

OBESIDAD

¿Sabías que la obesidad es una enfermedad?

Afecta al 50% de la población adulta mundial y está creciendo en forma alarmante en adolescentes y niños.

La mayoría de los investigadores llegaron a la conclusión de que la causa de la obesidad es comer más de lo necesario y no realizar una actividad física periódica.



¿Cómo sé si soy obeso?

A través del índice de masa corporal:

Índice de Masa Corporal

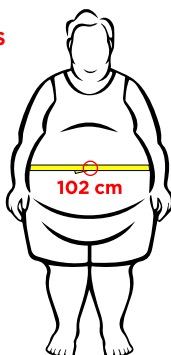
$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Si es mayor a 30 Kg/m marca obesidad.

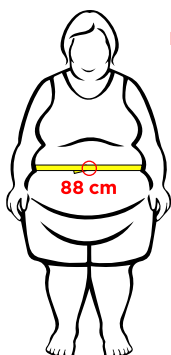
Otro indicador de riesgo para la salud es el perímetro de cintura:

- Alto riesgo varones: mayor a 102 cm.
- Alto riesgo mujeres: mayor a 88 cm.

HOMBRES



MUJERES



¿Cómo se puede prevenir la obesidad?

- Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.



- Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
- Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
- Tomar a diario 8 vasos de Agua segura.
- Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras variedad de tipos y colores.
- Reducir el uso de sal y de alimentos ricos en sodio.
- Limitar el uso de bebidas azucaradas y de alimentos ricos en azúcar y grasas.
- Consumir diariamente lácteos de preferencia descremados.
- Consumir cereales integrales y legumbres.
- Consumir aceite crudo y no frito.
- Evitar el consumo de alcohol.





IMPORTANTE

Es muy peligroso sustituir su alimentación por polvos dietéticos o medicamentos, al igual que realizar dietas mágicas.

Bajar de peso de poco a poco, realizando un cambio de hábitos para que los mismos sean saludables es más seguro para su salud y le dará mejores resultados.

Si sufre obesidad debe acudir a un profesional de la salud especializado en el tema que le brindará la orientación necesaria en función de su necesidad. Debe elegir un profesional con matrícula otorgada por el Ministerio de Salud de la Nación.

Nuestra obra social cuenta con excelentes profesionales que le brindarán el apoyo necesario para su tratamiento no dude en consultarnos.



MEDICINA PREVENTIVA
CALIDAD DE VIDA



OSFATLYF

OBRA SOCIAL DE LA FEDERACIÓN ARGENTINA
DE TRABAJADORES DE LUZ Y FUERZA



La Superintendencia de Servicios de Salud tiene un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consulta o reclamos.
Av. Roque Sáenz Peña (C1035AAN) Tel.: (011) 4344-2800 - Línea gratuita: 0800-222-72583 (SALUD) de Lunes a Viernes de 10:00 a 17:00 hs.

OSFATLYF: Alsina 1131 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Tel.: 0800-122-8986 - www.osfatlyf.org