Gobierno del Estado de Sonora
Servicios de Salud de Sonora

Coordinación de Servicios de Salud y Proyectos Estratégicos
Dirección General de Promoción a la Salud y Prevención de Enfermedades
Dirección de Promoción de la Salud

OBESIDAD Y COVID-19
¿Qué debo Saber?

¡Que este confinamiento por COVID-19 NO te agarre desprevenido!

La obesidad es un grave problema de salud pública cuyo aumento se ha relacionado con la **falta de actividad física** y el **aumento en el consumo de alimentos procesados** con alto contenido de calorías.

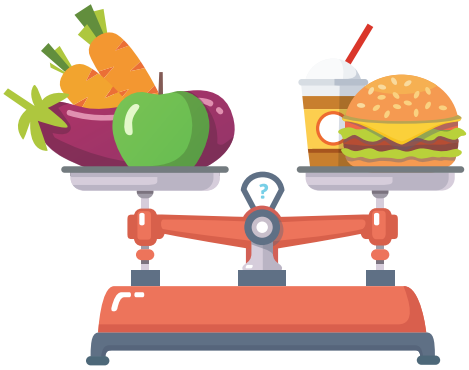
¿Existe un mayor riesgo de contraer COVID-19?

No, todas las personas tenemos las mismas probabilidades de contagiarnos por el virus SARS-CoV-2, si **mantiene un peso sano** (medida de cintura saludable en mujeres 80 cm de diámetro y hasta 90 cm en hombres) en tiempos de COVID-19 favorecerá el control de las infecciones respiratorias o padecerlas de manera más leve.

¿Qué debo hacer para evitar enfermar de COVID-19?

Si eres una persona con sobrepeso u obesidad debes reforzar las medidas de higiene para protegerte de un contagio por COVID-19:

- Lávate las manos con agua y jabón o gel antibacterial al 70% de alcohol.
- Evita tocar ojos, nariz y boca.
- Restrinje la visita de familiares y amigos, promueva el uso de redes sociales para estar en contacto con ellos.
- Permanece siempre como mínimo 1.5 metros de distancia entre cada persona.
- Evita a medida de lo posible lugares con mucha concurrencia.



***"La alimentación es pilar fundamental de tu salud**, los malos hábitos alimenticios están relacionados al aumento de peso y otras enfermedades crónicas"*

¿Cómo puedo prepararme durante la contingencia?

Es fundamental planificar las necesidades básicas como alimento, agua y medicamentos.

Evita el consumo de bebidas con alto contenido de azúcar, y comidas ultraprocesadas.

Recuerda realizar actividad física al menos tres veces a la semana de 40 a 60 min al día.

Es importante que añadas a tus días porciones de verduras y frutas, te ayudarán a sentir saciedad.

Cuida las cantidades al momento de ingerir alimentos, tratando de no repetir.

Añade a tu dieta alimentos ricos en vitaminas A, C, D y E.

Ten a la mano el número de teléfono de su médico, en un lugar de fácil visualización.

¿Qué debo hacer si me siento mal?

Llama a la unidad de salud o médico de cabecera de inmediato.

Evita el consumo de bebidas con alto contenido de azúcar, y comidas ultraprocesadas.

Es importante que mantengas tus niveles de saturación de oxigeno arriba de 94%.

Toma abundante agua, esta es fundamental para mantener una buena hidratación.

Sí se presenta algún síntoma respiratorio deberás aislarte para evitar posibles contagios.

Recuerda no te automediques.