



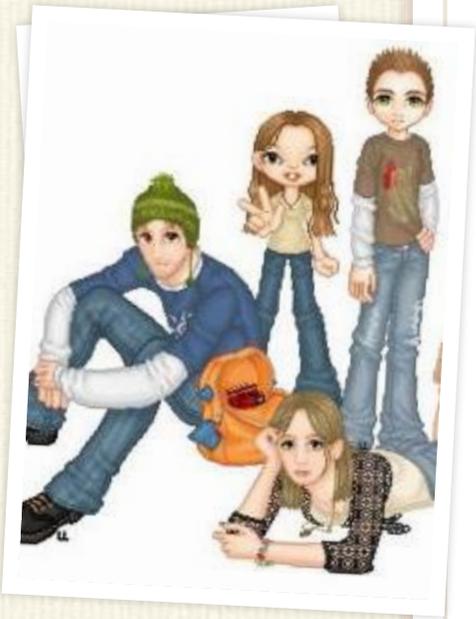
OBESIDAD EN LA ADOLESCENCIA

**MD. ESP. ELVA LOPEZ QUEVEDO
UNIVERSIDAD CATOLICA DE CUENCA
SEDE - AZOGUES**

OBESIDAD

- **OMS:** La obesidad y el sobrepeso; ocurren por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.
- En la **OBESIDAD** existe un desbalance entre la ingesta excesiva de calorías y un menor gasto energético.
- Básicamente la obesidad ocurre cuando una persona come más calorías que las que el cuerpo quema.
- La obesidad es una de las condiciones médicas más fáciles de reconocer, pero cuyo tratamiento es muy difícil.





OBESIDAD EN ADOLESCENTES

- La adolescencia es una etapa de cambios que puede marcar el resto de la vida de la persona.
- Si al estrés de esta etapa se suman las complicaciones propias de un trastorno como la obesidad, el adolescente puede verse superado por sus problemas.

DATOS ESTADISTICOS

- Según la OMS, a nivel mundial, el número de niños y adolescentes entre 5 a 19 años con obesidad, se multiplicó por 10 en las últimas cuatro décadas.
- Un estudio realizado por el Imperial College de Londres y la OMS, llegó a la conclusión de que si se mantienen las tendencias alimenticias actuales, para el 2025 el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a **70 millones**.

DATOS ESTADISTICOS

- Según la última Encuesta Nacional de Salud 2010 en Chile, la prevalencia de obesidad en la adolescencia se ha incrementado en las últimas décadas, llegando a afectar al 9,2% de los adolescentes.
- En Estados Unidos el problema de la obesidad en los niños y adolescentes ha aumentado durante los últimos años. Entre un 16 a un 33% de los niños y adolescentes son obesos.
- La obesidad debido a una dieta inadecuada y la falta de ejercicio es responsable de más de 300,000 muertes cada año.

DATOS ESTADISTICOS

- En el último sondeo realizado por la **Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut)** y publicada entre 2014 y 2015, se informa que en Ecuador el 29,9 % de niños entre 5 a 11 años tienen sobrepeso y obesidad. Este dato incrementa al 62,8 % en adultos (de 19 a 59 años)
- Según varios estudios, se han demostrado que el niño que es obeso entre las edades de 10 a 13 años tiene un 80% de probabilidad de convertirse en un adulto obeso.



- *Este importante aumento de la prevalencia de obesidad en los adolescentes ha sido demasiado rápido para ser explicado por un cambio genético; más bien parece ser el resultado de cambios en los hábitos de alimentación y actividad física que han alterado el balance entre ingesta y gasto energético.*

DIAGNOSTICO

Se basa en un IMC igual o mayor que el percentil 95 para la edad y el sexo.



COMPLICACIONES

- **Enfermedades cardíacas**
- **HTA**
- **Diabetes**
- **Problemas respiratorios**
- **Cáncer**
- **Problemas emocionales**



TRATAMIENTO



**MANEJO INTEGRAL: Pediatría, Nutrición,
Psicología.**

TRATAMIENTO

COMENZAR UN PROGRAMA DE CONTROL DEL PESO

- **Cambiar los hábitos alimenticios**
- **Desarrollar una rutina**
- **Controlar las porciones**
- **Hacer la comidas en familia**
- **No utilizar los alimentos como premio**
- **Considerar el agua como la bebida de primera elección.**
- **Aumentar la actividad física**
- **Limitar los snacks**
- **Asistir a un grupo de soporte**



UN ADOLESCENTE OBESO:

- *Tiene que aprender a comer; a disfrutar de los alimentos saludables en cantidad moderada y a ejercitarse regularmente para mantener el peso deseado.*
- *Los padres o familiares pueden mejorar la autoestima, enfatizando sus puntos fuertes y cualidades positivas.*

- *La adolescencia constituye el momento ideal para realizar una intervención nutricional médica supervisada; que determinará una gran mejoría en la calidad de vida de los jóvenes”.*





Organización
Mundial de la Salud

OMS: Recomendaciones

- ✓ Las instituciones de todo el mundo deben informar de mejor manera a las familias sobre los *hábitos alimenticios saludables*
- ✓ Animar a las madres a *dar el pecho de forma exclusiva al menos durante seis meses*
- ✓ Ofrecer comida sana en los comedores escolares
- ✓ Crear más oportunidades para que los niños hagan deporte.

RECOMENDACIONES



- **Fomentar en todos nuestros pacientes “hábitos de alimentación saludable”; y “actividad física continua”.**
- **Establecer un manejo multidisciplinario en el tratamiento de la obesidad.**
- **Involucrar a toda la familia y amigos cercanos en el tratamiento del paciente obeso.**
- **Acompañamiento.**

GRACIAS