



# Obesidad y sus complicaciones

¿Qué enfermedades origina la obesidad? ¿Quiénes tienen mayor riesgo? ¿Cuáles son las consecuencias?



## INTRODUCCIÓN

La obesidad es por sí misma un problema de salud. Antes no se consideraba una enfermedad, sin embargo, ahora se sabe que origina alteraciones en el cuerpo que producen complicaciones y que además está relacionada con otros trastornos que deben atenderse.



## ¿Qué problemas origina la obesidad?

El aumento de peso suele ser lento y progresivo durante los años, por lo que la mayoría de las personas no nota las alteraciones por mucho tiempo o hasta que se encuentran muy avanzadas. Aun así, desde las primeras etapas de la obesidad se pueden detectar alteraciones. Algunas están relacionadas directamente con la obesidad, otras tienden a aparecer o empeorar en personas obesas con predisposición genética. Estas alteraciones se convierten en una bomba de tiempo para la salud.



Algunas de ellas son:

📌 Alteraciones articulares: las articulaciones deben soportar mayor peso, el ángulo de posición se modifica y el sistema locomotor trata de adaptarse también al peso. Como consecuencia de ello, todas las articulaciones se someten a un desgaste más severo y rápido que el de una persona con peso normal. La osteoartritis (enfermedad degenerativa de las articulaciones) que se encuentra en todas las personas a partir de los 30 años, puede ser más severa e incluso incapacitante en las personas con obesidad, ya que el dolor, rigidez e inmovilidad pueden llegar al límite.



📌 Complicaciones respiratorias: cuando una persona aumenta de peso, el depósito de grasa se realiza en todo el cuerpo. Se pueden encontrar depósitos de grasa incluso a nivel de las vías respiratorias lo que obstruye el paso libre del aire hacia los pulmones.



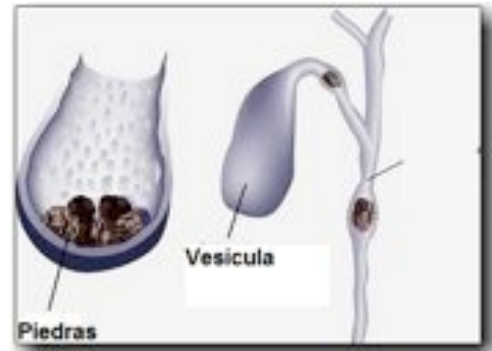
El peso excesivo hace que los músculos trabajen de más para lograr expandir los pulmones y el diafragma no puede movilizarse adecuadamente ya que se lo impide la grasa abdominal.

La consecuencia de ello son los ronquidos, un sueño intranquilo por periodos en los que no puede respirar (apnea obstructiva del sueño), poca oxigenación de la sangre, somnolencia durante el día, irritabilidad y con los años aumento en la presión arterial, alteraciones cardiacas y pulmonares.



Las personas con asma que además tienen sobrepeso u obesidad, presentan crisis con mayor frecuencia. Disminuir el peso ayuda a controlar en algunos casos el asma.

❶ Piedras en la vesícula (litiasis): la obesidad está relacionada con la presencia de piedras en la vesícula que pueden causar dolor y malestar abdominal y eventualmente pueden requerir cirugía.



❶ Diabetes mellitus: la diabetes (azúcar alta en la sangre) es una enfermedad con múltiples causas, entre ellas genéticas y ambientales. La obesidad está relacionada con una aparición más temprana y agresiva de la diabetes mellitus, además de que es más difícil lograr un control adecuado de un paciente con diabetes cuando tiene sobrepeso u obesidad. Las personas con peso excesivo y diabetes pueden presentar todas las complicaciones derivadas de la diabetes, como afección de los ojos, riñones, corazón, circulación, etc.

❶ Hipertensión: el aumento de la presión arterial es más común en personas de edad avanzada, sin embargo, las personas con obesidad y sobrepeso pueden presentarla en



edades menores y suelen ser más difíciles de controlar. Con los años, la asociación de obesidad e hipertensión puede desencadenar eventos de infartos cardiacos y

cerebrales, insuficiencia cardíaca y otras complicaciones pulmonares.

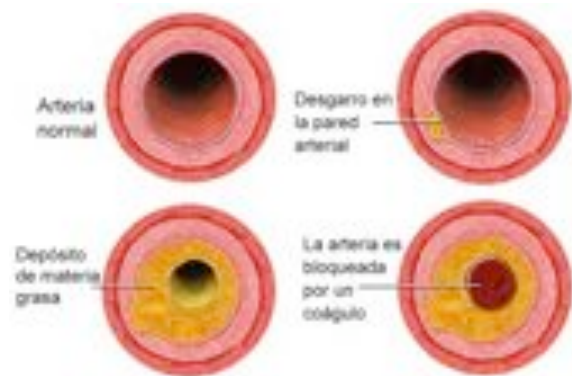
❶ Dislipidemia: el aumento del colesterol y los triglicéridos está en relación con la dieta, la actividad física, la genética y el peso. Las personas con obesidad suelen tener trastornos del colesterol y los triglicéridos que además se pueden agravar por el estilo de vida. Las personas con obesidad suelen tener mayor dificultad para controlar los niveles de lípidos en la sangre.

❷ Ácido úrico elevado o gota: el ácido úrico se produce como parte del metabolismo de las proteínas. Los trastornos metabólicos asociados a la obesidad hacen más frecuentes estas elevaciones. El ácido úrico contribuye a la aterosclerosis y al daño cardiovascular, mientras que la gota (el caso extremo de este cuadro) puede ser más sintomática en las personas con sobrepeso que tienen un daño articular severo.



❸ Aterosclerosis: como consecuencia de los trastornos asociados a la obesidad (diabetes, hipertensión, dislipidemia, etc.), existe un mayor

riesgo de aterosclerosis y por lo tanto infartos cardíacos y cerebrales. La obesidad por sí misma, aumenta la cantidad de factores inflamatorios de los vasos sanguíneos, lo que contribuye a una aterosclerosis más acelerada que la esperada para una persona de la misma edad.



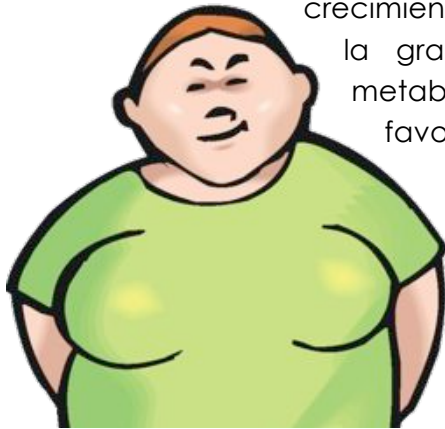
❹ Tumores: la obesidad se ha relacionado con la presencia de algunos tipos de cáncer. El cáncer de mama en mujeres después de la menopausia, el cáncer de útero, riñón, vesícula, colon y algunos otros tumores se encuentran con mayor frecuencia en personas obesas que en personas con peso normal.



No se ha demostrado que perder peso con dieta disminuya el riesgo

de cáncer en estas personas, pero el aumentar la actividad física sí.

Existen varias teorías en cuanto a la asociación de cáncer y obesidad, como el incremento de producción de factores de crecimiento tumoral en



la grasa, descontrol metabólico que favorece a las células cancerosas, etc. Sin embargo, existen factores asociados a la

obesidad únicamente, por ejemplo, en el caso del cáncer de mama, el aumento de la grasa hace más difícil detectar un tumor en una revisión física e incluso en estudios de imagen, por lo que es posible que también se retrase el diagnóstico en estos casos.

- ✚ Trastornos gastrointestinales: las personas con sobrepeso y obesidad pueden padecer gastritis o colitis al igual que el resto de la población, sin embargo, al haber mayor frecuencia de piedras en la vesícula y un sistema digestivo alterado por la presencia de grasa a nivel abdominal, los cuadros pueden ser más frecuentes y difíciles de tratar.



**¿Quiénes pueden tener más enfermedades y complicaciones derivadas de la obesidad?**

Todas las personas con sobrepeso u obesidad pueden tener estas complicaciones. Sin embargo:

- ✚ Entre más alto es el índice de masa corporal (peso en relación a la talla), más frecuentes son las complicaciones.
- ✚ Las personas con antecedentes familiares de diabetes, hipertensión, colesterol alto, cáncer, etc. Tienen más riesgo de padecer esta enfermedad.
- ✚ Entre más tiempo de evolución tiene la obesidad mayor la posibilidad. Es decir, alguien que tiene obesidad desde la infancia hasta la edad adulta tiene más tiempo de desarrollar estas complicaciones.
- ✚ Con una edad más avanzada, aumenta la probabilidad de tener estas enfermedades, aun teniendo un peso normal. El peso alto acelera el proceso y hace que se presenten más jóvenes.

Las complicaciones pueden mejorar controlando el peso, sin embargo es mejor prevenir el incremento de peso.

El ejercicio es vital para un estilo de vida saludable, lo que incluye controlar estas complicaciones. Si usted padece alguno de estos problemas o está en riesgo, acuda con su endocrinólogo lo más pronto posible.

### **BIBLIOGRAFÍA**

1. Arellano-Montaño, et al. Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología Obesidad, Diagnóstico y Tratamiento. Revista de Endocrinología y Nutrición Vol. 12, No. 4 Supl. 3

2. Obesidad y cáncer, NIH. Questions and answers.  
<http://www.cancer.gov/espanol/cancer/hojas-informativas/obesidad-respuestas>

