



## Día Mundial de la Obesidad: Prevención y tratamiento

**La Dirección General de Recursos Humanos, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva “Juntos Por Nuestro Bienestar”, que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.**

Bajo el lema “Juntos Por Nuestro Bienestar”, los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia. Estas se realizan en el marco del programa de Medicina Preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

En el marco del Día Mundial de la Obesidad, conmemorado cada 4 de marzo, la doctora Laura Bordenave, profesional médico de la División Asistencia Médica, refiere que la obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por exceso de grasa corporal que puede afectar la salud y aumentar el riesgo de enfermedades no transmisibles como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, articulares, hipertensión y ciertos tipos de cáncer. Según datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud), desde 1975, la obesidad se ha triplicado en todo el mundo afectando actualmente a más de 800 millones de personas.

Entre los objetivos de esta conmemoración anual destacan:

- Fomentar acciones de promoción de estilos de vida saludables en la población.
- Crear conciencia sobre el impacto negativo de la obesidad en la salud y en el desarrollo del país
- Impulsar acciones para la detección temprana del sobrepeso y obesidad en la población con la participación de todas las dependencias del MSP y en forma intersectorial.

Prevenirla es posible, estas son algunas recomendaciones:

- Alimentación saludable: incorpora más frutas, verduras y alimentos frescos en tu dieta diaria. Evita los productos ultraprocesados que tienen alto contenido en grasas, azúcares y sal.
- Actividad física regular: el movimiento es clave, no es necesario el gimnasio, con solo caminar regularmente, subir escaleras o bailar en casa son grandes aliados para tu salud.
- Hidratación frecuente: el agua es la mejor opción. Limita las bebidas azucaradas, que aportan calorías no beneficiosas y aumentan el riesgo de obesidad.
- Ambiente saludable: en el hogar, la escuela y el trabajo, es importante facilitar que las opciones saludables sean las más fáciles.