

# La salud mental en la obesidad



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La obesidad constituye uno de los **principales estigmas sociales** con una marcada repercusión a nivel psicológico individual; con alta prevalencia de tener dos o más trastornos o enfermedades que ocurren en la misma persona.



El sobrepeso impacta en la salud mental con manifestaciones como: cansancio, falta de energía, depresión, ansiedad, trastornos del dormir, dificultad para afrontar los problemas de la vida diaria, cambios en actividad sexual y/o tendencia a las adicciones.

Enfrentar la obesidad y problemas similares de control de peso requiere adoptar nuevos hábitos que fomenten un estilo de vida saludable.

**Involucre a varios profesionales de salud calificados.** Su médico lo ayudará a desarrollar un plan seguro para perder peso que incluya tanto dieta como ejercicio.



Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR

Fuente: American Psychological Association

Visite: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)