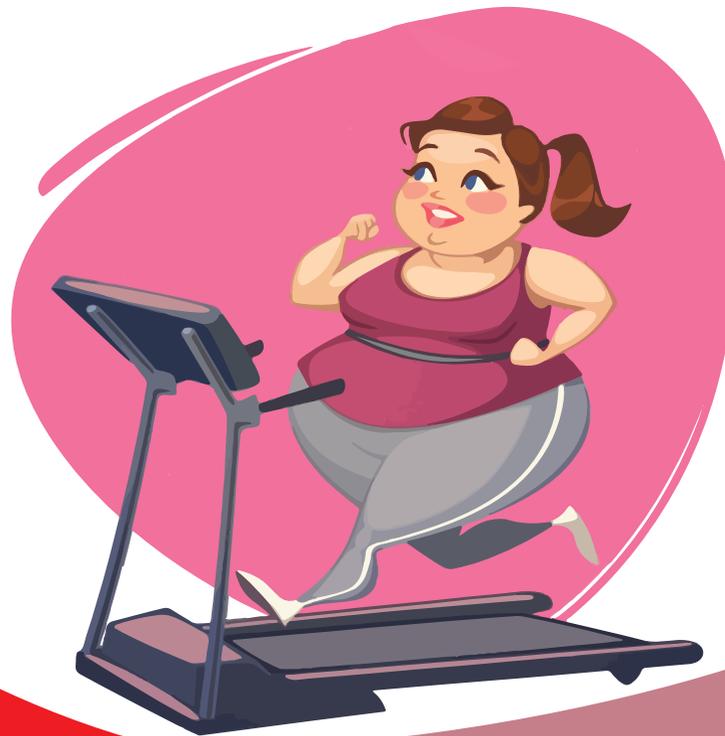


SSSalud
SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD

Centro atención telefónico, línea gratuita de la
Superintendencia de Servicios de Salud
0800-222-72583 // www.sssalud.gob.ar
Av. Pte. Roque Sáenz Peña 530, CABA

Folleto acorde a Ley 26.396 sobre prevención y control de los trastornos alimentarios.

OSVARA SALUD
RNOS 1-2390-9



OBESIDAD

Ser Obeso no es solo una cuestión estética sino también de salud, porque la obesidad es una enfermedad. Concientizarnos es un buen camino para recuperar nuestro salud.

¿POR QUÉ ENGORDAMOS?

Generalmente, se asocia a una ingesta de alimentos abundante. Esto es verdad, pero es importante ir un poco más allá y ver qué otros factores influyen.

Hereditarios (familiares directos: padre, madre)

Socio-económicos

Psicológicos

Metabólicos

Hábitos y Costumbres en General

Actividad Física

Patologías asociadas (ej.: enfermedades de la glándula de tiroides)

ALGUNAS CONSECUENCIAS

Hipertensión arterial / Aumento del colesterol / Afectaciones pulmonares / Afectaciones cardiovasculares / Mayor predisposición a la diabetes / Afectaciones óseas y musculares

¿CÓMO EVITARLO?

Identificar al futuro paciente obeso es fundamental, basándonos en los antecedentes personales y familiares. Existen cálculos estimativos que se realizan; ya desde la 1^{era} o 2^{da} infancia es que nos permiten tomar las medidas necesarias para evitar la obesidad en la edad adulta. Un punto de inflexión importante está en el rango de los 20 y 25 años, etapa en la cual se producen cambios corporales relacionados con el aumento de peso y cuanto más tiempo pase más difícil es de manejar.

Situaciones que predisponen al aumento de peso

EMBARAZO, ESTRÉS, REPOSO FORZADO (Accidente o enfermedad), DEPRESIÓN, ANSIEDAD.

Mantener un Régimen dietético equilibrado, no solo en lo concerniente a la calidad y cantidad de lo consumido, sino también tener la costumbre de comer por lo menos 5 o 6 veces por día, respetando desayuno, almuerzo, merienda y cena con sus respectivas colaciones. Ésto permite evitar la ansiedad por comer y el hambre desmesurado (siendo fundamental el desayuno, y teniendo en cuenta que por la noche necesitamos menos energías).

La acumulación de grasa se produce fundamentalmente en la zona abdominal y en la cintura (más común en hombres) y en caderas y glúteos (más común en mujeres).

Evitar el ocio. Acostumbrarnos a una rutina de ejercicios físicos (aunque sea la caminata), es ampliamente favorecedor a la hora de controlar el peso.

El consejo de un profesional médico o nutricionista, debe ser siempre la única guía. Hay que evitar "lo comercial", puesto que muchas veces puede poner en peligro la salud.

¿CÓMO TRATARLO?

Las dietas adecuadas, a diferencia de lo que suponemos, deben ser completas y contener proteínas, hidratos de carbono y grasas en cantidades equilibradas; ya que todos estos componentes son necesarios, la dieta balanceada incluye fibras, cereales, verduras, carnes y lácteos.

El manejo de la ansiedad es fundamental. Si bien es cierto que el hombre adelgaza más pronto que la mujer, debemos darle a nuestro organismo su tiempo, no estar desesperadamente pendientes del descenso de peso, pero tener un control del mismo (en la misma balanza y con la misma ropa cada vez)

La actividad física siempre ayuda a recuperar el peso más prontamente, es por ello que se la debe incluir en la dieta.

La obesidad es una enfermedad y no existen curas milagrosas ni definitivas. Es por ello que SIEMPRE debemos controlar nuestro peso y moderar la ingesta de alimentos, aún cuando se haya alcanzado el peso deseado.