



obesidad y trastornos alimentarios



sobrepeso y obesidad



- La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo para muchas otras enfermedades y problemas de salud. Estos pueden incluir enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedad hepática, apnea del sueño y determinados tipos de cáncer.
- Hay muchas razones por las que algunas personas tienen dificultad para perder peso. A menudo, la obesidad es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y ambientales, combinados con la alimentación, actividad física y opciones de ejercicio.
- Lo bueno es que incluso una modesta pérdida de peso puede mejorar o prevenir los problemas de salud relacionados con la obesidad. Una alimentación más saludable, un mayor nivel de actividad física y los cambios de conducta pueden ayudarte a bajar de peso. Los medicamentos bajo prescripción médica y los procedimientos para bajar de peso son otras opciones para tratar la obesidad.
- La obesidad suele ser el resultado de una combinación de causas y factores contribuyentes:
 - Herencia e influencias familiares. Los genes que heredas de tu

- padre y madre pueden afectar la cantidad de grasa corporal que almacenas y dónde se distribuye esa grasa. La genética también puede cumplir un papel importante en la eficiencia con la que tu cuerpo convierte los alimentos en energía, en la forma en la que regula tu apetito y en la forma en la que quema calorías durante el ejercicio.
- Dieta poco saludable. Una dieta que contiene muchas calorías, mucha comida rápida, bebidas altamente calóricas y porciones demasiado grandes, pero pocas frutas y vegetales contribuye al aumento de peso.
- Calorías líquidas. Las personas beben muchas calorías sin sentir saciedad, especialmente las calorías provenientes del alcohol. Otras bebidas altas en calorías, como los refrescos azucarados, pueden contribuir a un aumento de peso.
- Inactividad. Si tienes un estilo sedentario de vida, fácilmente puedes ingerir al día más calorías de las que quemas a través del ejercicio y las actividades de la rutina diaria. Mirar las pantallas de computadoras, tabletas y teléfonos es inactividad. La cantidad de horas que pasas frente a una pantalla está altamente asociada con el aumento de peso.

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético.



trastornos de la conducta alimentaria

- Los trastornos alimentarios son enfermedades graves que afectan tanto la salud física como la mental. Estas afecciones incluyen problemas en la forma de pensar sobre la comida, alimentación, peso y figura, así como en los comportamientos alimentarios. Estos síntomas pueden afectar tu salud, emociones y capacidad para desenvolverte en ámbitos importantes de la vida.
- Si no se tratan de manera eficaz, los trastornos alimentarios pueden convertirse en problemas crónicos y, en algunos casos, pueden causar la muerte. Los trastornos más frecuentes son la anorexia, bulimia y el trastorno alimentario compulsivo.
- La mayoría de los trastornos alimentarios implican centrarse demasiado en el peso, la forma del cuerpo y la comida. Esto puede derivar en comportamientos alimentarios peligrosos que pueden afectar gravemente la capacidad de obtener la nutrición que el cuerpo necesita. Los trastornos alimentarios pueden dañar corazón, aparato digestivo, huesos, dientes y boca, e incluso, derivar en otras enfermedades. También están relacionados con depresión, ansiedad, autolesiones y pensamientos y comportamientos suicidas.
- La anorexia, o anorexia nerviosa, puede ser un trastorno alimentario

- mortal. Consiste en un bajo peso corporal poco saludable, miedo excesivo a aumentar de peso y una impresión engañosa del peso y la figura corporal. A menudo, la anorexia implica hacer esfuerzos extremos para controlar el peso y la figura, lo cual suele afectar gravemente la salud y la vida diaria.
- La bulimia, también llamada bulimia nerviosa, es un trastorno alimentario grave, que a veces pone en riesgo la vida. La bulimia incluye episodios de atracones, comúnmente seguidos de episodios de purgas. A veces, la bulimia también incluye comer de manera muy limitada durante un tiempo. Esto a menudo lleva a impulsos más fuertes de atracones y posteriores purgas.
- El trastorno alimentario compulsivo consiste en ingerir muchos alimentos en un lapso corto de tiempo. Al comer compulsivamente, se tiene la sensación de no tener control sobre la comida, pero después de un atracón no se produce una purga. Durante un atracón, es posible que las personas coman más rápido o más de lo previsto. Aunque no tengan hambre, pueden seguir comiendo a pesar de sentirse demasiado llenos.



Los trastornos alimentarios son enfermedades graves que afectan tanto la salud física como la mental.



Fuente:
1. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375212>
2. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>
3. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>
4. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>
5. Comunicado CEVECE No. 220, fecha: 17/11/2023

señales de alerta

- Muchas personas que tienen trastornos alimentarios piensan que no necesitan tratamiento. Una de las características principales de muchos trastornos alimentarios es no darse cuenta de la gravedad de los síntomas. Además, la culpa y la vergüenza suelen hacer que las personas eviten pedir ayuda.
- Si te preocupa algún amigo, amiga o familiar, pídele que hable con un médico/a de inmediato. Aunque esa persona no esté lista para admitir que tiene un problema con la comida, puedes iniciar la conversación expresándole que estás preocupado/a y deseas escucharla.
- Algunas de las señales de alerta que pueden indicar la presencia de un trastorno alimentario son las siguientes:
 - Evitar comidas o refrigerios, o poner excusas para no comer.
 - Tener una dieta muy restringida que no ha sido recetada por profesional de la salud capacitado.
 - Darle mucha importancia a la comida o a la alimentación saludable, especialmente si eso significa evitar participar en eventos comunes, como banquetes deportivos, comer pastel de cumpleaños o salir a cenar.
 - Hacer comida para uno mismo en lugar de comer lo que come la familia.

- Apartarse de las actividades sociales frecuentes.
- Estar preocupado/a o quejarse continuamente por no estar en forma o por tener sobrepeso, y hablar de perder peso.
- Mirarse en el espejo con frecuencia para ver lo que se percibe como defectos.
- Comer mucha cantidad de comida de manera reiterada.
- Usar suplementos alimenticios, laxantes o productos herbolarios para perder peso.
- Ejercitarse mucho más que una persona promedio. Esto incluye no tomarse días de descanso o de vacaciones por lesión o enfermedad, o negarse a asistir a eventos sociales u otros eventos comunes por la necesidad de hacer ejercicio.
- Presentar callosidades en los nudillos por meterse los dedos en la boca para vomitar.
- Los problemas de pérdida del esmalte de los dientes pueden ser un signo de vomitar reiteradamente.
- Abandonar la mesa durante las comidas o apenas se termina de comer para usar el baño.

Muchas personas que tienen trastornos alimentarios piensan que no necesitan tratamiento. Una de las características principales de muchos trastornos alimentarios es no darse cuenta de la gravedad de los síntomas.



prevención

- No hay una forma segura de prevenir los trastornos alimentarios, pero puedes tomar medidas para desarrollar hábitos alimentarios saludables. Si tienes un hijo o hija, puedes ayudarlo a reducir el riesgo de que desarrolle trastornos alimentarios.
- Para desarrollar hábitos de alimentación saludable y comportamientos de un estilo de vida saludable:
 - Elige una dieta saludable rica en granos o cereales integrales, frutas y verduras. Limita el consumo de sal, azúcar, alcohol, grasas saturadas y grasas trans.
 - No uses suplementos alimenticios, laxantes ni productos herbarios para bajar de peso.
 - Haz suficiente actividad física. Cada semana, haz al menos 150 minutos de actividad aeróbica, como caminar a paso ligero.
 - Busca ayuda para los problemas de salud mental, como depresión, ansiedad o problemas con la autoestima y la imagen corporal.
 - Habla con profesionales de la salud si tienes inquietudes sobre tus conductas alimenticias. El tratamiento temprano puede evitar que el problema empeore.

- Estas son algunas maneras de ayudar a tu hijo/a a desarrollar conductas alimentarias saludables:
 - Evita hacer dieta en presencia de tu hijo/a. Es posible que los hábitos alimentarios familiares influyan en las relaciones que las y los niños desarrollan con la comida.
 - Habla con tu hijo/a. Existen muchos sitios web y otros espacios en las redes sociales que fomentan ideas peligrosas, como proponer que la anorexia es la elección de un estilo de vida y no un trastorno alimentario.
 - Alienta y refuerza una imagen corporal saludable en tu hijo/a, independientemente de su figura o talla. Habla con él o ella sobre la imagen que tiene de sí mismo/a y tranquilízalo/a diciéndole que las formas del cuerpo pueden ser diferentes. No critiques tu propio cuerpo delante de tu hijo/a. Los mensajes de aceptación y respeto pueden ayudar a desarrollar una autoestima sana.
 - Pide ayuda tu médico/a. Ellos o ellas podrían identificar los signos tempranos de un trastorno alimentario. Pueden preguntar a la o el niño sobre sus hábitos alimentarios.



No hay una forma segura de prevenir los trastornos alimentarios, pero puedes tomar medidas para desarrollar hábitos alimentarios saludables. Si tienes un hijo o hija, puedes ayudarlo a reducir el riesgo de que desarrolle trastornos alimentarios.

en México

- El 13 de diciembre de 2015, el Honorable Congreso de la Unión declaró la 2a semana de noviembre de cada año como la Semana Nacional para Prevenir el Sobrepeso, la Obesidad y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA); durante esta semana se busca crear conciencia sobre las enfermedades no transmisibles como obesidad y sobrepeso y las comorbilidades relacionadas con éstas, así como promover hábitos alimenticios saludables y la actividad física. El sobrepeso y la obesidad están relacionados con aspectos genéticos, pero en especial con el estilo de vida.
- En México, la prevalencia de conductas alimentarias sin riesgo en adolescentes mexicanos/as de 10 a 19 años que presentó la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) Continua 2022 en mujeres es 92.1% y en hombres 94.8%; la prevalencia de conductas alimentarias de riesgo moderado en mujeres fue de 5.9% y en hombres 4.0% y las conductas alimentarias de riesgo alto en mujeres fue de 2.0% y en hombres 1.2%.
- El uso de pastillas, diuréticos y laxantes fue de 1% entre la población adolescente. Las prácticas de Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR) se reportan de manera muy frecuente en hombres son preocupación por engordar (2.2%) y hacer ejercicio en exceso para

- bajar de peso (2.4%); para las mujeres destacan la preocupación por engordar (6.5%), comer demasiado (3.9%) y pérdida del control sobre lo que se come (2.2%).
- De acuerdo con el Boletín Epidemiológico del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) hasta la Semana Epidemiológica 43 (22 al 28 de octubre de 2023), se notificaron 205 hombres y 240 mujeres con desnutrición severa y las Jurisdicciones donde se registraron más casos fueron Toluca con 67 (43 hombres y 24 mujeres), Naucalpan con 59 (28 hombres y 31 mujeres) e Ixtlahuaca con 57 (20 hombres y 37 mujeres).
- Los casos de obesidad registrados son 82,360 (29,254 hombres y 53,106 mujeres) y las Jurisdicciones con más casos son: Ecatepec con 18,748 (6,546 hombres y 12,202), Amecameca con 9,059 (3,089 hombres y 5,970 mujeres) y Tlalhepanlta con 7,435 (2,767 hombres y 4,668 mujeres).
- Los casos de anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios que reporta el Boletín son 629 (152 hombres y 477 mujeres); las Jurisdicciones que registran más casos son: Ecatepec con 265 (68 hombres y 197 mujeres), Naucalpan con 73 (18 hombres y 55 mujeres) y Cuautitlán con 39 (7 hombres y 32 mujeres).

El 13 de diciembre de 2015, el Honorable Congreso de la Unión declaró la 2a semana de noviembre de cada año como la Semana Nacional para Prevenir el Sobrepeso, la Obesidad y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

