



- De acuerdo con un estudio de NUEVA EPS, el 59,4% de los adultos con sobrepeso u obesidad son mujeres y el 40.6% son hombres.
- NUEVA EPS por ser la EPS más grande del país en número de afiliados, detectó que más de dos millones de usuarios padecen de sobrepeso u obesidad
- Los departamentos que presentan más casos son Cundinamarca, Antioquia, Valle del Cauca y Santander.
- Mediante sus programas de Promoción y Prevención busca evitar y controlar los grupos de enfermedades crónicas no transmisibles, como el sobrepeso y la obesidad a través de la adopción de hábitos saludables, en sus afiliados.

Cerca del 40% de los Afiliados a NUEVA EPS presenta sobrepeso u obesidad

País, 20 de septiembre del 2019 – Un estudio realizado por la Vicepresidencia de Salud de NUEVA EPS, reveló que más de dos millones de afiliados presentan sobrepeso y / u obesidad. La población adulta continúa siendo la más afectada, el 82.6% corresponde a las personas mayores de 18 años, y el 17.4% a niños y jóvenes menores de 17 años.

Con corte a julio del 2019 y de acuerdo a los resultados arrojados, los departamentos con la mayor cantidad de casos registrados en personas con 18 años o más son: Cundinamarca con 291.636 casos, Antioquia con 207.659 y el departamento del Valle del Cauca con 182.899.

Departamento	Mujeres	Hombres	Número total de Casos
Cundinamarca	176.778	114.858	291.636
Antioquia	123.244	84.415	207.659
Valle Del Cauca	108.848	74.051	182.899
Santander	81.667	59.280	140.947
Boyacá	52.285	35.705	87.990
Atlántico	50.240	35.142	85.382
Tolima	46.157	31.975	78.132
Córdoba	42.089	27.829	69.918
Norte De Santander	37.137	27.064	64.201
Caldas	31.764	21.978	53.742

Las cifras destacan también el resultado de acuerdo con el género, donde el 59,4% de los adultos con sobrepeso u obesidad son mujeres y el 40.6% son hombres.



Comunicado de Prensa

Gerencia de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

nueva
eps

gente cuidando gente

Es por eso que, desde el área de Promoción y Prevención, NUEVA EPS implementa la estrategia 4x4 con las que busca prevenir y controlar los grupos de enfermedades crónicas no transmisibles, como el sobrepeso y la obesidad.

Aprenda a cuidarse y evite el sobrepeso

De acuerdo con la Dra. Jeimy Celis médico especialista de NUEVA EPS, la causa del sobrepeso y obesidad es el desequilibrio entre las calorías que consume el individuo y las que elimina. *“Se presenta básicamente por el aumento en la ingesta de alimentos ricos en grasas, sal y azúcares sin la práctica regular de una actividad física, dando paso a que la obesidad y el sobrepeso aumenten como consecuencia de una vida sedentaria”.*

• **Alimentación sana:**

- Consumir alrededor de 1.5 litros de agua al día en adultos, para mantener el cuerpo hidratado.
- Establecer un horario para las comidas es clave, esto evita ingerir alimentos poco saludables.
- Consumir diariamente 5 porciones entre frutas y verduras.
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas y reemplazarlas por agua.
- Limitar el consumo de sal en la alimentación.
- Limitar el consumo de alimentos ricos en grasa y azúcar, reemplazándolos por frutas, verduras y cereales integrales.
- Evite los alimentos ricos en grasas insaturadas como, fritos y congelados.

• **Actividad física:**

- En los niños y jóvenes (5 a 17 años), se sugiere realizar como mínimo una hora al día de actividad física. Estas actividades deben ser enfocadas al fortalecimiento de los músculos y huesos.
- En adultos (18-64 años), la recomendación es realizar actividad física moderada al menos 150 minutos semanales, o realizar una rutina de 75 minutos con mayor exigencia.
- En adultos mayores (65 años en adelante), la actividad física debe ser moderada. Deben realizar caminatas cortas o actividades ocupacionales, en sesiones de al menos 10 minutos.

Panorama nacional

Según la última encuesta Nacional de Situación Nutricional, realizada por el Ministerio De Salud y Protección Social, en Colombia más de la mitad de los adultos entre 18 y 64 años presentan sobrepeso u obesidad (56,5%), y poco más del 42% de niños y jóvenes menores de 17 años tienen exceso de peso.



Comunicado de Prensa

Gerencia de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

nueva
eps

gente cuidando gente

La misma encuesta reveló que las mujeres son las más afectadas pues el 22,4% de la población femenina mayor de 18 años padece obesidad, mientras que el 37.29% tiene sobrepeso. Sin embargo, el panorama de la población masculina también es preocupante pues el 14,4% de los hombres son obesos y el 38.4% padece de sobrepeso.

Sin embargo, ser obeso es distinto a tener sobrepeso. Una persona se considera con sobrepeso cuando su índice de Masa Corporal (IMC), se encuentra entre 20 y 30; a su vez, es considerada obesa cuando su IMC está en el rango de 30 a 40, o más.

Vale la pena comentar que el IMC es la relación que se hace entre el peso y la talla de una persona, y se determina de la siguiente manera:

$$\text{I.M.C.} = \frac{\text{Peso (KG)}}{\text{Estatura (m}^2\text{)}}$$

Causas del sobrepeso

De acuerdo con especialista *“la principal causa del sobrepeso y la obesidad es una alteración en el balance de energía, entre las calorías consumidas y gastadas, además de los malos hábitos de vida no saludables como alimentación rica en grasas insaturadas, azúcares y carbohidratos, acompañada de sedentarismo”*.

- **Mujeres**, las mujeres son más propensas a sufrir de sobrepeso u obesidad por factores asociados al embarazo y la menopausia.
- **Adulthood**, medida que se envejece, se presentan cambios hormonales y un estilo de vida menos activo.
- **Factores Hereditarios**, la obesidad puede ser heredada por genes que influyen en la retención de grasa corporal.

Secuelas del sobrepeso

El sobrepeso y la obesidad deben ser vigilados en todos los grupos de edad. Sin embargo, a medida que se incrementa la edad, también lo hace la condición de sobrepeso y obesidad registrada en la población. Dichas condiciones son reconocidas por estar vinculadas con el desarrollo de diversas enfermedades:

- Accidentes cerebrovasculares.
- Enfermedad coronaria. diabetes tipo II, cáncer de mama, colon, útero, leucemia, riñón, tiroides.
- Enfermedades Cardiovasculares
- Hipertensión Arterial.
- Enfermedades del hígado.



Comunicado de Prensa

Gerencia de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

nueva
eps

gente cuidando gente

- Apnea del sueño y problemas respiratorios.
- Artrosis (degeneración del cartílago y los huesos)
- Alteraciones ginecológicas (irregularidad en ritmos menstruales e infertilidad).
- Desgastes articulares e inflamaciones en articulaciones.
- En los niños puede producir muerte prematura, y discapacidad en la adultez.