

Recuerde:

1. La obesidad es una enfermedad, que para combatirla se necesita de su voluntad y su disposición para curarse.
2. No todo lo que se vende para bajar de peso es realmente útil, por lo tanto antes de iniciar cualquier tratamiento es necesario consultar a su médico o a su nutriólogo.
3. Tener mucho cuidado con las propagandas en la televisión y la radio sobre medicamentos, productos y dietas "milagrosas" para bajar de peso. La gran mayoría no tienen efectos benéficos sobre su salud y algunos pueden ser **peligrosos** para su salud.
4. Estas recomendaciones para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad pueden también ser útiles para todos los miembros de la familia, incluyendo los niños.

Bibliografía

1. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Nutrición. http://www.insp.mx/2005/cuidados_pdf/enn1-28_1999.pdf 02-09-2005.
2. Instituto Nacional de Salud Pública, México. Obesidad en el Adulto. <http://bvs.insp.mx/articulos/1/13/v5n2.pdf> 3-09-2005.
3. The Journal of the American Medical Association. Obesidad. JAMA PATIENT PAGE. <http://jama.ama-assn.org/cgi/data/289/14/1880/DC1/1> 03-09-2005.
4. American Heart Association. Actividad Física -- Preguntas y Respuestas. <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3031481> 20-09-2005.
5. Medline Plus. Información de Salud para Usted. Obesidad Mórbida. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003102.htm> 20-09-2005.
6. Medline Plus. Información de Salud para Usted. Índice de masa corporal. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007196.htm> 20-09-2005.
7. Fistera. Guías Clínicas 2001; 1 (34). Obesidad. ¿de qué hablamos? <http://www.fistera.com/guias2/obesidad.asp> 20-09-2005.
8. Barquera S., Tolentino L., Rivera-Dommarco J. Sobrepeso y Obesidad, epidemiología, evaluación y tratamiento. Instituto Nacional de Salud Pública. 2006.

ELABORACIÓN:

Pierre Abis Duperval.
Andrés H. Menjívar Rubio.
Guadalupe Araujo Pulido.
José Armando Vieyra Ávila.
Centro de Información para Decisiones en Salud. CENIDS.
Instituto Nacional de Salud Pública.

REVISIÓN TÉCNICA

Simón Barquera Cervera.
Mario Efraín Flores Aldana.
Centro de Investigación en Nutrición y Salud, CINyS.
Instituto Nacional de Salud Pública.



Prevención de la
Obesidad y sus
complicaciones

SERIE
2006
Número 3

La Encuesta Nacional de Salud del año 2000, reporta que en México, existen 18.5 millones de adultos con sobrepeso y 11.4 millones con obesidad.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una enfermedad en la cual existe un aumento de la grasa corporal, que incrementa el riesgo de otras enfermedades que afectan varios órganos, principalmente el corazón; y favorece el desarrollo de otras enfermedades como hipertensión arterial y diabetes mellitus.

En la población mexicana, la obesidad es cada vez más común, tanto en adultos como en adolescentes y niños.

¿Cuáles son los factores de riesgo que favorecen la obesidad?

Factores exógenos: Son los relacionados al estilo de vida inadecuado, por ejemplo la mala alimentación y la falta de ejercicio.

Entre éstos factores tenemos:

- Comer en exceso y a toda hora.
- Consumir en exceso alimentos con alto contenido de grasas y azúcares, tales como: Fritangas, comida chatarra, refrescos, tortilla, pan, etc.
- Falta de ejercicio o sedentarismo (personas que permanecen sentadas o inactivas durante largos períodos de tiempo). Por ejemplo, el estar sentado viendo la televisión durante horas o jugando videojuegos.
- Estrés.
- Consumo prolongado de ciertos medicamentos (esteroides, ciproheptadina, litio, tranquilizantes, fenotiazinas y antidepresivos tricíclicos)
- Algunos casos de depresión
- Alcoholismo

Todos estos factores son modificables.

Factores endógenos: Son los relacionados a trastornos genéticos, biológicos y endócrinos, estos son menos frecuentes.

Algunos ejemplos son:

- Antecedentes de enfermedades endócrinas, tales como: hipotiroidismo, síndrome de Cushing y el síndrome del ovario poliquístico.

¿Cuáles son las complicaciones de la obesidad?

1. Orgánicas

- Diabetes Mellitus
- Hipertensión arterial
- Enfermedades del corazón
- Angina de pecho, infarto agudo del miocardio, insuficiencia cardíaca congestiva
- Elevación del colesterol y los triglicéridos en la sangre
- Enfermedades de la vesícula biliar
- Cáncer de mama
- Cáncer de próstata
- Mortalidad temprana (la gente vive menos)

2. Emocionales

- Depresión, culpa, ansiedad
- Baja autoestima

¿Cómo saber si usted padece de obesidad?

1. Índice de Masa Corporal (IMC).

Se calcula, dividiendo su peso en kilogramos (kg) entre la estatura en metros al cuadrado (m)²

$$IMC = \frac{\text{peso en kg}}{(\text{estatura en m})^2}$$

Para evaluar su resultado, Usted puede utilizar como referencia la clasificación del Índice de Masa Corporal propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Condición nutricional	IMC
1) Bajo peso:	Menor a 18.5
2) Peso normal:	de 18.5 a 24.9
3) Obesidad grado 1 leve	de 25 a 29.9
4) Obesidad grado 2 moderada	de 30 a 39.9
5) Obesidad grado 3 severa	mayor a 40

2. Perímetro abdominal.

Se mide con una cinta métrica, estando la persona de pie y después de haber expulsado el aire. La cinta tiene que rodear el abdomen a la altura del ombligo, se reporta en centímetros.



Si usted, tiene un IMC mayor de 25, y un perímetro abdominal **mayor de 88 centímetros en la mujer y de 102 centímetros en el hombre**, podemos decir que usted padece de obesidad.

¿Existe tratamiento para la obesidad?

Lo principal en el tratamiento de la obesidad es la modificación de los estilos de vida: dieta saludable y realizar ejercicio físico con regularidad.

Si después de 3 meses de un cumplimiento estricto con dieta sana y actividad física regular no logra una disminución de peso; entonces debe consultar a un profesional de la salud certificado como puede ser un médico o un nutriólogo.

Lo importante es equilibrar la ingesta de energía (alimentación) y el gasto de la misma (actividad física)

¿Cómo debe Usted enfrentar la obesidad?

En primer lugar, es importante que reconozca que la obesidad es una enfermedad que se puede controlar.

En segundo lugar, el control depende principalmente de su voluntad y de sus esfuerzos para iniciar y mantener un estilo de vida saludable.

¿Cómo bajar de peso?

Para lograr y mantener un peso saludable, es necesario:

- Establecer hábitos sanos de alimentación, tales como comer más frutas y verduras frescas y menos alimentos grasos o con mucha azúcar.
- Aumentar el nivel de actividad física, realizando ejercicio físico durante 30 minutos diarios al menos 4 veces a la semana; las actividades físicas pueden ser: Caminata, danza, bicicleta, natación, aeróbicos.
- Para lograr el éxito en la actividad física es recomendable realizarlo con la participación y apoyo del grupo familiar.
- Mantenerse en comunicación con un profesional de la salud certificado.