

# “EL SOBREPESO NO TE DEJA RESPIRAR”



Alumnado 1º de Bachillerato.  
Pedro Baena y Victoria García.  
IES Santo Domingo (El Puerto de Santa María, Cádiz)

## INTRODUCCIÓN

El exceso de masa grasa es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, pudiendo ocasionar importantes afecciones respiratorias. En sujetos con sobrepeso, la hipoventilación puede llevar a alteraciones de la mecánica ventilatoria y a anomalías del control ventilatorio, favoreciendo la aparición de enfermedades y provocando una disminución de la calidad de vida.



## OBJETIVOS

1. Analizar la incidencia de un exceso de peso de 10kg sobre parámetros cardiorrespiratorios en **REPOSO**
2. Analizar la incidencia de un exceso de peso de 10 kg sobre parámetros cardiorrespiratorios tras una prueba de **ESFUERZO**

## METODOLOGÍA

### ✓ Material



### ✓ Trabajo de Campo



### ✓ Base de datos ✓ Análisis Estadístico

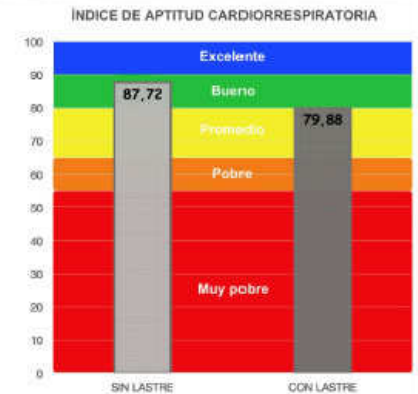
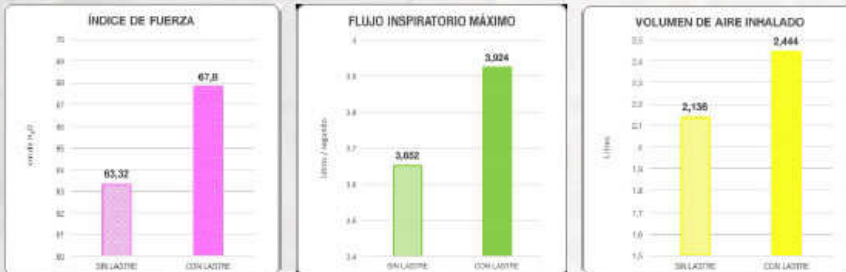
Nombre	Sexo	Edad	Peso (kg)	Altura (cm)	Índice de Fuerza (kg)	Flujo Inspiratorio Máximo (litros/segundo)	Volumen de Aire Inhalado (litros)
1	M	17	75	175	65.32	3.652	2.138
2	M	17	85	180	67.8	3.924	2.444
3	M	17	70	170	62.28	3.572	1.628
4	M	17	80	175	65.44	3.78	1.72

## RESULTADOS

### RESULTADOS MEDIDAS RESPIRATORIAS (POWER BREATH)

### RESULTADOS MEDIDAS CARDÍACAS (TEST ESCALÓN DE HARVARD)

#### REPOSO



#### TRAS ESFUERZO



## CONCLUSIONES

- La prueba de esfuerzo cardiopulmonar ofrece una medida objetiva de la capacidad funcional. Conocer la capacidad funcional de las personas con sobrepeso es importante ya que se comporta como un factor de pronóstico de mortalidad y de riesgo cardiovascular.
- Un sobrepeso de 10kg produce una limitación en la función cardiorrespiratoria que puede llevar a una disminución de la calidad de vida de los sujetos.

## RECOMENDACIONES

Según estas conclusiones es necesario promover por parte de las instituciones educativas, acciones de sensibilización y concienciación en materia de **promoción de hábitos de vida saludable**, para prevenir la obesidad y el sobrepeso con el fin de mejorar la calidad de vida en los adolescentes.



**AGRADECIMIENTOS** Al instituto Santo Domingo por facilitar la realización del proyecto y nuestra participación en actividades de divulgación.

## REFERENCIAS

- American College of Sports Medicine. (2006). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (6ta. ed., pp. 69, 74-76). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Claudio Rabeca, Pilar de Lucas Ramos, Daniel Veale (2011). Complicaciones respiratorias de la obesidad. Arch Bronconeumol 47:252-61-Vol. 47 Núm.5