



INCMNSZ

OBESIDAD

CLÍNICA DE OBESIDAD

DRA. PSIC. VERÓNICA VÁZQUEZ VELÁZQUEZ
PSICÓLOGA CLÍNICA





BIOGRAFÍA

Peter Paul Rubens

Pintor Barroco Flamenco. Nació en Siegen, Westfalia (Alemania) en 1577 y murió en el año 1640 en Amberes.

Se considera uno de los mejores pintores de Europa en su época y por ello fue reconocido en vida. Pintó más de 3000 obras que ofrecen gran versatilidad temática sobre paisajes, temas mitológicos, religiosos, de historias y retratos.

Fue característico su estilo para pintar figuras, de hombres musculosos (es conocida su devoción por Miguel Ángel) y rebosantes de carnalidad las mujeres. El estilo de Rubens se caracteriza por los contrastes de color, de gran riqueza cromática y los juegos de luces y sombras. Sus composiciones están llenas de dinamismo, sensualidad y sensibilidad emocional. Ejerció de diplomático en diversas cortes europeas, incluida España, que encargó muchos de sus mejores cuadros.



BIOGRAFÍA

Jan Brueghel the Elder

Nació en Bruselas en 1568 y murió en Amberes en 1625.

Pintor flamenco, hijo de Pieter Brueghel el Viejo y padre de Jan Brueghel el Joven; apodado Brueghel "el Terciopelo de las Flores" o del Paraíso, por su técnica pictórica, por algunos de los temas de sus obras y por su dominio en la pintura de telas.

Fue uno de los creadores de la pintura de gabinete, en los que abordó paisajes con escenas bíblicas o históricas, mitológicas, alegóricas y de género costumbrista. Sus paisajes panorámicos, montañosos y de bosques frondosos fueron evolucionando en paisajes menos pintorescos, más realistas, menos imaginarios y distantes, vistas urbanas, escenificaciones del Paraíso, naturalezas muertas: bodegones, guirnaldas y floreros.

Formó parte de los pintores de la corte de los archiduques Alberto e Isabel Clara Eugenia, de los Países Bajos españoles, junto con Rubens.

Muchos de sus cuadros son colaboraciones en los que otros autores, como Peter Paul Rubens, Hendrick de Clerck, Frans Francken el Joven, Paul Brill y Hendrick van Balen pintaban las figuras, encargándose él de los paisajes y flores.

ACERCA DE LA OBRA

Obra: "Taste"

Autor: Jan Brueghel the Elder y Peter Paul Rubens.

Fecha: 1634

Museo: Del Prado.

Dimensiones: 64 cm x 109 cm

Estilo: Renacimiento del Siglo XVII.

Material: Óleo sobre lienzo

Es un conjunto de pinturas sobre los cinco sentidos (Vista, Audición, Olor, Sabor, Toque) fue una de las colaboraciones más exitosas de Peter Paul Rubens y Jan Brueghel "el Viejo". Rubens colocó sus figuras en las magníficas escenas cortesanas creadas por Brueghel como escenario de estas alegorías de los sentidos, dando como resultado una serie de enorme calidad y atractivo estético. El tema fue ampliamente utilizado en la pintura flamenca. Un sátiro vierte el néctar de los dioses en una copa suntuosa sostenida por una ninfa apoyada en una mesa llena de comida, aludiendo al gusto y su relación con la idea de la abundancia. En este escenario aparentemente pagano, lujurioso y de naturaleza animal, la guirnalda y las tres pinturas en el fondo tienen un significado moral y cristológico. La Ofrenda a Cibeles revela una afición desproporcionada por la abundancia y la riqueza; La cocina abundante, cerca de la parte superior, aunque menos refinada que las mesas del palacio, alude a la debilidad humana frente a la gula, que es más moderada en la cocina rústica y la fiesta de la boda en Canna.

OBESIDAD

Contenido



4

OBESIDAD

"Taste"

Jan Brueghel the Elder y Peter Paul Rubens.

2

Biografía Jan Brueghel the Elder y Peter Paul Rubens

4

Acerca de la Obra "Taste"

6

Obesidad

¿Qué es la obesidad?

¿Cómo se siente tener obesidad?

7

¿Cómo ayudar a alguien con obesidad?

8

Atención profesional

¿Dónde conseguir ayuda?

9

Alegoría de los 5 sentidos

15

¿A dónde acudir?

16

Directorio editorial

OBESIDAD

¿Qué es la obesidad?

Es una enfermedad crónica que puede ocasionar otras enfermedades y que requiere un tratamiento para toda la vida. El tratamiento debe incluir una modificación en los hábitos de alimentación, actividad física, estrategias conductuales y de pensamiento, así como conductas de auto-cuidado.

¿Cómo se siente tener obesidad?

Muchas personas con sobrepeso u obesidad, han luchado gran parte de su vida con dificultades al momento de buscar un trabajo, de comprarse ropa, de moverse, de hacer algunas actividades, de interactuar con otras personas, incluso de hacer dieta y ejercicio.

Es importante comprender que estas dificultades pueden ocasionar otros problemas psicológicos, como:

- Depresión.
- Ansiedad.
- Trastornos de la conducta alimentaria (trastorno por atracón, bulimia).
- Abuso de sustancias (alcohol, cigarro, drogas).
- Problemas de sueño.

Lo cual, a su vez, puede ocasionar descuidos al momento de comer, ayunos, comer en exceso, falta de motivación, falta de autoestima que termina ocasionando mayores dificultades para buscar y recibir atención para su problema de sobrepeso. La obesidad no siempre provoca problemas psicológicos.

La obesidad es un estado físico.

La gente es la que provoca los problemas psicológicos de los pacientes que la padecen.

¿COMO AYUDAR A ALGUIEN CON OBESIDAD ?

Recordar que es una enfermedad. Las personas han desarrollado obesidad por muchos factores, no solo por comer y no hacer ejercicio. No debemos juzgar sin conocer las causas del problema.

- **Ser empáticos.** Ponernos en sus zapatos y comprender que no se sienten bien del todo. Y que no se trata sólo de falta de fuerza de voluntad o porque no se quieren. Sólo deben aprender a tomar otras decisiones para estar mejor y más sanos.
- **Ofrecer ayuda.** Preguntarle a nuestro familiar o amigo con obesidad que necesita de nosotros para sentirse mejor o iniciar un tratamiento. Cuando alguien tiene sobrepeso, ha recibido de muchas personas recomendaciones, incluso saben lo que tienen que hacer para bajar de peso. No es falta de información, es que hace falta buscar la mejor solución junto con él o ella.
- **Hacer acuerdos.** Si quieres ayudarlo a mejorar su salud, pero reconoces que la responsabilidad es de él o ella, haz acuerdos. Por ejemplo: si tu familiar o amigo con obesidad te pide que compres verduras, hazlo; el acuerdo es que tú las compres, pero también que él o ella se las coma. Si tu familia no cumple con su parte, deberás revisar el acuerdo hablar de ello. Es cierto, que la responsabilidad de estar mejor es de cada uno.
- **Sumarse al cambio.** Si ves que a tu familiar o amigo con obesidad le han proporcionado una dieta, donde no puede comer algunas cosas, conoce más sobre ese tratamiento y si también quieres tener salud y ayudarlo, haz lo mismo que él o ella. Comer sanamente no le hace daño a nadie, sean niños, adolescentes o adultos.

ATENCIÓN PROFESIONAL

¿Dónde conseguir ayuda?

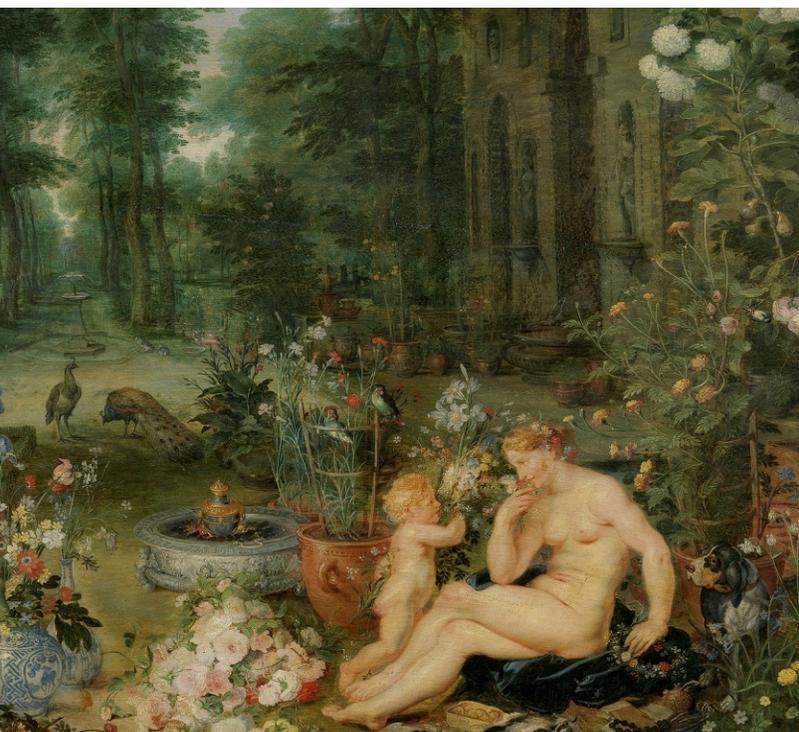
Antes de buscar ayuda, es importante considerar que el tratamiento debe incluir cambios en el estilo de vida que deben durar para siempre.

¡CUIDADO!

Los productos o personajes que ofrecen solucionar el problema sin dieta ni ejercicio, tomando pastillas no aprobadas por la COFEPRIS, poniendo vendas o semillas en algunas partes del cuerpo, sólo ponen en riesgo su salud, su bolsillo y su bienestar. Es cierto que quisiéramos acabar con esos kilos extra de un día para otro, pero ante una enfermedad como ésta puede complicar severamente nuestra calidad de vida, por lo que debemos ser muy serios para atenderla.

ALEGORÍA DE LOS 5 SENTIDOS

JAN BRUEGHEL THE ELDER
Y PETER PAUL RUBENS.



ALEGORÍA DE LOS 5 SENTIDOS



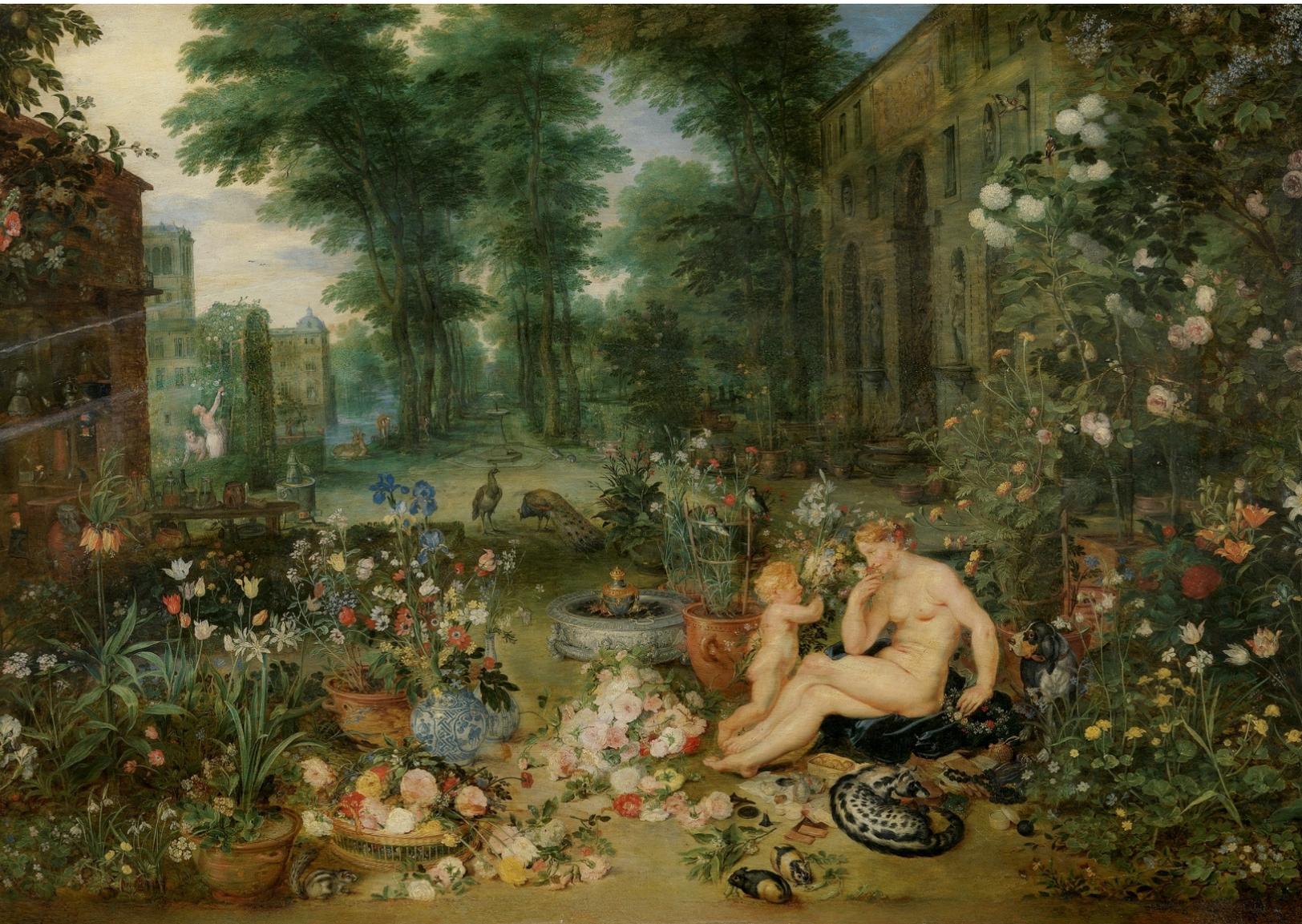
"El Gusto" Jan Brueghel the Elder y Peter Paul Rubens.
1618, Óleo sobre lienzo, 64 x 109 cm.
Museo del Prado



"El Oído" Jan Brueghel the Elder y Peter Paul Rubens.
1617 - 1618 ,Óleo sobre lienzo, 64 x 109,5 cm.
Museo del Prado



"La Vista" Jan Brueghel the Elder y Peter Paul Rubens.
1617. ,Óleo sobre lienzo, 64,7 x 109,5 cm.
Museo del Prado



"El Olfato" Jan Brueghel the Elder y Peter Paul Rubens.
1617 - 1618 ,Óleo sobre lienzo, 65 x 111 cm.
Museo del Prado



"El Tacto" Jan Brueghel the Elder y Peter Paul Rubens.
1618 ,Óleo sobre lienzo, 64 x 111 cm.
Museo del Prado

¿A DÓNDE ACUDIR?

Los siguientes Institutos ofrecen atención profesional y multidisciplinaria, ya que cuentan con médicos, nutriólogos, psicólogos y psiquiatras que saben tratar a una persona con obesidad.

La Ciudad de México cuenta con Institutos como:

Para niños y adolescentes:

Hospital Infantil de México Federico Gómez

Dr. Márquez No.162, Col. Doctores

Cuauhtémoc, Ciudad de México

C.P 06720. Tel. 522-8 9917.

<http://himfg.com.mx/index.html>

Para adultos:

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Vasco de Quiroga No 15

Col. Belisario Domínguez Sección XVI

Tlalpan

<http://www.innsz.mx/opencms/contenido/ClinicasAtencion/obesidad/objetivo.html>

ESTE FOLLETO NO RESPONDE TODAS LAS PREGUNTAS SOBRE LA ENFERMEDAD, NI SUSTITUYE LA IMPORTANCIA DE CONSULTAR CON EL ESPECIALISTA, PERO ESPERAMOS QUE LE PROPORCIONE LA INFORMACIÓN SUFICIENTE PARA COMPRENDER MEJOR SU PADECIMIENTO COMO PARTE DEL CONOCIMIENTO QUE NECESITA PARA PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN SU AUTOCUIDADO.

Directorio editorial

Unidad de Educación para la Salud

"Dr.Mariano García Viveros"

Dr. Luis Dávila Maldonado

Autora

Dra.Psic. Verónica Vázquez

Velázquez

Psicóloga Clínica

Editores de redacción y diseño

Lic.Claudia Ramírez Rodríguez

Araceli Morales Jaramillo

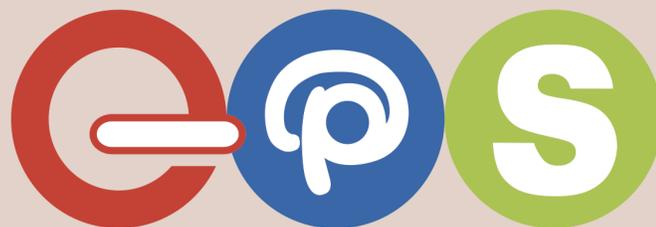
Avenida Vasco de Quiroga No.15,

Colonia Belisario Domínguez

Sección XVI,

Delegación Tlalpan C.P.14080,

Ciudad de México



Educación Para la Salud

Derechos Reservados 2018 © Instituto Nacional de Ciencias
Médicas y Nutrición Salvador Zubirán