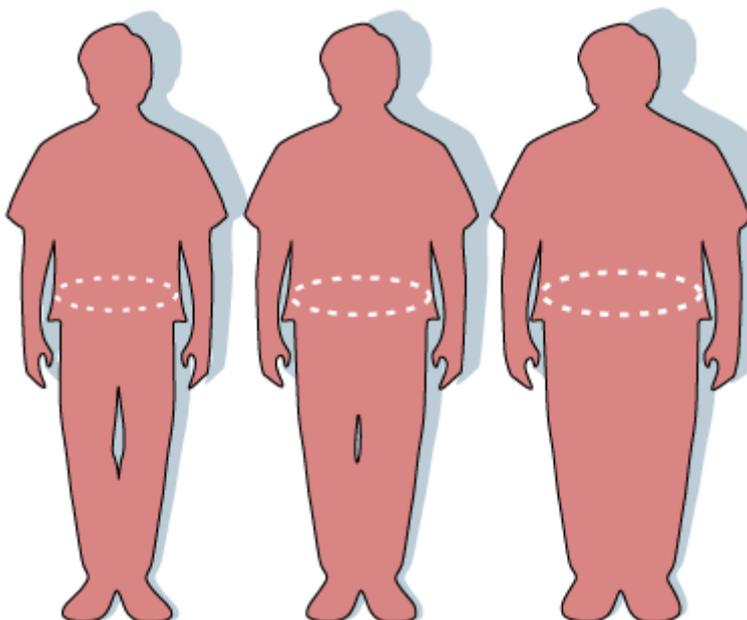


OBESIDAD

INTRODUCCIÓN

La **obesidad** es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, la cual se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción humana en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define como obesidad cuando el IMC (índice de masa corporal, cociente entre la estatura y el peso de un individuo al cuadrado) es igual o superior a 30 kg/m². También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm.

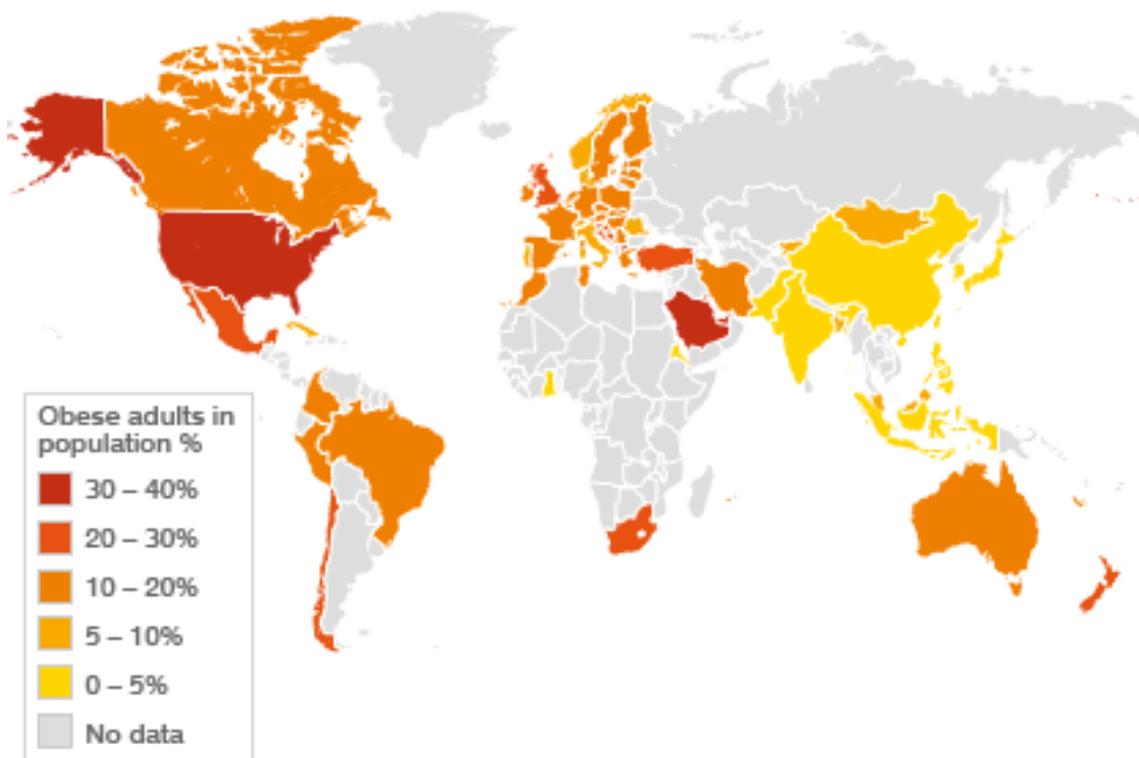


La obesidad forma parte del síndrome metabólico, y es un factor de riesgo conocido, es decir, es una indicación de la predisposición a varias enfermedades, particularmente enfermedades cardiovasculares,

diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño, ictus y osteoartritis, así como para algunas formas de cáncer, padecimientos dermatológicos y gastrointestinales.

La obesidad se ha convertido en una EPIDEMIA a nivel mundial.

THE GLOBAL OBESITY PROBLEM



An obese adult is classified as having a Body Mass Index equal to or greater than 30 SOURCE: World Health Organization, 2005

MÁS INFORMACIÓN

Educación para el paciente (Conceptos Básicos)

¿Qué significa ser obeso? - Los médicos usan una medida especial llamada "índice de masa corporal", o IMC, para decidir quién está por debajo del peso normal, quién tiene un peso saludable, quién tiene sobrepeso y quién es obeso. Una persona obesa pesa demasiado para la estatura que tiene.

El IMC indica si su peso es adecuado para su estatura

- Si su IMC está entre 25 y 29.9, tiene sobrepeso.
- Si su IMC es 30 o más, es obeso.
- Si su IMC es mayor a 40, es obeso mórbido.



La obesidad es un problema, porque aumenta los riesgos de padecer muchos problemas de salud diferentes. También puede dificultar el movimiento, la respiración u otras actividades que las personas con peso normal pueden hacer fácilmente. Además, la obesidad puede ser difícil desde el punto de vista emocional, porque puede hacerle sentir avergonzado o fuera de lugar.

¿Cuáles son los riesgos de salud de la obesidad? - La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar muchos problemas de salud. Estos son solo algunos ejemplos:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Enfermedad coronaria (por ejemplo, infartos)
- Accidente cerebrovascular (derrame)

- Apnea del sueño (un trastorno en el que la respiración se interrumpe por periodos cortos al dormir)
- Asma
- Cáncer

¿La obesidad acorta la vida? - Sí. En algunos estudios se ha demostrado que las personas obesas mueren más jóvenes que aquellas que tienen un peso saludable. También se ha comprobado que cuanto más pesa una persona, mayor es el riesgo de muerte. El grado de aumento del riesgo depende de la cantidad de tiempo que la persona haya sido obesa y de los otros problemas de salud que tenga.

Quienes padecen “obesidad central” también podrían correr el riesgo de morir más jóvenes. El término “obesidad central” significa que hay demasiado peso en el área del estómago, incluso si el IMC es normal.



¿Debo consultar a un médico? - Sí. Si tiene sobrepeso u obesidad, consulte a su médico. Es posible que él le sugiera formas para bajar de peso.

¿Existen tratamientos médicos para ayudarme a perder peso? - Sí. Existen medicinas y cirugía para ayudar a perder peso, pero esos

tratamientos son solo para personas con casos graves de obesidad que no pudieron adelgazar con dieta y ejercicio. Además, los tratamientos para perder peso no reemplazan la dieta o el ejercicio. Las personas que se hacen esos tratamientos también deben cambiar la forma en que comen y el nivel de actividad física que realizan.

¿Qué puedo hacer para prevenir los problemas que la obesidad causa? - La respuesta obvia es bajar de peso, pero si eso no es posible, puede mejorar su salud y disminuir los riesgos tomando estas medidas:

- **Haga más actividad física** - Muchos tipos de actividad física pueden resultar útiles; por ejemplo, caminar. Puede comenzar con algunos minutos por día y aumentar la cantidad a medida que desarrolle resistencia.
- **Mejore su dieta** - Ninguna dieta es mejor que otra. Lo saludable es respetar los horarios normales de las comidas, consumir porciones más pequeñas y no saltar comidas. Evite los dulces y los refrigerios procesados, y consuma más verduras y frutas.
- **Deje de fumar** (si fuma)
- **Limite el consumo de alcohol** - No beba más de una copa por día si es mujer, y no más de dos copas por día si es hombre.

¿Qué factores aumentan el riesgo de obesidad? - Lo que más aumenta el riesgo es tener un estilo de vida poco saludable. La mayoría de las personas se ponen obesas por el simple hecho de que comen demasiado y se mueven muy poco. Esto es lo que les suele suceder a las personas que miran demasiada televisión. Sin embargo, también hay varios factores adicionales que parecen aumentar el riesgo de obesidad

y que muchas personas no conocen. Estos son algunos factores que pueden afectar la posibilidad de que una persona sea obesa:

- Los hábitos de la mamá durante el embarazo – Las mujeres que consumen muchas calorías, tienen diabetes o fuman durante el embarazo tienen más posibilidades de tener hijos obesos.
- Alimentación con fórmula – Los bebés que se alimentan de fórmula tienen más posibilidades de desarrollar obesidad que los bebés que se alimentan de leche materna.
- Hábitos y aumento de peso en la infancia – Las personas que tienen sobrepeso o son obesas en la niñez o la adolescencia tienen más posibilidades de ser obesas en la adultez.
- Dormir muy poco – Las personas que no duermen suficiente tienen más posibilidades de desarrollar obesidad.
- Tomar ciertas medicinas – El uso prolongado de ciertas medicinas (por ejemplo, algunas medicinas para tratar la depresión) puede causar un gran aumento de peso.

También hay padecimientos hormonales que pueden aumentar el riesgo de desarrollar obesidad, pero esos padecimientos causan solamente una mínima fracción de los casos de obesidad.

¿Qué sucede si quiero tener hijos? – Si quiere tener hijos, debe saber que la obesidad puede impedir que la mujer quede embarazada. También puede disminuir la capacidad del hombre para tener relaciones sexuales, en particular si el hombre obeso tiene presión arterial alta o diabetes. Además, los hijos de padres obesos tienen un riesgo alto de desarrollar obesidad.

¿Qué hago si mi hijo es obeso? - En los niños, la obesidad tiene muchos de los mismos riesgos que en los adultos. Por ejemplo, puede aumentar el riesgo de diabetes, presión arterial alta, asma y apnea del sueño. También puede provocar otros problemas relacionados con la niñez. Por ejemplo, la obesidad puede hacer que los niños crezcan más rápido de lo normal y puede acelerar el desarrollo sexual en las niñas.

Tratamientos para bajar de peso

¿Debo consultar a un médico? - Si tiene sobrepeso u obesidad, consulte a su médico. Es posible que él le sugiera formas para perder peso.

Los obesos tienen más probabilidades que las personas con peso normal de tener diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer y muchos otros problemas de salud. Además, los obesos viven menos tiempo que las personas con peso normal. Por eso es importante que intente mantener el peso dentro del rango normal.

¿Cuál es la mejor forma de perder peso por mi cuenta? - Para adelgazar, debe comer menos o moverse más. Hacer ambas cosas es todavía mejor.

En diversos estudios se compararon distintas dietas, como la dieta Atkins, la dieta Zone y la dieta de Weight Watchers. Ninguna de estas dietas es mejor que las demás. **Cualquier dieta** que reduzca la cantidad de calorías que consume puede ayudarle a perder peso, siempre y cuando la cumpla.

La **actividad física** funciona de la misma forma. Puede caminar, bailar, trabajar en el jardín o incluso solo mover los brazos mientras está

sentado. Lo importante es moverse más para aumentar la cantidad de calorías que quema. Además, tiene que seguir haciendo la actividad extra.

Si realiza una dieta por poco tiempo, o aumenta la actividad durante un período breve, es posible que pierda peso. Si retoma sus viejos hábitos, recuperará el peso. La pérdida de peso tiene que ver con un **cambio permanente de hábitos**.

La mejor forma de comenzar es realizar pequeños cambios y mantenerlos. Después, poco a poco, puede agregar nuevos cambios y también mantenerlos.

¿Existen tratamientos médicos para ayudarme a perder peso? - Existen medicinas y cirugía para ayudar a perder peso, pero esos tratamientos son solo para personas con problemas muy graves de peso que no pudieron adelgazar con dieta y ejercicio. Es más, los tratamientos para perder peso no reemplazan la dieta o el ejercicio. Las personas que se hacen esos tratamientos también deben cambiar la forma en que comen y el nivel de actividad física que realizan.

¿Cómo funcionan las medicinas para perder peso? - Las medicinas **para perder peso** reducen el apetito o cambian la forma en que se digieren los alimentos. Son adecuadas solo para las personas que:

- Tienen un IMC de 30 o más; o
- Tienen un IMC de entre 27 y 29.9 y también tienen problemas de salud, como diabetes, enfermedad cardíaca o presión arterial alta

¿Puedo probar hierbas o medicinas de venta sin receta para perder peso? – Algunas hierbas medicinales para perder peso no son seguras. Consulte a su médico o farmacéutico antes de tomar hierbas medicinales para perder peso. También existe una versión de venta sin receta de una medicina recetada por los médicos. Se llama **ORLISTAT** (nombre comercial: CRISPLUS, FRUGAL). Es probable que sea seguro probarla, pero puede causar efectos secundarios no deseados, como cólicos, eructos y gases.

Algunas medicinas para perder peso se venden en Internet. Sin embargo, no todas son seguras, y hasta pueden tener ingredientes dañinos.

¿Qué es la cirugía para perder peso? – La cirugía para perder peso, que a veces se llama “cirugía bariátrica”, es una cirugía que ayuda a adelgazar al reducir el tamaño del estómago. Algunos tipos de cirugía también cambian el recorrido que hacen los alimentos en el intestino para que el cuerpo absorba menos calorías y nutrientes.

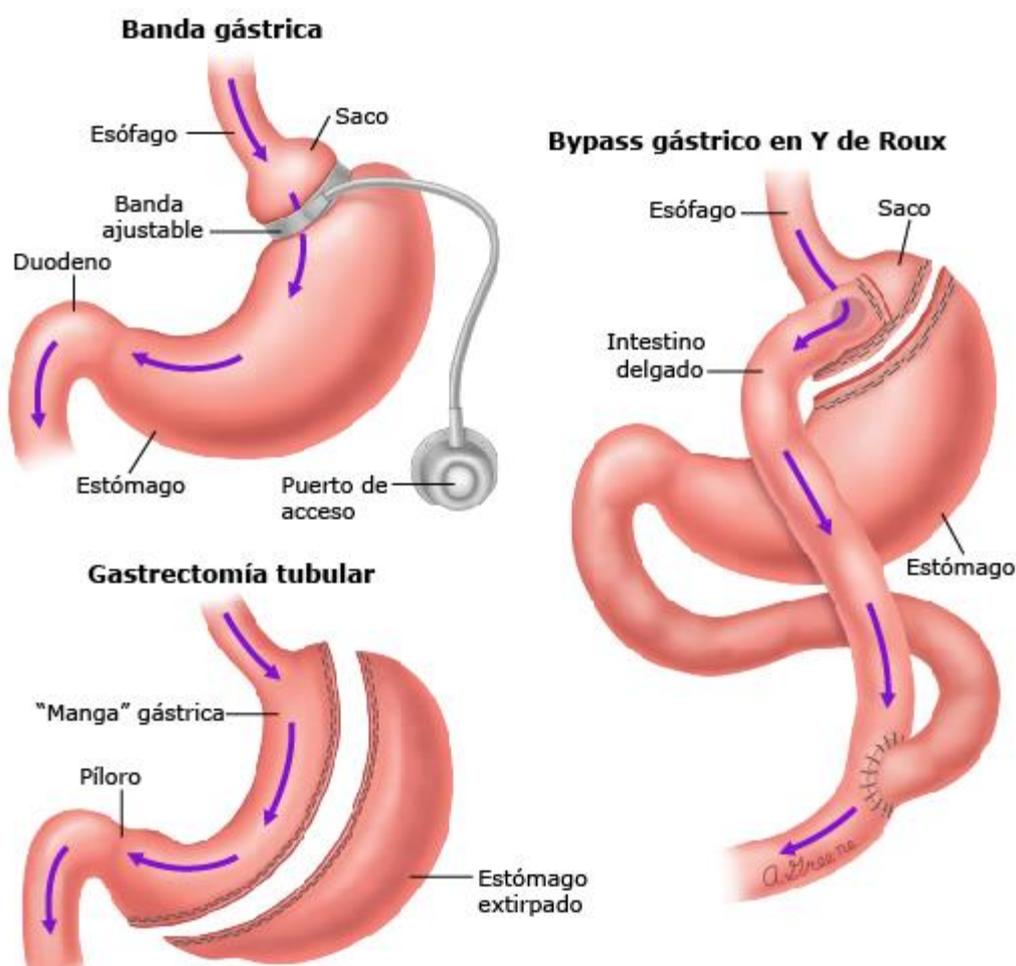
¿Quiénes pueden someterse a una cirugía para perder peso? – Los médicos utilizan una medida llamada “índice de masa corporal” o IMC para decidir quiénes pueden someterse a una cirugía para perder peso. El IMC indica si su peso es normal para su altura.

La cirugía para perder peso se indica solamente si no ha podido bajar de peso por otros medios y si:

- Tiene un IMC de más de 40 y no ha respondido a la dieta, al ejercicio ni a las medicinas para bajar de peso; o

- Tiene un IMC de más de 35 y también un problema de salud relacionado con la obesidad, como diabetes, enfermedad cardíaca o presión arterial alta; o
- Tiene un IMC de más de 30, pero solo si sufre determinados padecimientos de salud

¿Existen distintos tipos de cirugía para perder peso? - Sí. Existen varios tipos diferentes. Los tres más comunes son:



- **Banda gástrica** (gástrico/a es otra palabra para decir "estómago") - En esta cirugía, el médico coloca una banda plástica ajustable alrededor de la parte superior del estómago y forma una pequeña bolsa. El médico puede agregar o quitar

líquido mediante un botón que está debajo de su piel y que se conecta con la banda a través de unos tubos. De esa manera, puede ajustar o aflojar la banda. Cuanto más ajustada esté la banda, más tardará la comida en pasar de la bolsa al resto del estómago.

- **Bypass gástrico** - Bypass gástrico es la forma abreviada para decir “bypass gástrico de Roux-en-Y”. En esta cirugía, el médico cierra parte del estómago y deja solo una pequeña bolsa para los alimentos. Luego, conecta la nueva bolsa del estómago a la parte media del intestino delgado. Esto permite que la comida se “desvíe” o se dirija alrededor de una parte del estómago y del intestino delgado.
- **Manga gástrica** - La manga gástrica, también llamada “gastrectomía en manga”, es una cirugía que le da al estómago la apariencia de una manga. Dicho de otra manera, el médico retira una porción grande del estómago y deja adentro un tubo angosto.

¿Cómo se realiza la cirugía? - Todos los tipos de cirugía para perder peso se pueden realizar como cirugías “abiertas” o cirugías “laparoscópicas”. En una cirugía abierta, el cirujano abre el abdomen y trabaja con los órganos directamente. En una cirugía laparoscópica, el cirujano inserta en el abdomen una herramienta delgada que tiene una pequeña cámara en el extremo. Esta herramienta se llama “laparoscopio” y permite que el cirujano vea el interior del abdomen sin abrirlo del todo. Luego, puede practicar la cirugía con otras herramientas que pasan por pequeñas aberturas en el abdomen y que se pueden controlar desde afuera.

¿En qué se diferencian los distintos tipos de cirugía? - Cada tipo de cirugía para perder peso es diferente, y cada uno presenta distintas ventajas y desventajas

Las **bandas gástricas** son probablemente la forma más simple de cirugía para perder peso, ya que no se necesitan muchos cortes y se pueden ajustar o incluso retirar, pero por otro lado, con este método se pierde menos peso que con los otros. Además, los pacientes con bandas gástricas deben consultar al médico con frecuencia para realizarse ajustes, y algunos terminan teniendo que quitarse las bandas.

El **bypass gástrico** es el método con el que se pierde más peso y se logra un efecto más rápido, pero esta cirugía tiene el nivel más alto de riesgo y complejidad. También puede causar problemas con la absorción de nutrientes en el organismo. Por ende, puede provocar “deficiencias nutricionales”, es decir, el organismo puede quedarse sin nutrientes importantes, lo cual a veces puede causar enfermedades. Si se somete a un bypass gástrico, su médico controlará sus niveles de nutrientes después de la cirugía.

La **gastrectomía de manga** es más segura que el bypass gástrico porque no es necesario desviar ni cortar y volver a conectar los intestinos, y porque tiene menos probabilidades de causar problemas con la absorción de nutrientes. También podría ser más segura que las bandas gástricas, porque no requiere colocar materiales plásticos en el organismo.

¿Cómo decido si el tratamiento para perder peso es adecuado para mí? - Si su médico sugiere un tratamiento para perder peso, haga estas preguntas:

- **¿Cuánto peso puedo esperar perder aproximadamente y en cuánto tiempo?** Eso depende del tratamiento. Existen varios tipos diferentes de cirugías de estómago que ayudan a perder peso. El peso que se pierde y el tiempo que se tarda en perderlo es diferente en cada persona.
- **¿Cuáles son los riesgos del tratamiento para alguien como yo?** Las medicinas pueden tener efectos secundarios. La cirugía puede causar infecciones, sangrado, la necesidad de otras operaciones e incluso la muerte. Para reducir el riesgo de estos problemas, asegúrese de que su cirujano tenga mucha experiencia y de que el tratamiento se realice en un “Centro de excelencia” certificado.
- **¿Qué cambios deberé realizar en mi dieta y mi estilo de vida?** Los tratamientos para perder peso no son “atajos” para no realizar cambios en el estilo de vida. Las personas que se hacen esos tratamientos también deben cambiar la forma en que comen y su nivel de actividad física. Ningún tratamiento para perder peso funciona solo. Algunas personas pueden realizarse la cirugía solo después de perder algo de peso por su cuenta para probar que pueden hacer cambios en el estilo de vida.
- **¿Podré procesar los alimentos normalmente?** Algunos tipos de cirugía de estómago hacen que las personas no puedan obtener todos los nutrientes que necesitan de los alimentos. Las personas con este problema deben tomar suplementos de vitaminas y minerales durante el resto de su vida.

Sea cual sea su decisión, asegúrese de que su cirujano tenga mucha experiencia en cirugías para perder peso. Consulte también al personal del centro de tratamiento o asegúrese de que sea un “centro de excelencia” certificado. En estas instituciones hay un equipo de enfermeros y médicos que se especializan en el cuidado de pacientes

como usted. Si no está seguro de su decisión, puede pedirle una opinión a otro médico. La mayoría de los hospitales que tienen experiencia con la cirugía para perder peso ofrecen sesiones educativas para los pacientes, en las que puede obtener más información sobre cirugías para perder peso y las opciones a su disposición.

¿Cuáles son las ventajas de la cirugía? - Además de ayudarlo a bajar de peso, la cirugía puede ayudar a mejorar o incluso poner fin a ciertos problemas de salud, incluidos:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Apnea del sueño, un trastorno que hace que deje de respirar durante algunos instantes mientras duerme
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico, un padecimiento que produce acidez estomacal

¿Cuáles son los riesgos de la cirugía? - Los riesgos de la cirugía varían según:

- El tipo de cirugía para perder peso al que se someta
- Si la cirugía es abierta o laparoscópica
- Su edad y estado de salud general
- La experiencia que tenga el cirujano

En general, los riesgos pueden ser los siguientes:

- Sangrado
- Infección en el interior del área del estómago o en las heridas de la cirugía

- Supuración de las incisiones en el estómago o el intestino
- Bloqueo o desgarre en los intestinos
- Problemas con el corazón o los pulmones
- Cálculos biliares
- Problemas nutricionales
- Diarrea grave
- Necesidad de someterse a otra cirugía

¿Necesitaré cambiar la forma de comer después de la cirugía? - Sí. Consulte a un nutricionista (un experto en alimentación) para saber cómo debe modificar su dieta.

Tendrá que consumir alimentos saludables que “funcionen” con la cirugía. Por ejemplo, debe elegir alimentos con mucha proteína y bajo contenido de grasa y calorías. También debe evitar alimentos líquidos con muchas calorías, como el helado. Si consume los alimentos incorrectos, puede afectar las posibilidades de bajar de peso.

Si se somete al bypass gástrico, tendrá que evitar ciertos alimentos que podrían provocarle vómitos. Además, es probable que deba tomar multivitaminas especiales con minerales, ya que la cirugía de bypass gástrico puede impedir que el organismo reciba todos los nutrientes que necesita. Debe continuar tomando las vitaminas el resto de su vida. El organismo siempre las necesitará para mantenerse saludable.

Esta información es SÓLO meramente educativa. NO deberá usarse como un reemplazo del acto médico. Siempre le recomendamos la SUPERVISIÓN y el MANEJO de su enfermedad por un PROFESIONAL de la salud.