

## La bursitis

La bursitis es la inflamación de estas bolsas, lo que causa dolor y discapacidad.

Los pacientes con obesidad deben saber que sus huesos y articulaciones, los que les permiten su independencia de movilidad pueden resultar gravemente dañados si no toman medidas. Por este motivo, reiteramos la necesidad de ponerse en manos de equipos multidisciplinares como el que forma el Instituto de Obesidad capaces de poder solución a los problemas de sobrepeso y obesidad en cualquier franja de edad. Siempre se está a tiempo de revertir un problema de salud grave que, desafortunadamente, resta calidad de vida a todos los niveles y también años

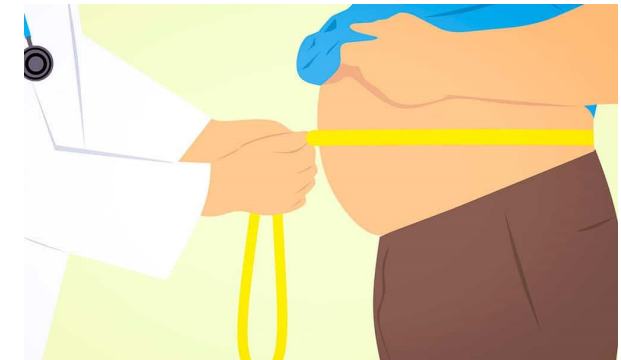


## Prevención

1. No pases hambre
2. Consume más ensaladas y verduras
3. El frutero, siempre lleno
4. Varía tus platos
5. Huye del sedentarismo
6. ¿Exceso de calorías? ¡No, gracias!
7. No abuses de los refrescos
8. Huye de los entornos obesogénicos
9. Elige cocciones saludables
10. Lee las etiquetas nutricionales

## Salud y Nutrición

➤ ➤ **¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?**



Departamento de nutrición TESI  
PS. LIC. GUERRERO TAPIA JOSE ARMANDO  
PS. LIC. ROJAS VALDEZ LUIS ENRIQUE

HORARIO DE ATENCIÓN : LUNES—VIERNES 7:00 —  
20:00



## Sobrepeso y obesidad

### ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud, generando el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas las cuales no tienen cura definitiva, pero cuentan con tratamiento médico y dietético para el control de las mismas .



### Consecuencias

Las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso hasta alcanzar los niveles de sobrepeso y obesidad, también aumentan los riesgos de las siguientes afecciones:

Enfermedad coronaria

Diabetes tipo 2

Cáncer (de endometrio, de mama y de colon)

Hipertensión (presión arterial alta)

Dislipidemia (por ejemplo, niveles altos de colesterol total o de triglicéridos)

Enfermedad cerebrovascular

Enfermedad del hígado y de la vesícula

Apnea del sueño y problemas respiratorios

Artrosis (la degeneración del cartílago y el hueso subyacente de una articulación)

Problemas ginecológicos (menstruación anómala, infertilidad)

El sobrepeso se define como un índice de masa corporal (IMC) de 25 o más y la obesidad como un IMC de 30 o más

### PATOLOGÍAS ÓSEAS RELACIONADAS AL SOBREPESO Y OBESIDAD

#### ARTROCIS

El exceso de peso tiene, además, otras vertientes negativas porque ejerce presión sobre los tejidos de conexión de alrededor de las articulaciones, como los tendones. Dicha presión adicional por el aumento de peso puede causar la inflamación de los mismos dando lugar a la tediosa lesión conocida como tendinitis, que causa, hinchazón y dolor. Unas molestias que pueden llegar a ser incapacitantes. Otro problema relacionado con el exceso de peso es la bursitis. ellos. Tenemos alrededor de 160 bursas repartidas en las diferentes articulaciones

