

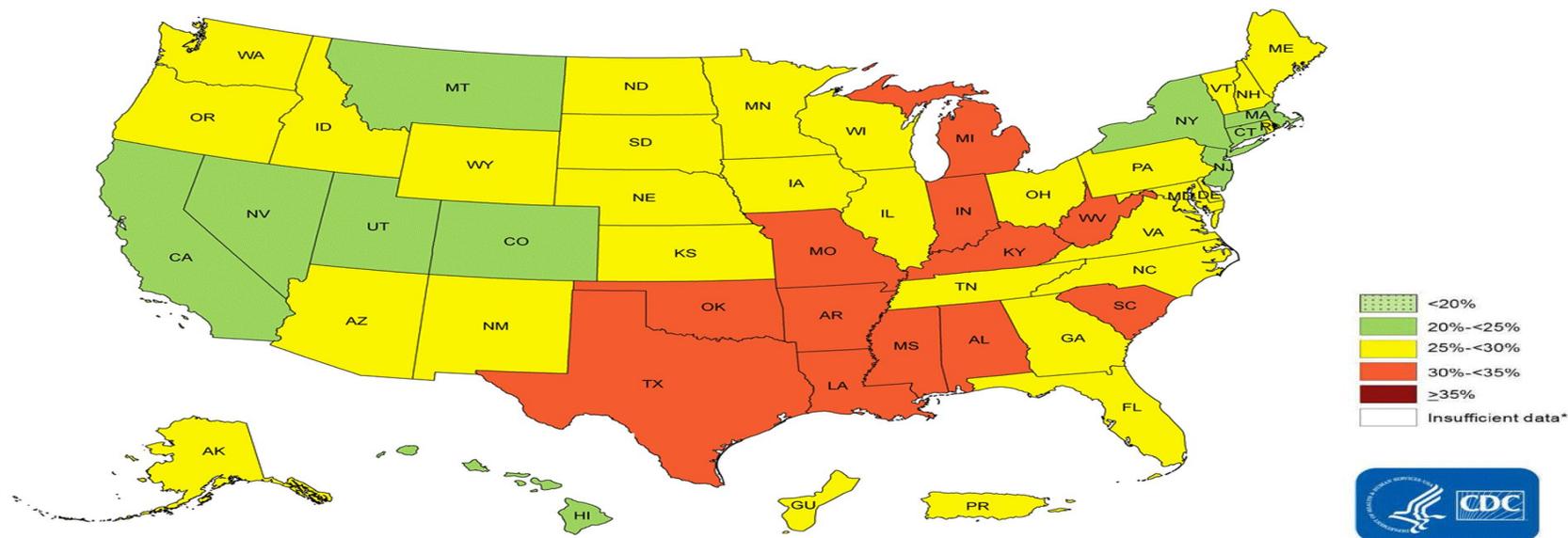
**¿Qué Debo Saber sobre La  
Obesidad y el Diabetes?**

# El Estado de La Obesidad

## Prevalence<sup>†</sup> of Self-Reported Obesity Among U.S. Adults by State and Territory, BRFSS

<sup>†</sup>Prevalence estimates reflect BRFSS methodological changes started in 2011. These estimates should not be compared to prevalence estimates before 2011.

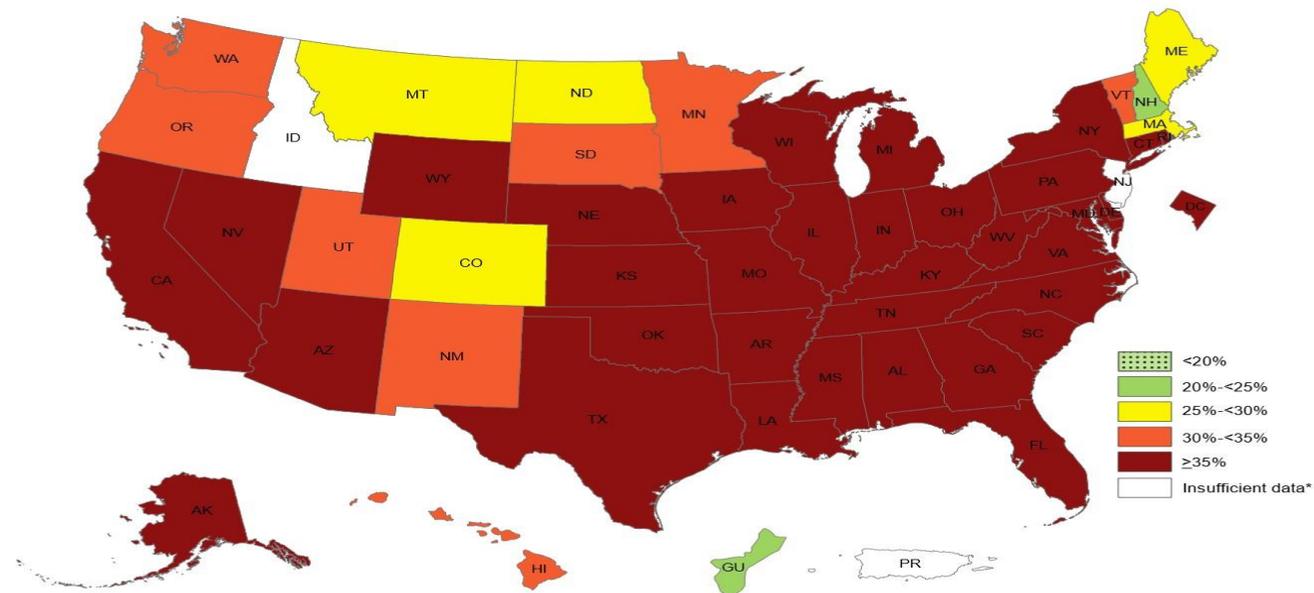
2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019



\*Sample size <50 or the relative standard error (dividing the standard error by the prevalence)  $\geq 30\%$ .

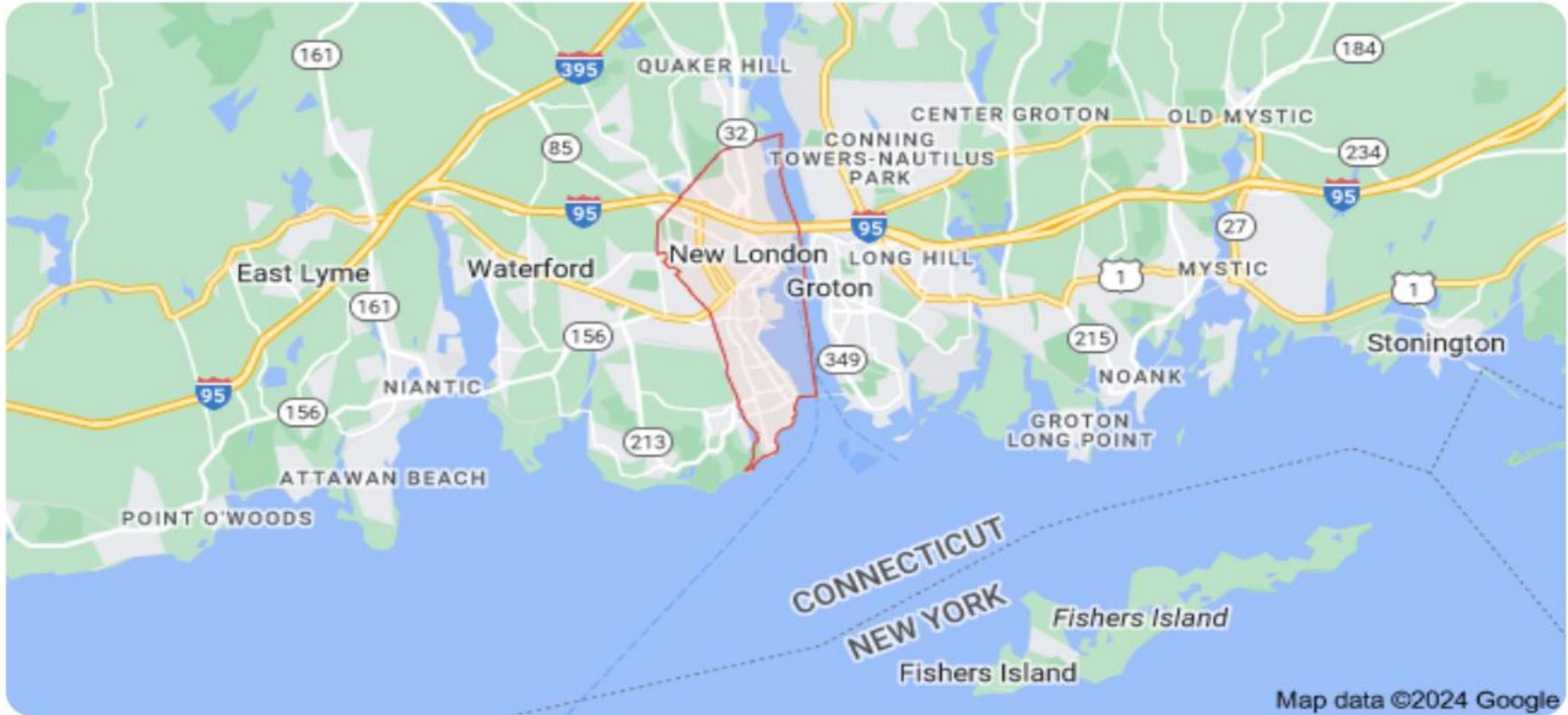
# ¿Como está afectando a nuestra comunidad?

## Prevalence of Self-Reported Obesity Among Non-Hispanic Black Adults, by State and Territory, BRFSS, 2017-2019



\*Sample size <50, the relative standard error (dividing the standard error by the prevalence) ≥30%, or no data in a specific year.





New London  
Connecticut

**35.2% de Adultos**  
**1 de cada 3**

¿Qué es La Obesidad?

# Índice de Masa Corporal

Para saberlo, calcula tu índice de masa corporal (IMC) con ésta formula

$$IMC = \frac{PESO (Kg)}{ALTURA^2 (m)}$$



$$\frac{90Kg}{(1.8m)^2} = 27.7$$

IMC	CLASIFICACIÓN
< 18.5	Bajo peso
18.5 - 24.9	Normal
25 - 29.9	Sobrepeso
> 30	Obesidad
30 - 34.9	Obesidad I
35 - 39.5	Obesidad II
> 40	Obesidad III o Mórbida



# ¿Como calculo mi Índice de Masa Corporal?

**Estándar** **Métrico**

Mi estatura:   
(centímetros)

Mi peso:   
(kilogramos)

**Su IMC:**

## Clasificación del IMC:

Bajo peso = menos de 18.5  
Peso normal = 18.5-24.9  
Sobrepeso = 25-29.9  
Obesidad = IMC de 30 ó mayor

## Las Tablas de IMC

**¿Y ahora qué? Actúe para mejorar su salud:**

[Mantenga un peso saludable](#) (en inglés)

- Mantener un peso saludable es importante para la salud de su corazón
- Aprenda más sobre el [sobrepeso y la obesidad](#)

[Incremente la actividad física](#) (en inglés)

- Moverse más puede disminuir sus factores de riesgo para la enfermedad del corazón.

[Consuma una dieta saludable para su corazón](#) (en inglés)

Calcula tu índice de masa corporal (IMC) con ésta formula

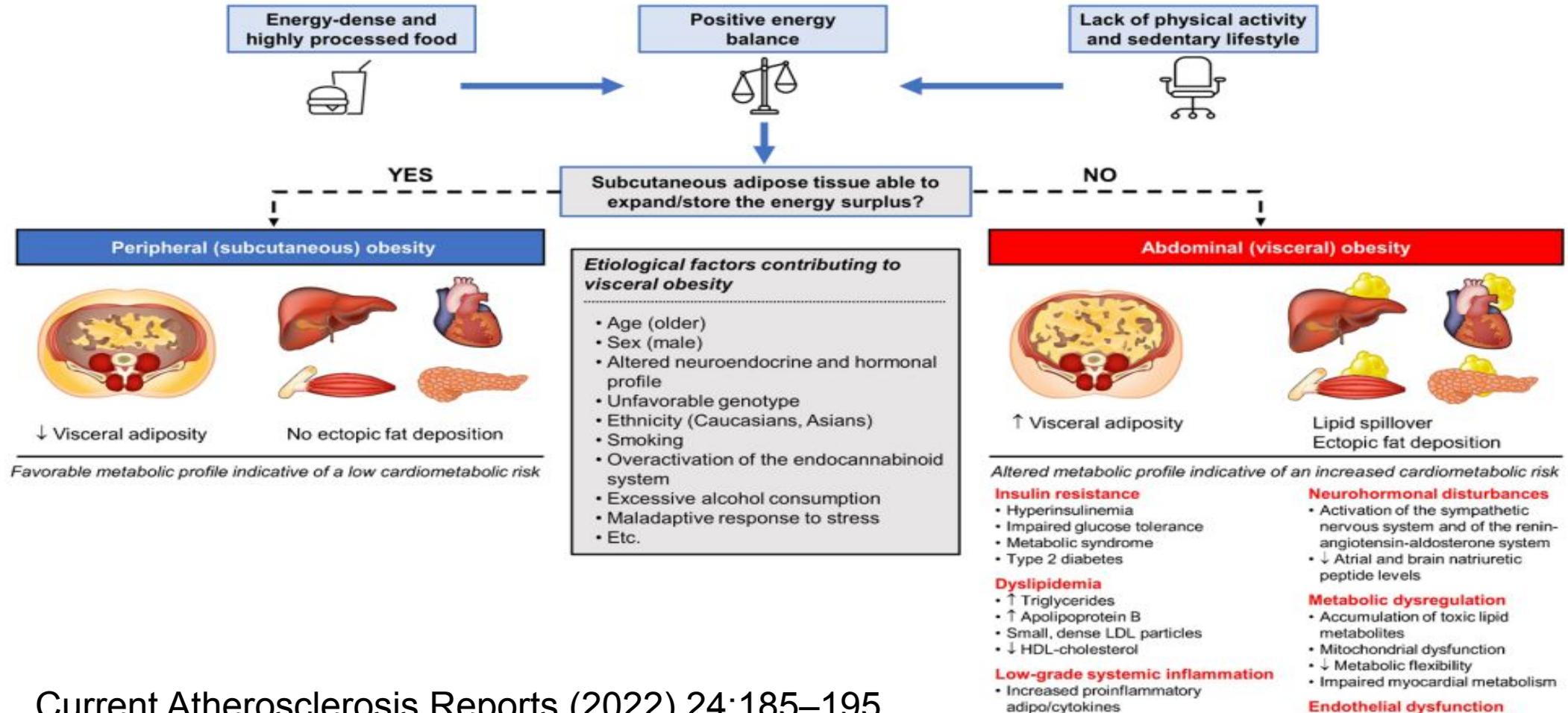
IMC	CLASIFICACIÓN
< 18.5	Bajo peso
18.5 - 24.9	Normal
25 - 29.9	Sobrepeso
> 30	Obesidad
30 - 34.9	Obesidad I
35 - 39.5	Obesidad II
> 40	Obesidad III o Mórbida

# Las Causas de la Obesidad

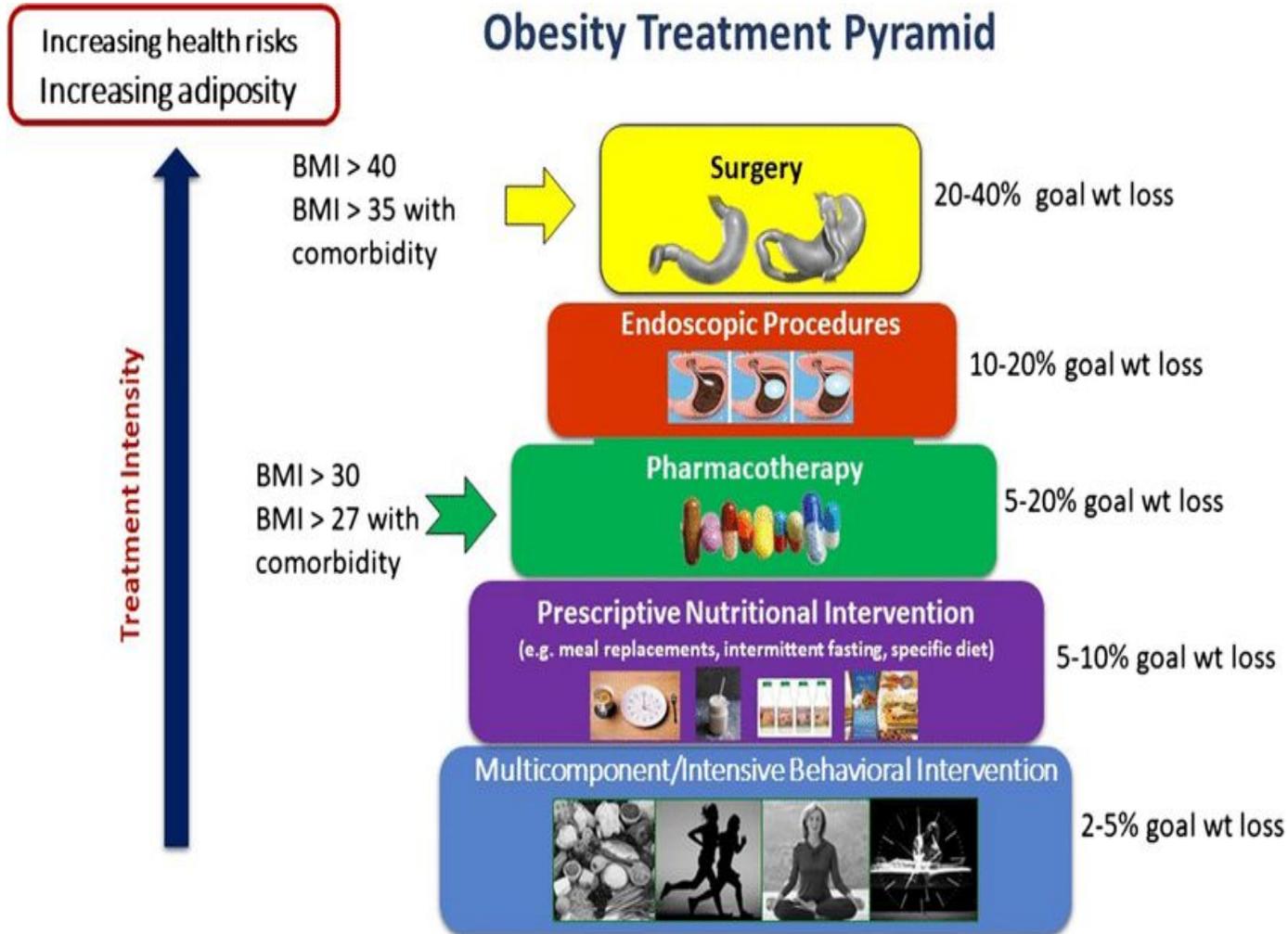


<https://easo.org/12-causes-of-obesity/>

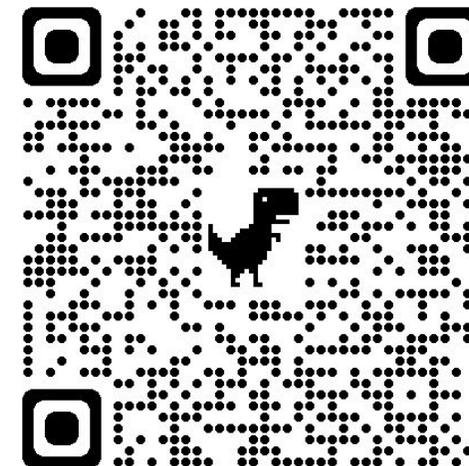
# Adiposity



# Buenas Noticias: Hay Tratamientos

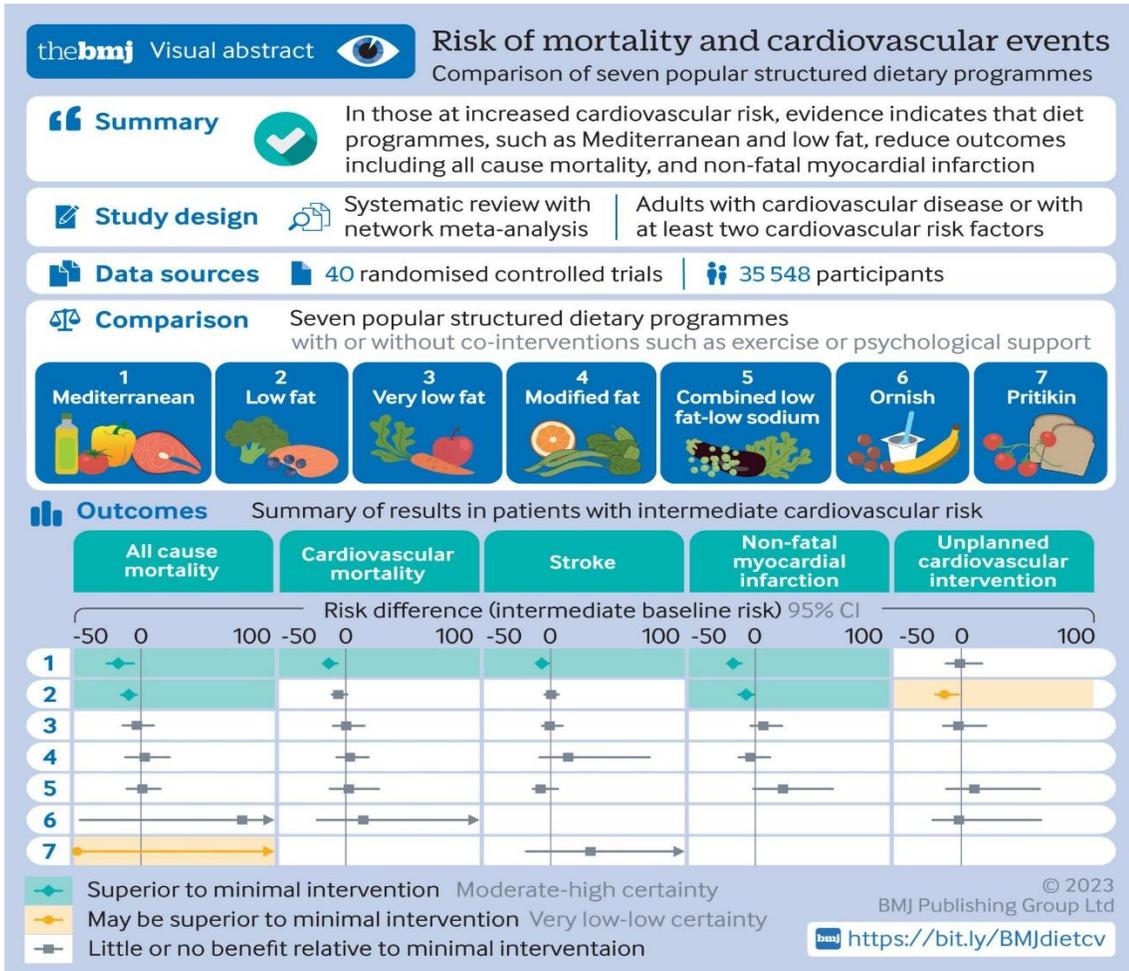


**Mas información sobre los nuevos medicamentos para tratar obesidad.**

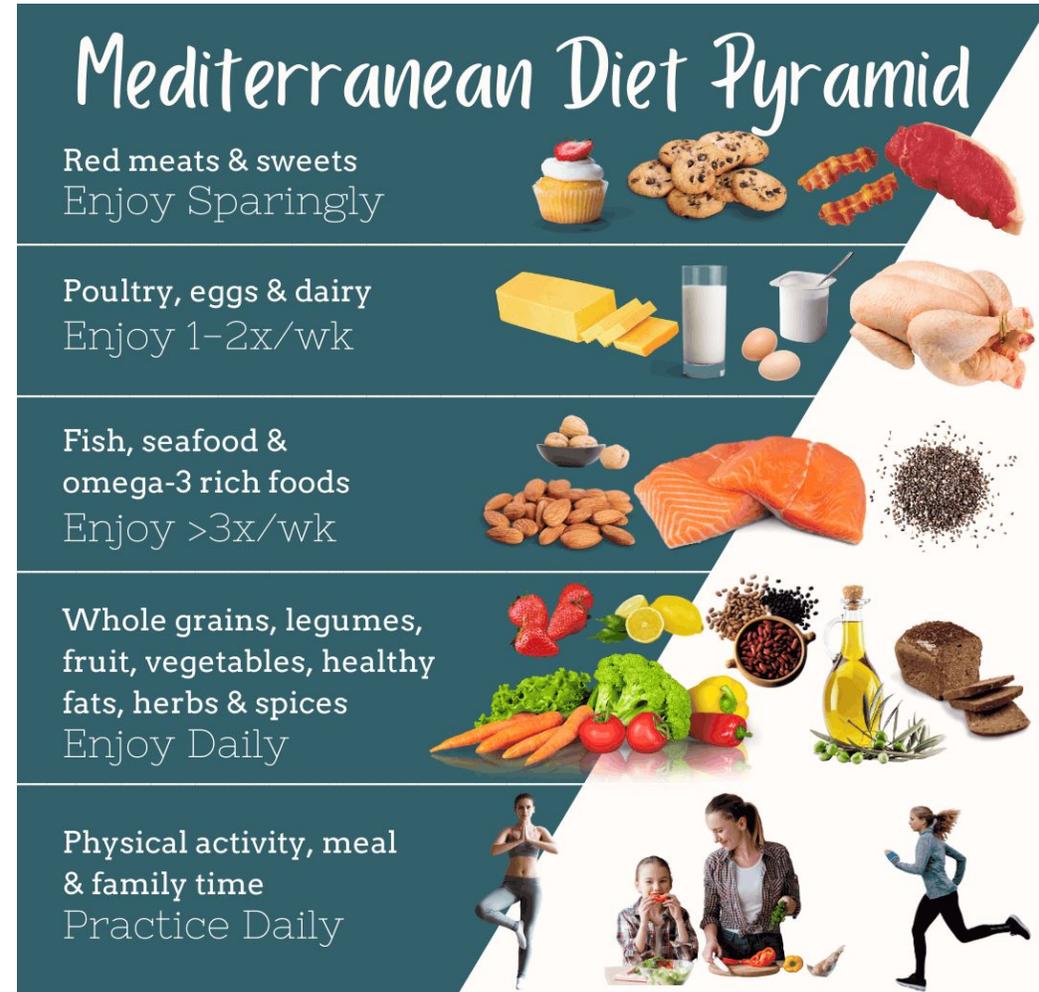


**Podcast de CNN: Chasing  
Life  
Episodio: Is Ozempic a  
Miracle Drug?**

# La Dieta Mediterránea



Karam et al. *BMJ* 2023;380:e072003



<https://www.themediterraneandish.com/what-to-eat-on-the-mediterranean-diet/>

# Paso a paso



## Solo un Cafecito...

What they think it is...



5 Calories

What it could be...



5 Calories



140 Calories



200 Calories



10 Calories



200 Calories



275 Calories



15 Calories



300 Calories



400 Calories

# ¿Qué es la Diabetes?

## ¿Qué es la **insulina**?



Es una hormona que naturalmente se sintetiza en el **páncreas** cuya función es hacer que las células del cuerpo puedan recibir la glucosa **para obtener energía.**

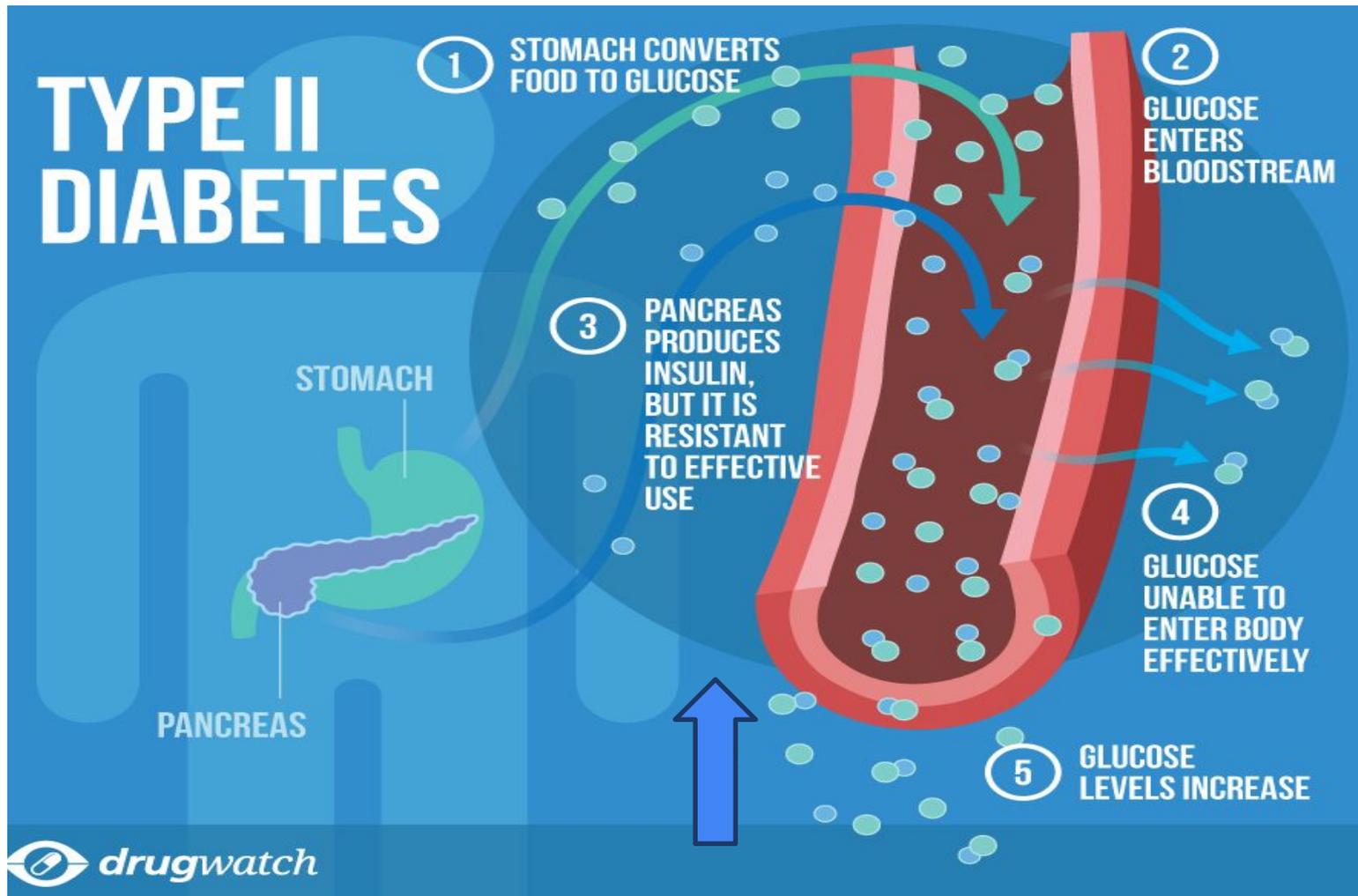
En las células del cuerpo humano hay receptores que son como los cerrojos de las puertas, en esta analogía **la insulina sería la llave** que cuando se une al receptor, se abre la célula como una puerta para que pase la glucosa.



### FUNCIONAMIENTO DE LA INSULINA



# ¿Qué es la Diabetes?



## En diabetes tipo 2

- Cuando comes tu cuerpo convierte la comida en glucosa o en azúcar
- La glucosa/azúcar entra la sangre
- Y la insulina no está funcionando
- Y el azúcar no puede entrar a las células.
- Y el nivel de sangre sube.

# Diabetes Tipo 2: El diagnostico

**Síntomas:** mucha sed, aumento en la frecuencia de orinar, bajar de peso, visión borrosa, cansancio

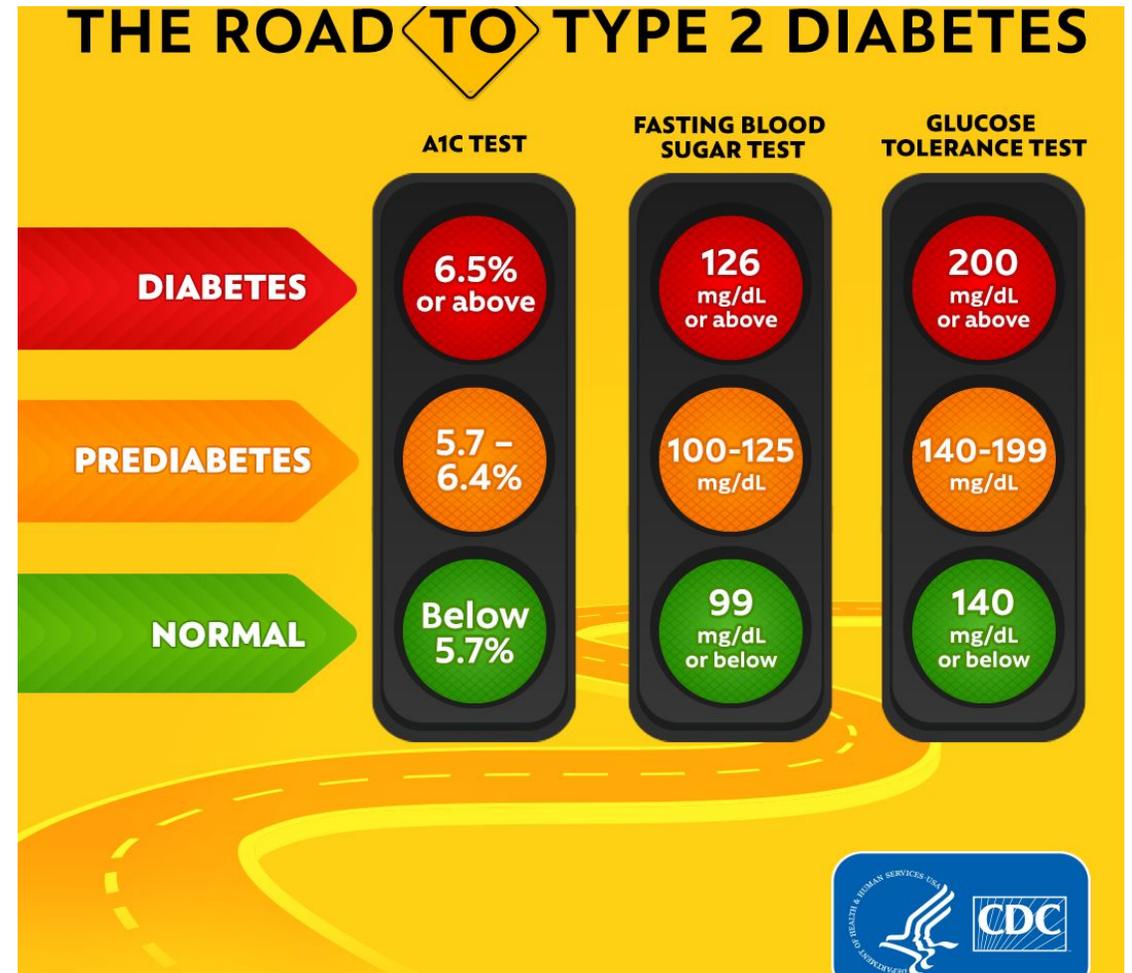
En Connecticut: **Casi 10%** de los residentes tiene diabetes tipo 1 o 2.

El numero sube a **13.8%** en los hispanos en CT, mayores de 18.

- **Hemoglobina glicosilada (Hba1C) sobre 6.5%**
  - La meta es mantener el numero en **menos de 7%** con medicamentos y cambias de dieta.
- **Glucosa en ayunas sobre 126 en 2 ocasiones separadas**
- **Factores de Riego:**
  - Tener sobrepeso u Obesidad
  - Mayor de 35 anos. T
  - Tiene antecedentes familiares de diabetes.
  - Ser hispano/latino, afroamericana, indígena norteamericana, asiática americana
  - un estilo de vida sedentario
  - tiene **prediabetes.**
  - tiene antecedentes de diabetes gestacional

# ¿Qué es la prediabetes ?

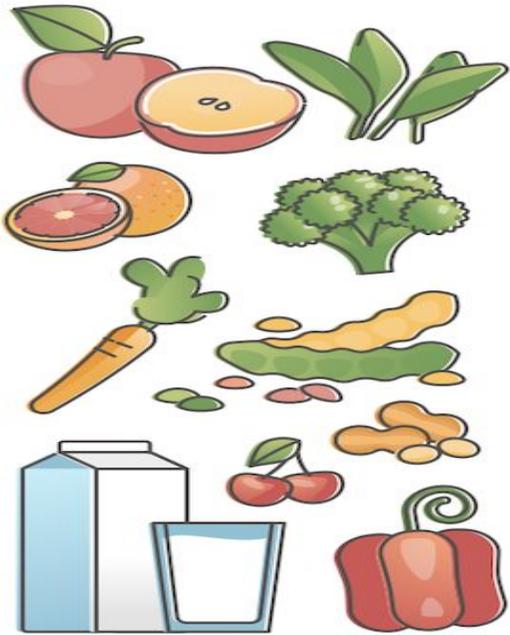
- **La prediabetes: El diagnostico**
  - Glucosa: 100 y 125 mg/dL
  - Hemoglobina glicosilada con un resultado de 5.7 % a menos de 6.5 %.
- **Riegos para tener prediabetes:**
  - Tener sobrepeso o Obesidad
  - Mayor de 35 anos. tiene antecedentes familiares de diabetes.
  - Ser hispano/latino, afroamericana, indígena norteamericana, asiática americana
  - un estilo de vida sedentario
  - un trabajo que requiere estar sentado por largos periodos.



# El índice glicémico

## ÍNDICE GLUCÉMICO

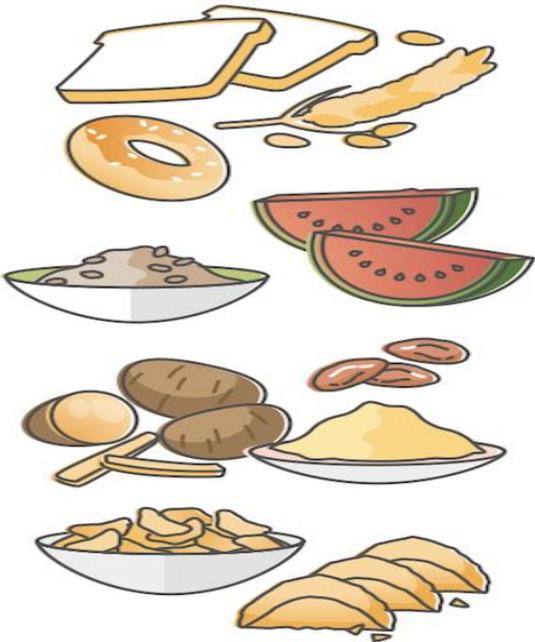
**BAJO**



**MEDIO**



**ALTO**



# Resumen

- **La obesidad**
  - No es la culpa de la persona con obesidad
  - Es una enfermedad crónica y recurrente
  - Hay señales biológicas que previenen el bajar de peso necesitar tratamientos además de dieta y ejercicio
- **La Diabetes Tipo 2**
  - La insulina y el páncreas no están funcionando bien
  - El ejercicio, pérdida de peso, y cambios en la dieta pueden ayudar a que funcione mejor nuestro páncreas
  - Puedes hacer cambios pequeños que pueden ayudar a esta condición.
  - Usa el índice glicémico para ayudarte
- **Llegar a tu meta es posible**
  - Con mentores
  - Trabajando fuerte
  - Recursos en las escuelas/organizaciones como el Hispanic Access Foundation
  - **Échale Ganas**



# Post-presentation Survey

