



Día mundial contra la obesidad



La obesidad es una enfermedad que puede llevarte a padecer diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer (entre otras).

¿Qué la genera?

- Consumir alimentos ultra procesados con altos contenido de azúcar, grasas trans y sal.
- Poca actividad física.
- Algunas enfermedades como hipotiroidismo, depresión, etcétera.
- Algunos medicamentos como corticosteroides, antidepresivos, etcétera.
- Estrés.
- Factores emocionales.
- Pocas horas de sueño o de mala calidad.

¿Cómo te afecta?

- Incrementa el riesgo para diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, entre otras.
- Afectaciones psicológicas, como baja autoestima, depresión o ansiedad, entre otras.
- Dificultad para respirar y realizar actividad física.
- Es una de las causas principales de incapacidad y muerte.
- Disminuye el desempeño sexual.

Recomendaciones que debes practicar junto con tus seres queridos

- Mantén una alimentación saludable todos los días.
- Haz más de 30 minutos de ejercicio al día.
- Consume a diario de 6 a 8 vasos de agua simple y potable.

Tenemos estas estrategias para tu atención integral:

Inscribirte a las estrategias:

- **Pierde Kilos, Gana Vida**, donde se vigila tu peso, índice de masa corporal (IMC) y datos de laboratorio.
- Asistir a la **Sesión NutrIMSS**. Aprenderás a llevar a cabo una alimentación saludable.
- Acudir a **Pasos por la Salud en Trabajo Social**.



Consulta tu Cartera de Alimentación Saludable y Actividad Física escaneando el **código QR**.



Consulta tu IMC y conoce si presentas obesidad o sobrepeso escaneando el **código QR**.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL