



**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS



**POSITIVA EDUCA**  
Pensando en ti



# TALLERES WEB EN S.S.T.

**GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO PARA EL CUIDADO DE LA VIDA**



---

# EFECTOS DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LA SALUD



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCION**  
POSITIVA

**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS

**POSITIVA EDUCA**  
Pasando en U

**Mireya Delgadillo Sánchez**  
**Nutricionista – Dietista**  
**Magister en Alimentación y Nutrición**  
**Universidad Nacional de Colombia**  
**Pontificia Universidad Javeriana**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## OBJETIVO GENERAL

Compartir con los asistentes, las principales características del sobrepeso y la obesidad, como afectan la salud y como se pueden controlar desde el punto de vista de la nutrición y los hábitos de vida saludables.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TABLA DE CONTENIDO

1. Cómo se determina el peso adecuado
2. Tratamiento nutricional para el sobrepeso
3. Tratamiento nutricional para la obesidad
4. Recomendaciones específicas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



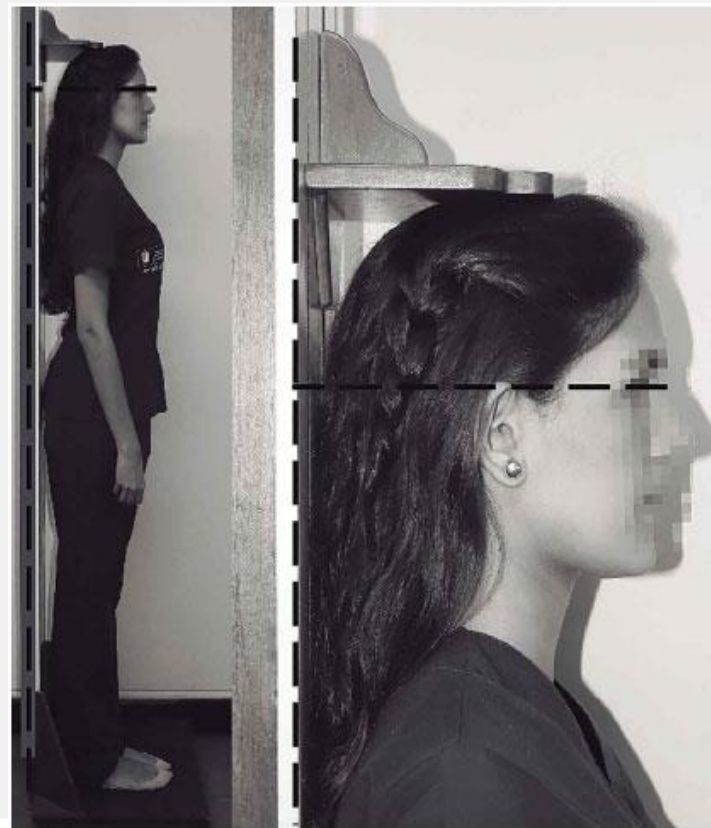
Innovación



Capital  
Estratégico

## Interpretación del IMC para adultos

Para adultos de 20 años o más, el **IMC** se interpreta usando categorías estándar de nivel de peso que sean iguales para todas las edades y tanto para los hombres como para las mujeres.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

IMC	Nivel de peso
-----	---------------

Por debajo de 18.5	Bajo peso
--------------------	-----------

18.5—24.9	Normal
-----------	--------

25.0—29.9	Sobrepeso
-----------	-----------

30.0 o más	Obeso
------------	-------



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ¿Es confiable el IMC como un indicador del peso?

La relación entre el **IMC** y la gordura es bastante fuerte:

-Varía según el sexo, la raza y la edad.

-Con el mismo **IMC**, las mujeres tienden a tener más grasa corporal que los hombres.

-Con el mismo **IMC**, las personas de edad avanzada, en promedio, tienden a tener más grasa corporal que los adultos más jóvenes.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



-Los deportistas que entrenan mucho pueden tener un **IMC** alto por tener una mayor masa muscular, más que por tener mayor cantidad de grasa corporal.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## IMC en niños y adolescentes

Para los niños y adolescentes, en cambio, la interpretación del **IMC** es específica tanto respecto a la **edad** como respecto al **sexo**.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## OTROS INDICADORES:



➤ La **circunferencia** de la cintura de la persona (porque la grasa abdominal es un indicador de riesgo de enfermedades vinculadas a la obesidad).

➤ **Otros factores de riesgo** que tenga la persona de presentar enfermedades y afecciones relacionados con la obesidad (por ejemplo, presión arterial alta o falta de actividad física).



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Tu circunferencia de cintura

El **IMC** no es la única forma de determinar si tienes un peso normal.

Tu circunferencia de cintura es **90 cm**.

Para mujeres, una circunferencia de cintura de:  
**80 cm o más**  
significa mayor riesgo de tener problemas de salud.

**88 cm o más**  
significa un riesgo muy alto de tener problemas de salud.



**Fuente:** OMS, Servicio Nacional de Salud de Reino Unido (NHS)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Para hombres.

Tu circunferencia de cintura es **90 cm**.

Para hombres, una circunferencia de cintura de:  
**94 cm o más**  
significa mayor riesgo de tener problemas de salud.

**102 cm o más**  
significa un riesgo muy alto de tener problemas de salud.

**Fuente:** OMS, Servicio Nacional de Salud de Reino Unido (NHS)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

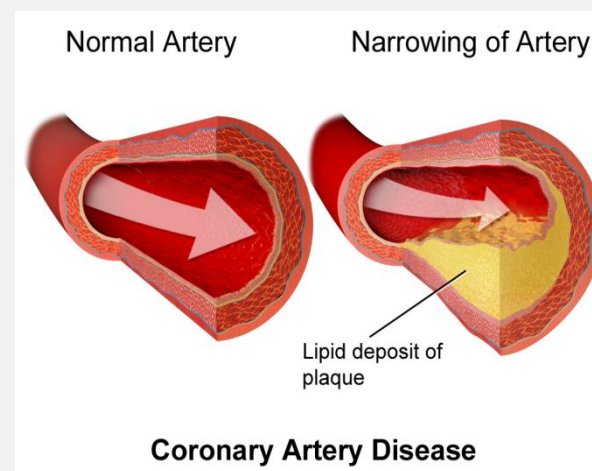


Capital  
Estratégico

## Consecuencias para la salud por sobrepeso y obesidad en adultos?

Los rangos del **IMC** se basan en la relación entre el peso corporal, y las enfermedades y la muerte.

- Hipertensión
- Dislipidemias (por ejemplo, niveles altos de colesterol LDL, niveles bajos de colesterol HDL o niveles altos de triglicéridos)
- Diabetes tipo 2
- Cardiopatía coronaria



- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad de la vesícula biliar
- Artrosis
- Apnea del sueño y problemas respiratorios
- Algunos tipos de cáncer (de endometrio, de mama y de colon)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Como controlar y reducir el riesgo?



**Obesidad abdominal, central o superior  
(androide).**

**Obesidad glúteo-femoral o periférica  
(ginoide).**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## PLANEACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

- Proteínas
- Grasas
- Carbohidratos
- Vitaminas
- Minerales
- Fibra
- Agua



- Minerales
- Fibra
- Agua



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ALTERNATIVAS.

- Dieta
- Actividad física
- Terapia conductual
- Fármacos
- Cirugía bariátrica



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## A quién va dirigida ?

- Si el índice de masa corporal es de 40 o más (obesidad mórbida).
- Si Tu índice de masa corporal es de 35 a 39,9 (obesidad), y tienes un problema de salud grave relacionado con el peso, como diabetes tipo 2, presión arterial alta o apnea del sueño grave.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Riesgos

- Sangrado excesivo
- Infección
- Reacciones adversas a la anestesia
- Problemas pulmonares o respiratorios
- Coágulos sanguíneos
- Fugas en tu sistema gastrointestinal
- Muerte (poco frecuente)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

Los **riesgos y complicaciones** a largo plazo de la cirugía de pérdida de peso varían dependiendo del tipo de cirugía. Pueden incluir:

- Obstrucción intestinal
- Síndrome de evacuación rápida gástrica, que provoca diarrea, enrojecimiento, mareos, náuseas o vómitos
- Cálculos biliares
- Hernias
- Nivel bajo de glucosa sanguínea (hipoglucemia)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

- Nivel bajo de glucosa sanguínea (hipoglicemia)
- Desnutrición
- Úlceras
- Vómitos
- Reflujo ácido
- La necesidad de una segunda cirugía o procedimiento, o cirugía de revisión
- Muerte (poco frecuente)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA INFANCIA y ADOLESCENCIA

- Los niños adolescentes con sobrepeso u obesidad tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos en la edad adulta.
- Aparición temprana de enfermedades como Diabetes y/o Cardiovasculares



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Como controlar y reducir el riesgo?

- **Reducir** el consumo de alimentos muy elaborados baratos, con alto contenido calórico y bajo valor nutricional.
- **Replantear** el consumo de alimentos. Plan de alimentación adecuado.
- **Dedicar** menos tiempo de ocio a actividades sedentarias y que incluyen el uso de pantallas.
- **Fomentar** la actividad física mediante el deporte y la recreación activa».



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## RECUERDA:

- El sobrepeso y la obesidad son la causa de múltiples enfermedades.
- Los malos hábitos alimentarios nos pueden llevar a estas situaciones.
- Siempre hay solución para reducción de peso, pide ayuda!
- Los adolescentes y los niños son el futuro, cuidemos de su salud.
- Si no tienes que salir de casa, **no salgas**, cuídate, lávate las manos usa tapabocas y mantente a distancia.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCIÓN**



# PREGUNTAS



**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS



**POSITIVA EDUCA**  
Pensando en ti

# TALLERES WEB EN S.S.T.

**GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO PARA EL CUIDADO DE LA VIDA**

