Transcripción

Obesidad

Escena 1: Introducción

1.1 - Título

Narrador: Bienvenido al módulo de aprendizaje en línea sobre la obesidad. Desarrollado por la Dra. Michaela Schenkelberg, Deanna Ingram y Zuzi Sulcova

1.2 - Acerca de este módulo

Acerca de este módulo

Este módulo te llevará unos 15 minutos completarlo.

Este módulo consta de diapositivas informativas, diapositivas interactivas y diapositivas con cuestionarios. Tienes que ver y completar todas las diapositivas obligatorias para poder terminar el módulo.

Cómo navegar por este módulo

La navegación principal de este módulo se hace con los botones SIGUIENTE, ANTERIOR y ENVIAR. Dependiendo del tamaño de tu dispositivo, estos botones pueden tener un aspecto diferente.

Si necesitas más ayuda para navegar por este módulo, visita la sección de ayuda haciendo clic en el botón de ayuda situado en la esquina superior derecha.

1.3 - Financiación

Este módulo de aprendizaje en línea de uBEATS ha sido posible gracias a una generosa donación de un donante anónimo. ¡Gracias!

1.4 - Introducción

Periodista principal: Buenas noches. Esta noche te traemos una noticia que afecta tanto a las comunidades locales como a las de todo el mundo. Nuestra noticia de esta noche se centra en la epidemia mundial conocida como obesidad. Sabemos que la obesidad no distingue de edad, raza ni género. También sabemos que esta enfermedad crónica puede provocar otros problemas de salud, dificultades económicas e incluso acortar la esperanza de vida. Actualmente, las estadísticas indican que el 74% de los adultos se considera con sobrepeso u obeso, mientras que en el caso de los niños y adolescentes la cifra es del 40%. Los sistemas de salubridad reconocen esta enfermedad y han puesto en marcha estrategias para combatirla. Vamos a hacer una breve pausa publicitaria, pero después hablaremos con uno de nuestros expertos en salud para saber más.

1.5 - Objetivos del curso

Narrador: Cuando termines este módulo, serás capaz de:

1. Definir la obesidad en adultos y en niños
2. Analizar las causas de la obesidad
3. Identificar las posibles consecuencias de la obesidad para la salud

Escena 2: Definición de la obesidad

2.1

2.1.1- Presentador principal: Volvemos tras una pausa publicitaria y vamos a pasarle la palabra a nuestro reportero en el lugar de los hechos, Jerrod. Jerrod, ¿qué nos puedes contar sobre esta epidemia?

2.1.2- Periodista n.º 1: Sí, estoy aquí, en el Centro Médico de la Universidad de Nebraska, con nuestro experto en epidemiología pediátrica, el Dr. Dele Davies. Dr. Davies, ¿podrías definirnos qué es la obesidad?

2.1.3- Dr. Davies: Gracias por entrevistarme. Creo que todos necesitamos estar más informados sobre este tema y esta epidemia. Tenemos que saber cómo podemos prevenirla tanto en adultos como en niños. Antes de dar una definición, todos deberíamos familiarizarnos con un término clave relacionado con la obesidad. Este término se conoce como Índice de Masa Corporal o IMC. El IMC es un indicador de exceso de peso en relación con la estatura y se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado.

2.1.4- Periodista n.º 1: Gracias por esa definición, Dr. Davies. Hemos aprendido que la obesidad infantil también está contribuyendo actualmente a esta epidemia general de obesidad. Los CDC informaron que 'la prevalencia de la obesidad fue del 19,7% y afectó a unos 14,7 millones de niños y adolescentes de entre 2 y 19 años entre 2017, y 2020'. ¿Cómo determinamos si un niño se considera obeso? ¿Es igual que la obesidad en los adultos?

Dr. Davies: Definir la obesidad en los niños es un poco diferente a hacerlo en los adultos. En ambos casos se usa el IMC de la persona como herramienta de detección, pero 'en el caso de los niños y adolescentes, el IMC varía según la edad y el sexo; a menudo se denomina IMC para la edad', dada la diferencia en el desarrollo entre niños y niñas. Me gustaría señalar que la obesidad infantil afecta a niños de entre 2 y 18 años. El 41% de los niños y adolescentes se consideran con sobrepeso u obesos, y la prevalencia es mayor entre los niños y adolescentes hispanos y negros no hispanos en comparación con los asiáticos no hispanos y los blancos.

Periodista n.º 1: Gracias por esas explicaciones, Dr. Davies. Volveremos a hablar con el Dr. Davies muy pronto para seguir con nuestra conversación. Por ahora te devuelvo la conexión, Deanna.

Presentadora principal: Gracias, Jerrod. Volveremos con más información tras esta pausa publicitaria.

2.2

Pregunta de repaso 1: ¿Qué relación se utiliza para calcular el índice de masa corporal de una persona?

A. Relación altura-peso
B. Relación altura-peso
C. Relación peso-altura
D. Relación sangre-agua

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la C. Relación peso-altura. El Índice de Masa Corporal (IMC) se define como una herramienta de detección de la obesidad que se calcula dividiendo el peso de la persona en kilogramos entre su altura en metros al cuadrado. Sigue, por favor.

Comentario de respuesta incorrecta: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la C: relación peso-altura. El índice de masa corporal (IMC) se define como una herramienta de detección de la obesidad que se calcula dividiendo el peso de la persona en kilogramos entre su altura al cuadrado en metros. Sigue, por favor

2.3

Pregunta de repaso 2: ¿Verdadero o falso? Las personas que se consideran obesas tienen un peso superior al que se considera saludable para su estatura.

A. Verdadero
B. Falso

Comentario correcto: Correcto, así es. La respuesta correcta es A. La obesidad se define como un exceso de peso significativo por encima del peso saludable recomendado para la estatura de una persona.

Comentario en caso de respuesta incorrecta: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la A.
La obesidad se define como un exceso de peso significativo por encima del peso saludable recomendado para la estatura de una persona.

Escena 3: Causas de la obesidad

3.1

3.1.1- Presentador principal: Bienvenidos de nuevo. Gracias por acompañarnos en esta noticia de última hora sobre una epidemia mundial actual conocida como obesidad. Vamos a pasarle la palabra a nuestra reportera, que va a hablar con otro experto en la materia. Sarah, ¿qué nos puedes contar?

3.1.2- Periodista n.º 2: Hola, Deanna. Estoy aquí, en la Universidad de Nebraska-Omaha, hablando con el Dr. Schenkelberg sobre las principales causas de la obesidad. Dr. Schenkelberg, sabemos que la nutrición y la actividad física desempeñan un papel clave en la prevención y la reducción de la obesidad. ¿Puedes contarnos más sobre esto?

Dr. Schenkelberg: Tienes razón, Sarah, la nutrición y la actividad física son fundamentales en la obesidad. Cuando pensamos en la nutrición y en cómo evitar la obesidad, las 'Guías alimentarias para los estadounidenses' nos dicen lo siguiente: tenemos que seguir unos hábitos alimenticios saludables en todas las etapas de la vida, limitar los

alimentos y bebidas con alto contenido en azúcares, grasas saturadas y sodio, y mantenernos dentro de los límites calóricos recomendados. Cuando seguimos estas pautas, ayudamos a nuestro cuerpo a obtener los nutrientes que necesita para mantener una buena salud, el bienestar y un peso saludable.

Periodista n.º 2: ¿Nos darías algunos ejemplos de alimentos sanos y nutritivos que podríamos comer?

Dr. Schenkelberg: Claro. Comemos una variedad de alimentos de los cinco grupos principales, que son: frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos. Podemos usar MyPlate del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) para saber qué cantidad de cada grupo de alimentos debemos comer en cada comida.

Periodista n.º 2: Es un consejo estupendo a seguir si quieres evitar o reducir la obesidad con una buena alimentación. ¿Qué nos puedes contar sobre la forma física y el ejercicio?

Dr. Schenkelberg: Alex M. Azar II, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, afirma: 'Moverse más y estar menos tiempo sentado tiene enormes beneficios para todo el mundo, independientemente de la edad, el sexo, origen étnico o nivel de forma física actual'. Si queremos que baje la obesidad, tenemos que movernos más. Hacer algo de actividad física es mejor que no hacer nada. La actividad física puede incluir caminar, hacer ejercicio aeróbico, bailar, fortalecer los músculos, nadar y practicar yoga. ¡Hay muchísimas formas de ponerse en marcha! Dediquemos un minuto a hacer una autoevaluación de tus hábitos de alimentación y tus preferencias en cuanto a salud física.

3.2 Autoevaluación

1. ¿Cuál es tu comida favorita para desayunar? Haz clic en tu favorita.

2. ¿Qué actividad física te gusta hacer? Haz clic en tu favorita.

3. ¿Cuántas horas duermes cada noche?

4. ¿Prefieres comer más fruta o más verdura?

3.3

Periodista n.º 2: También sabemos que, a veces, algunas enfermedades y ciertos medicamentos pueden provocar obesidad. ¿Es así?

Dr. Schenkelberg: ¡Así es! El CDC afirma que 'algunas enfermedades, como la enfermedad de Cushing, pueden provocar obesidad o aumento de peso. Los medicamentos como los esteroides y algunos antidepresivos también pueden causar aumento de peso'. Asegúrate de hablar con tu médico cuando empieces a tomar un nuevo medicamento o para ver si el aumento de peso significativo es un posible efecto secundario de tu medicación.

Periodista n.º 2: Es bueno saberlo. Por último, tenemos entendido que una de las causas de esta epidemia se debe a los determinantes sociales. ¿Puedes explicar qué son y cómo contribuyen a la obesidad?

Dr. Schenkelberg: Es una observación muy acertada, Sarah. Los determinantes sociales se definen como 'las condiciones en las que vivimos, aprendemos, trabajamos y jugamos'. Si estos determinantes no favorecen un estilo de vida saludable, puede resultar muy difícil llevar una buena alimentación y practicar actividad física. Además, estos determinantes afectan de forma diferente a los distintos grupos raciales, étnicos y socioeconómicos. Depende de nuestras comunidades proporcionar el apoyo adecuado para garantizar que nuestras familias, independientemente de su origen, dispongan de las herramientas necesarias para llevar un estilo de vida saludable.

Periodista n.º 2: Dra. Schenkelberg, muchísimas gracias por hablar hoy con nosotros sobre esta epidemia. Deanna, te devuelvo la palabra.

Periodista principal: Gracias, Sarah. Seguiremos con nuestra cobertura después de esta pausa publicitaria.

3.4

Pregunta de repaso 1: ¿Cuáles de las siguientes son recomendaciones aprobadas que debes seguir si quieres llevar una dieta nutritiva? (Selecciona todas las que correspondan):

A. Seguir un patrón alimentario saludable en todas las etapas de la vida
B. Limitar los alimentos y bebidas con alto contenido en azúcar
C. Consume tantos alimentos con alto contenido en grasas saturadas y sodio como sea posible
D. Mantenerte dentro de los límites calóricos recomendados

Comentario correcto: ¡Exacto! Has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es seguir un patrón alimentario saludable en todas las etapas de la vida, limitar los alimentos y bebidas con alto contenido en azúcar y mantenerte dentro de los límites calóricos recomendados. Estos son pasos básicos para ayudarte a llevar una dieta nutritiva y prevenir la obesidad. Sigue adelante.

Comentario de error: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es seguir unos hábitos alimenticios saludables en todas las etapas de la vida, limitar los alimentos y bebidas con alto contenido en azúcar y mantenerte dentro de los límites calóricos recomendados. Estos son pasos básicos para llevar una dieta nutritiva y prevenir la obesidad. Sigue, por favor.

3.5

Pregunta de repaso 2: ¿Verdadero o falso? Solo hay una forma de volverse obeso.

A. Verdadero
B. Falso

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Falso. Hay muchas formas en las que una persona puede llegar a ser obesa. Algunas de ellas son una dieta poco nutritiva, la falta de actividad física, las enfermedades, la medicación, los determinantes sociales, la genética y otras.

Comentario de respuesta incorrecta: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Falso. Hay muchas formas en las que una persona puede llegar a ser obesa. Algunas de ellas son una dieta poco nutritiva, la falta de actividad física, las enfermedades, la medicación, los factores sociales, la genética y otras.

Escena 4: Posibles consecuencias para la salud derivadas de la obesidad

4.1

Presentador principal: Volvemos con nuestra noticia de última hora. El reportaje de esta noche trata sobre la actual epidemia mundial conocida como obesidad. Le cedemos la palabra a nuestro reportero, Jerrod, para la cobertura final de esta noticia.

Periodista n.º 1: Sí, estamos de vuelta aquí, en el Centro Médico de la Universidad de Nebraska, con nuestro experto, el Dr. Dele Davies. Dr. Davies, ¿podrías explicarnos un poco cuáles son las posibles consecuencias para la salud relacionadas con la obesidad?

Dr. Davies: Sí, Jerrod. La obesidad puede acarrear muchas consecuencias potenciales. Me gustaría centrarme en una afección de salud muy extendida que está aumentando entre muchas personas. Esa afección es la diabetes. Entre el 90% y el 95% de las personas con diabetes padecen un tipo concreto, conocido como diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 se desarrolla a lo largo de muchos años y suele diagnosticarse en adultos (aunque cada vez más en niños, adolescentes y adultos jóvenes). Tener sobrepeso o ser considerado obeso aumenta significativamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. También es importante señalar que los afroamericanos, los hispanos o latinoamericanos, los indios americanos, los nativos de Alaska, algunos habitantes de las islas del Pacífico y los asiático-americanos tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Una vez diagnosticada la diabetes, pueden aparecer otras consecuencias para la salud.
Entre ellas se incluyen la enfermedad renal y los problemas de visión, y pueden llegar incluso a provocar la muerte si no se tratan adecuadamente. Es importante recordar que, tanto en el caso de los niños como en el de los adultos, puedes ayudar a prevenir la obesidad y la diabetes siguiendo una dieta saludable y haciendo ejercicio con regularidad.

Periodista n.º 1: Es muy útil saber esto, Dr. Davies. Entonces, tengo entendido que también hay otras consecuencias que pueden estar relacionadas con la obesidad.

Dr. Davies: Sí, así es. Otra consecuencia de la que me gustaría hablar son las enfermedades cardiovasculares y otros factores de riesgo relacionados. La obesidad es un exceso de grasa corporal. Las tres afecciones principales que se han relacionado con la obesidad y las enfermedades cardiovasculares son la hipertensión, el colesterol alto y las enfermedades cardíacas. Si una persona elige alimentos y bebidas saludables, mantiene un peso saludable, hace ejercicio con regularidad y no fuma, su riesgo de volverse obesa y de desarrollar estos problemas de salud disminuye considerablemente.

Periodista n.º 1: Dr. Davies, nos has dado información muy útil y una visión clara sobre cómo podemos evitar la obesidad. ¿Hay alguna reflexión final que te gustaría añadir antes de que terminemos?

Dr. Davies: La obesidad es un problema complejo y requiere una combinación de diferentes medidas para resolverlo. Gracias por invitarme y espero que esta charla te anime a llevar un estilo de vida saludable.

Periodista n.º 1: Por supuesto, gracias, Dr. Davies. Te devolvemos la conexión, Deanna.

Presentador principal: Gracias, Jerrod. Con esto concluye nuestra emisión de noticias de última hora de esta noche. Como siempre, cuídate y mantente sano. Buenas noches.

Escena 5: Evaluación sumativa

5.1

Narrador: Bienvenidos a la evaluación sumativa

5.2

Instrucciones para la evaluación sumativa

En este cuestionario te harán 10 preguntas. Cuando hayas marcado la respuesta que elijas, haz clic en el botón ENVIAR.

Recibirás comentarios sobre tu respuesta y luego podrás pasar a la siguiente pregunta. Solo tendrás una oportunidad para responder a cada pregunta y no podrás volver atrás para cambiar tus respuestas.

Al final del cuestionario, verás la puntuación que has obtenido en el módulo. Usa el botón SIGUIENTE para empezar el cuestionario.

5.3

Pregunta 1: ¿Verdadero o falso? El IMC se utiliza como herramienta de detección de la obesidad.

A. Verdadero
B. Falso

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. Para determinar si una persona tiene sobrepeso u obesidad, los médicos utilizan su IMC para comprobar si su relación peso-altura está por encima de la media para esas medidas concretas.

Comentario de respuesta incorrecta: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Verdadero. Para determinar si una persona tiene sobrepeso u obesidad, los médicos utilizan su IMC para comprobar si su relación peso-altura está por encima de la media para esas medidas concretas.

5.4

Pregunta 2: ¿Cuál de las siguientes opciones es la definición de obesidad?

A. Una afección que provoca una retención grave de líquidos en el cuerpo
B. Un virus que provoca problemas respiratorios a largo plazo
C. Una enfermedad que se produce cuando el peso de una persona es superior al que se considera saludable para su estatura
D. Una afección que no tiene tratamiento

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la C. La obesidad es una enfermedad que se da cuando el peso de una persona es superior al que se considera saludable para su estatura. El IMC se utiliza como herramienta de cribado para determinar este diagnóstico.

Comentario de error: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la C. La obesidad es una enfermedad que se da cuando el peso de una persona es superior al que se considera saludable para su estatura. El IMC se utiliza como herramienta de detección para determinar este diagnóstico.

Pregunta 3: ¿Cuál es el rango de edad al hablar de la obesidad infantil y adolescente?

A. Desde el nacimiento hasta 1 año
B. De 2 a 18 años
C. De 18 a 20 años
D. De 21 a 30 años

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la B. Cuando hablamos de obesidad infantil o adolescente, el rango de edad para ese término o persona va de los 2 a los 18 años.

Comentario de error: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la B. Cuando hablamos de obesidad infantil o adolescente, el rango de edad para ese término o persona va de los 2 a los 18 años.

Pregunta 4: ¿Verdadero o falso? La nutrición y la forma física tienen muy poca importancia a la hora de prevenir la obesidad.

A. Verdadero
B. Falso

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Falso. La nutrición y la forma física desempeñan un papel fundamental en la prevención de la obesidad.

Comentario de respuesta incorrecta: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Falso. La nutrición y la actividad física desempeñan un papel fundamental en la prevención de la obesidad.

Pregunta 5: ¿Cuál de las siguientes opciones NO es una causa de la obesidad?

A. Dormir lo suficiente
B. Mala alimentación y falta de actividad física
C. Enfermedades o medicamentos
D. Determinantes sociales

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la A. Aunque los estudios han demostrado que tener unos hábitos de sueño saludables es importante para la salud de una persona, no es una de las principales causas de la obesidad.

Comentario de respuesta incorrecta: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la A. Aunque los estudios han demostrado que tener unos hábitos de sueño saludables es importante para la salud de una persona, no es una de las causas principales de la obesidad.

Pregunta 6: Todas las siguientes son posibles consecuencias de la obesidad, excepto…

A. Diabetes
B. Hipertensión
C. Colesterol alto
D. Todas son posibles consecuencias

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la D. Cuando a una persona se le diagnostica obesidad, pueden producirse múltiples consecuencias. Entre ellas se incluyen el riesgo de diabetes, hipertensión y colesterol alto.

Comentario de respuesta incorrecta: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la D. Cuando a una persona se le diagnostica obesidad, pueden derivarse múltiples consecuencias. Entre ellas se incluyen el riesgo de diabetes, hipertensión y colesterol alto.

Pregunta 7: ¿Verdadero o falso? La diabetes tipo 2 se desarrolla a lo largo de varios años.

A. Verdadero
B. Falso

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. La diabetes tipo 2 se desarrolla a lo largo de varios años. No se nace con diabetes tipo 2.

Comentario de respuesta incorrecta: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Verdadero. La diabetes tipo 2 se desarrolla a lo largo de varios años. No se nace con diabetes tipo 2.

Pregunta 8: Como se ha mencionado en este módulo, la diabetes no solo es una posible consecuencia de la obesidad, sino que también tiene sus propias consecuencias. ¿Cuál de las siguientes es una posible consecuencia de que te diagnostiquen diabetes?

A. Mayor rendimiento físico
B. Enfermedad renal
C. Mejor visión
D. No tomar medicación

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la B. Cuando te diagnostican diabetes, se controla de cerca tu función renal. Esto se debe a que la diabetes aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad renal.

Comentario de respuesta incorrecta: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la B. Cuando te diagnostican diabetes, se controla de cerca la función renal. Esto se debe a que la diabetes aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad renal.

Pregunta 9: ¿Verdadero o falso? Hay medidas que puedes tomar para prevenir la obesidad.

A. Verdadero
B. Falso

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. Seguir una dieta saludable, hacer ejercicio físico y llevar un estilo de vida saludable son medidas que puedes tomar para ayudar a prevenir la obesidad.

Comentario incorrecto: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Verdadero. Seguir una dieta saludable, hacer ejercicio físico y llevar un estilo de vida saludable son medidas que puedes tomar para ayudar a prevenir la obesidad.

Pregunta 10: ¿Verdadero o falso? Depende de nuestras comunidades ofrecer el apoyo adecuado para garantizar que las familias, independientemente de su origen, dispongan de las herramientas necesarias para llevar un estilo de vida saludable.

A. Verdadero
B. Falso

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. Son nuestras comunidades las que deben apoyar y cuidar de sus miembros, proporcionándoles las herramientas necesarias para llevar un estilo de vida saludable.

Comentario de respuesta incorrecta: Incorrecto. No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Verdadero. Son nuestras comunidades las que deben apoyar y cuidar a sus miembros, proporcionándoles las herramientas necesarias para llevar un estilo de vida saludable.