



Obesidad **D** Diabetes

INTRODUCCION

La diabetes y la obesidad son enfermedades que se encuentran muy relacionadas. Es necesario tener un control de ambas para lograr el bienestar general y prevenir otras enfermedades. Existen muchos mitos alrededor de ambos padecimientos, por lo que usted

debe estar bien informado para lograr el máximo beneficio del tratamiento.



¿La obesidad es una enfermedad

como lo es la diabetes?

Si. Antes se consideraba que la obesidad era un estado saludable, sin embargo, ahora se sabe que condiciona muchas complicaciones y debe tratarse al igual que otras enfermedades.

¿La obesidad y la diabetes están relacionadas?

Si. El sobrepeso y la obesidad, junto con otros factores ambientales y genéticos favorecen la aparición de la diabetes mellitus. Las personas que tienen tendencia a



desarrollar diabetes mellitus deben controlar su peso y las personas con sobrepeso deben vigilar con mayor frecuencia sus niveles de glucosa para detectar diabetes.

Así mismo, el control y la reducción del peso ayudan a mejorar los niveles de glucosa.

¿La diabetes puede modificar mi peso?

Si. Al momento del diagnóstico de diabetes, muchas personas pueden reportar incremento o pérdida de peso y lo mismo sucede cuando hay un descontrol de los niveles de glucosa.

También algunos medicamentos utilizados para el control de la glucosa pueden aumentar o reducir el peso.

SIN EMBARGO los efectos sobre el peso no son permanentes, una vez que se logra estabilizar su nivel de glucosa, el peso se debe controlar.



¿Debo hacer un esfuerzo para bajar de peso aún estando enfermo de diabetes?

¿Puedo sentirme mal si pierdo peso?

¡Por supuesto que debe hacer un esfuerzo para controlar su peso! El control del peso es uno de los pilares del control de la glucosa. Existen ciertas

indicaciones que se deben seguir para lograr este control, es importante estar bajo control médico y evitar hacer dietas muy estrictas (*ver artículo sobre “Perder peso con Diabetes” en esta página web*).

¿A quién debo recurrir para controlar mi peso y mis niveles de glucosa?

El **ENDOCRINÓLOGO** es el especialista encargado del control de ambas enfermedades, por lo que es la persona ideal para dirigir el proceso de control en estos casos.

Antes de iniciar un tratamiento con dieta y ejercicio, su médico evaluará su estado general, estudios de laboratorio, condición física y otros factores que pueden influir en el control del peso, también decidirá si usted es candidato a



algún medicamento que le apoye con el control de peso.

Una vez que se haya realizado esta evaluación, se puede recurrir a un **equipo multidisciplinario** que apoye en el control de estos problemas. Generalmente se recomienda acudir con un nutriólogo para ajustar la dieta de acuerdo a las necesidades particulares,

pero también se puede requerir del apoyo de otros especialistas para lograr el éxito. Entre ellos: Psicología, Medicina Interna, Oftalmología, etc.

La diabetes y la obesidad son enfermedades serias que deben recibir tratamiento por parte de un equipo médico. No espere a que se presenten las complicaciones para buscar la ayuda necesaria.

BIBLIOGRAFÍA

1. Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología Obesidad, Diagnóstico y Tratamiento. Rev Endocrinol Nut, 2004; 12 (4): S80-S87.
http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=28500&id_seccion=345&id_ejemplar=2923&id_revista=23
2. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes- 2009; 32, Suppl 1.

