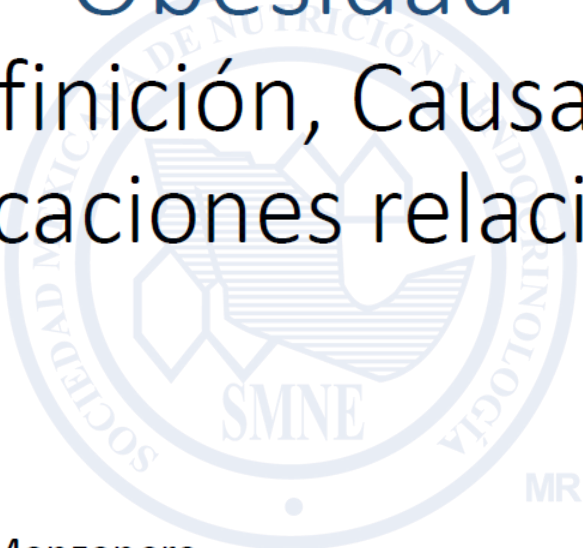


Obesidad

Definición, Causas y Complicaciones relacionadas



Dra. Emma Adriana Chávez Manzanera

Coordinadora de la Clínica de Obesidad

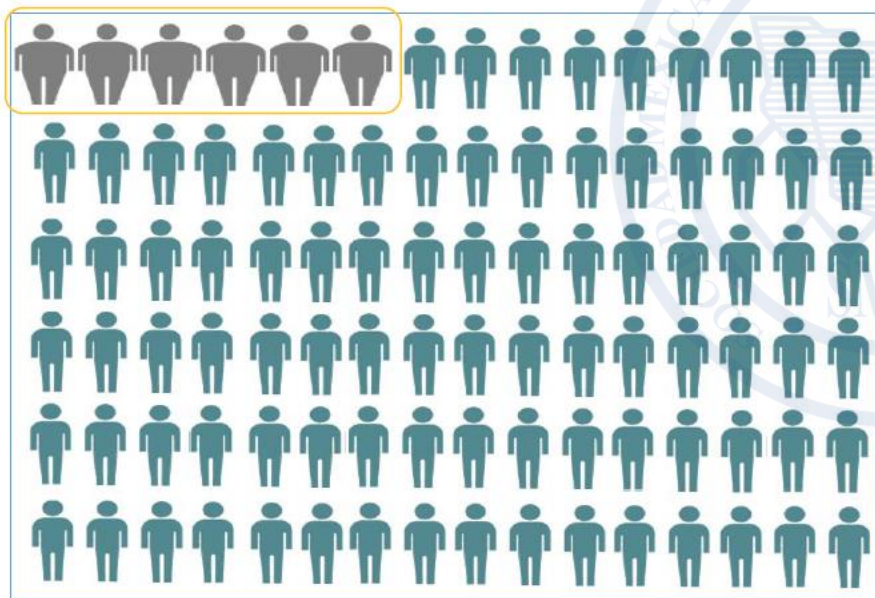
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubiran

¿Porqué la obesidad es una **enfermedad crónica**?

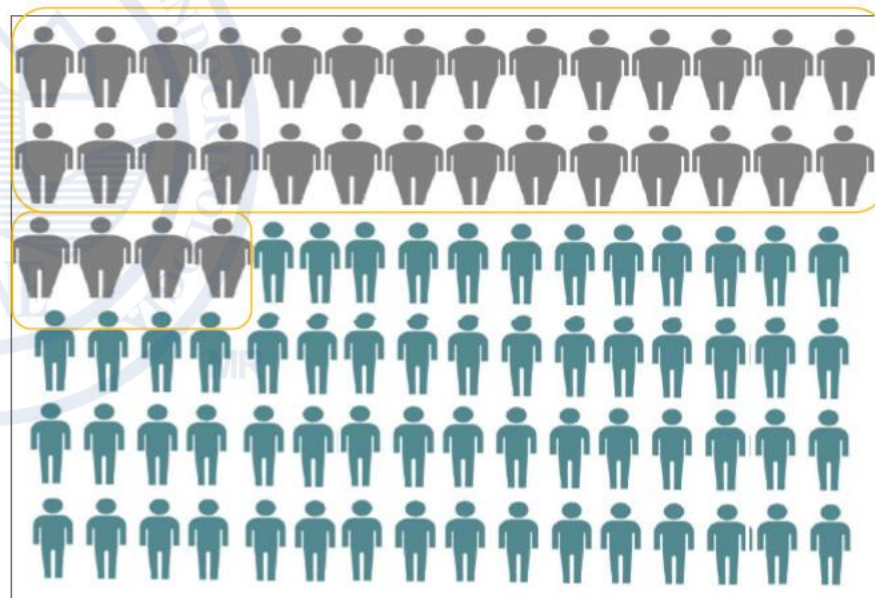
- Las personas que padecen de obesidad deben cuidarse toda su vida
 - Debido a que al suspender el estilo de vida saludable nuevamente se regana el peso perdido
- Además es una enfermedad crónica, recurrente y progresiva
 - La persona que padece obesidad tiene múltiples recaídas, y es por eso que se debe de optar por un estilo de vida saludable de por vida
- La obesidad representa un riesgo para el desarrollo de otras enfermedades
 - Por ejemplo: diabetes, hipertensión, infarto, hígado graso, apnea del sueño, dolor articular, etc

La población mexicana tiene una baja percepción de la presencia de obesidad

Solo **6** de **100** adultos reconocen tener obesidad



Cuando en realidad **33** de **100** adultos padecen de obesidad



En México, el 75.2% de los adultos mayores a 20 años padecen de Sobrepeso y Obesidad



7 de 10 personas adultas en México tienen exceso de peso, ya sea sobrepeso u obesidad

La obesidad es un desbalance crónico entre lo que se consume de energía y lo que se gasta



GASTO DE ENERGÍA

- Sedentarismo
- Edad
- Dolor articular
- Baja condición física
- Genética
- Factores Psicosociales
- Estado de ánimo

CONSUMO DE ENERGÍA

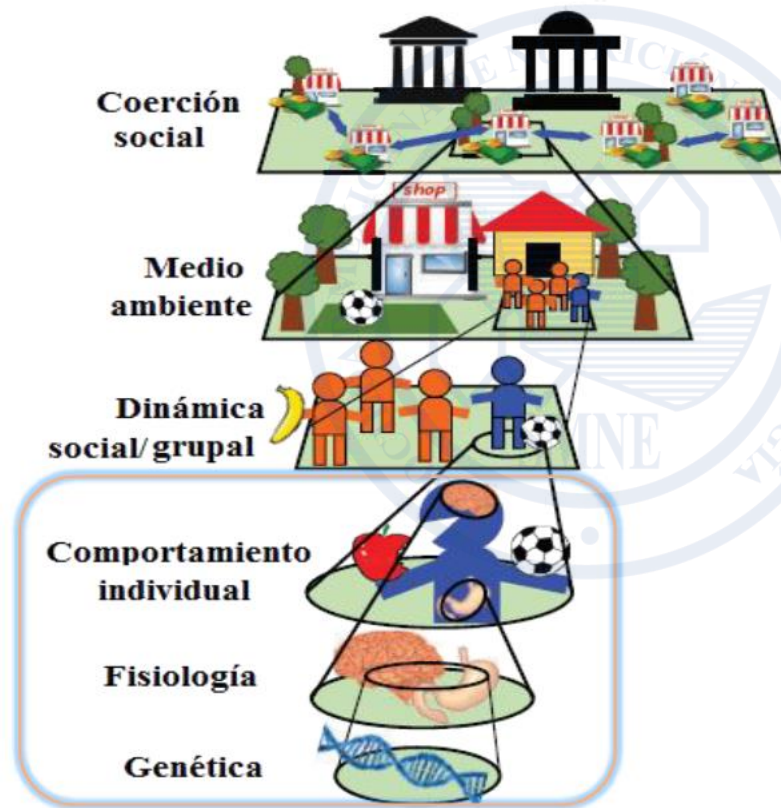
- Cantidad de alimentos
- Tipo de alimentos
- Genética
- Factores Psicosociales
- Estado de ánimo
- Ambiente (familia, Cultura, amigos, trabajo)



- Sedentarismo
- Edad
- Dolor articular
- Baja condición física
- Genética
- Factores Psicosociales
- Estado de ánimo

- Cantidad de alimentos
- Tipo de alimentos
- Genética
- Factores Psicosociales
- Estado de ánimo
- Ambiente (familia, Cultura, amigos, trabajo)

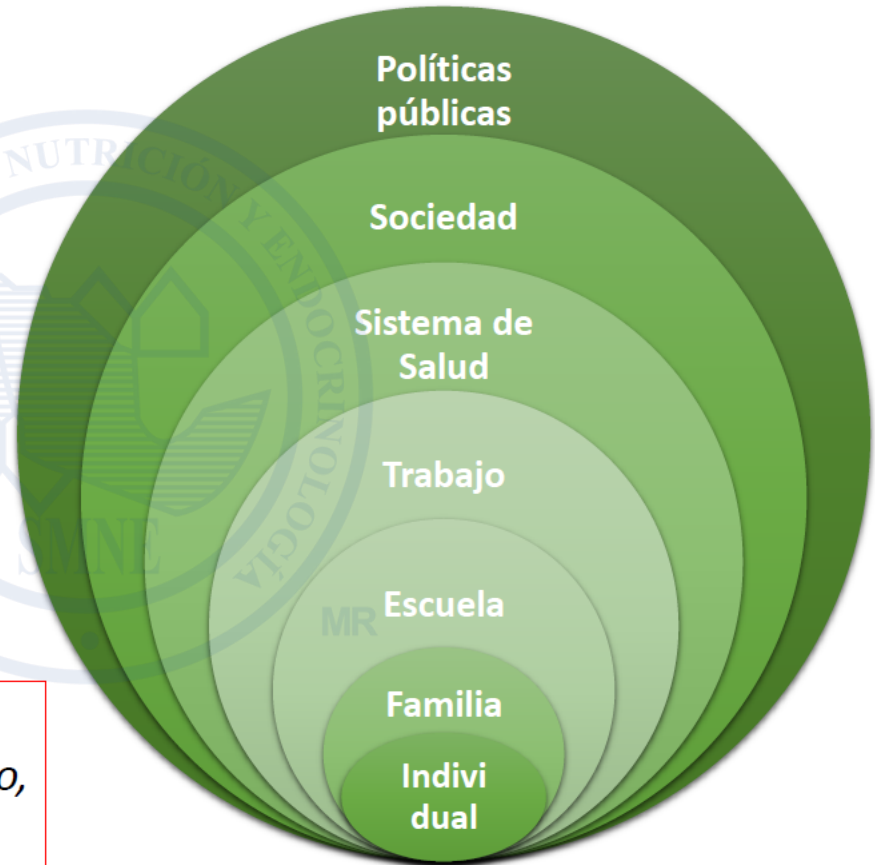
Múltiples factores contribuyen a la obesidad y múltiples factores DEBEN ser tratados



Etnicidad, economía, educación, políticas públicas, agricultura, sistemas de salud, cultura, comunidades, sitios de trabajo, industria de alimentos, disponibilidad de alimentos, espacios verdes, seguridad.

¿La obesidad es un problema que nos compete a todos?

- Alcance en múltiples áreas
- Impacto global
- Causas múltiples



El tratamiento óptimo de la obesidad, requiere de la participación del individuo, el sistema de salud y la sociedad

Una persona con obesidad que adopta un estilo de vida saludable, previene problemas de salud y costos relacionados a enfermedades

Para una persona es **21 veces** más barato cambiar de hábitos que tratar una diabetes complicada



Prediabético con Obesidad

45 años que cambia sus hábitos a tiempo

- Acciones constantes –
Dieta saludable, ejercicio y control metabólico

\$92, 860

Prediabético con Obesidad

45 años que **NO** cambia sus hábitos a tiempo

- Complicaciones –
Osteoartritis, Diabetes, Neuropatía,
Cirugía de ojo, Síntomas urinarios y diálisis

\$1, 976, 054

Acumulado a 30 años del diagnóstico

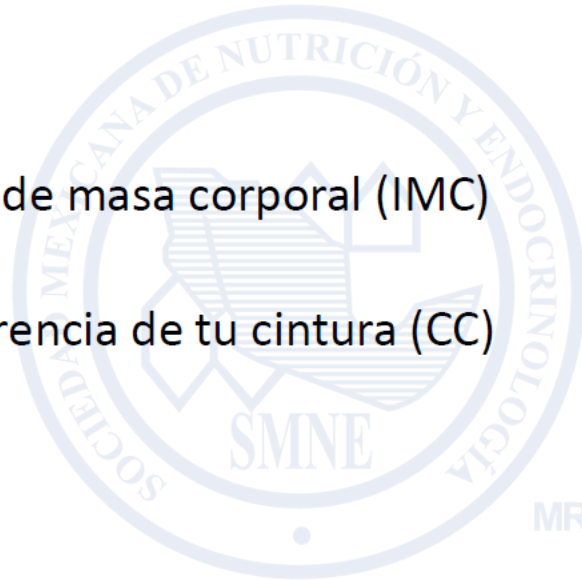
¿Cómo puedo saber si tengo sobrepeso u obesidad?

Paso 1

- Calcula tu índice de masa corporal (IMC)
- Mide tu circunferencia de tu cintura (CC)

Paso 2

- Revisa las tablas para que conozcas si tienes sobrepeso u obesidad



Índice de masa corporal (IMC)

Primero tienes que pesarte y medirte

Haz el siguiente calculo

Peso ÷ Estatura ÷ Estatura
Kilogramo (kg) metros (mt) metros (mt)

Ejemplo

103 kg ÷ 1.62 mt ÷ 1.62 mt = IMC 39.2

Ahora hazlo con tú peso y talla

÷ ÷ =

Verifica si tienes sobrepeso u obesidad

Clasificación de sobrepeso y obesidad
Índice de Masa Corporal (kg/m²)

Peso normal
18.5-24.9

Sobrepeso
25-29.9

Obesidad
Clase I
30-34.9

Obesidad
Clase II
35-39.9

Obesidad
Clase III
≥ 40

Grupos de riesgo
para la salud

Siempre mide tu circunferencia de cintura (CC)



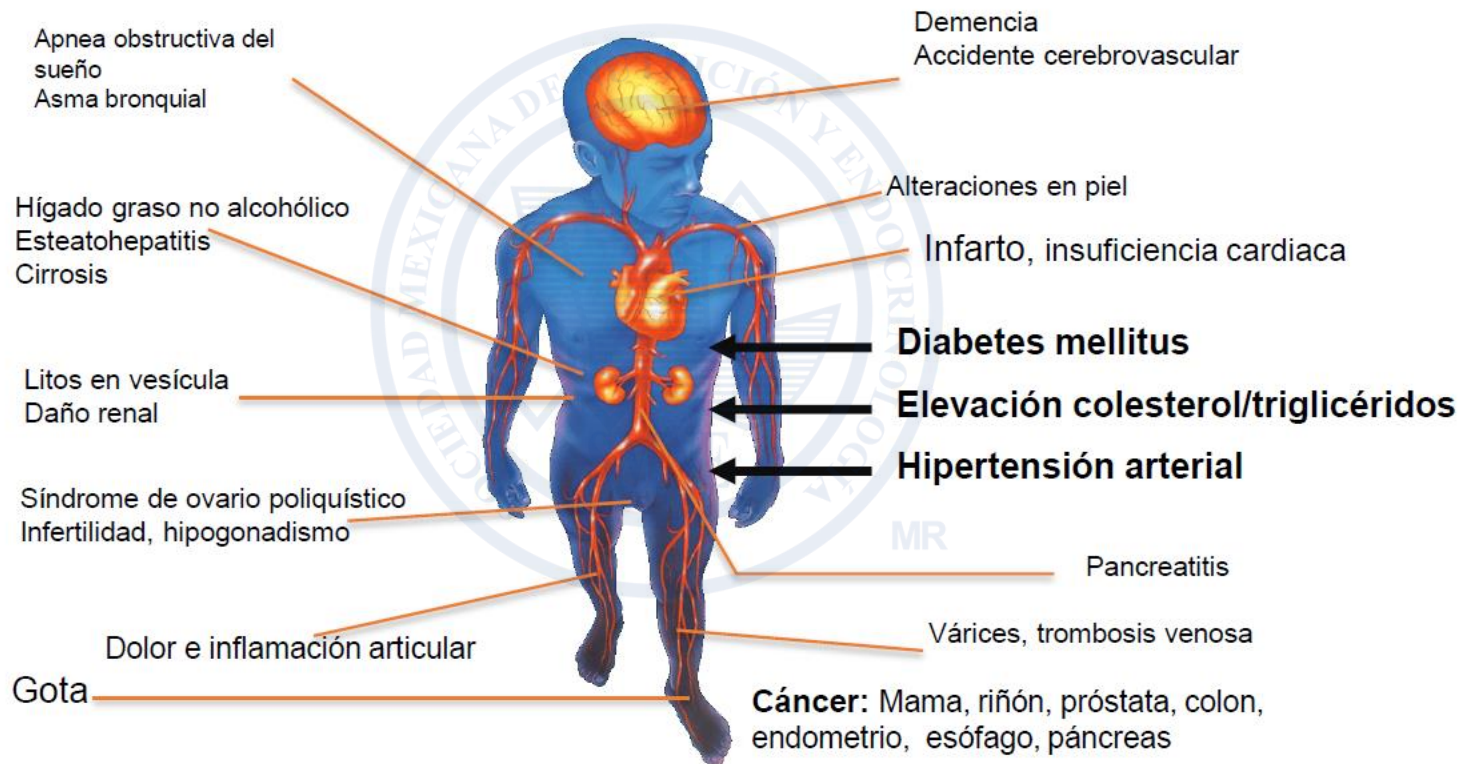
Obesidad abdominal

Hombres ≥ 90 cm

Mujeres ≥ 80 cm

*La **obesidad abdominal** es la distribución de grasa en la región del abdomen, esta obesidad es la forma más dañina, ya que se le ha relacionado con mayor riesgo de diabetes, hipertensión, infarto, embolias y muerte*

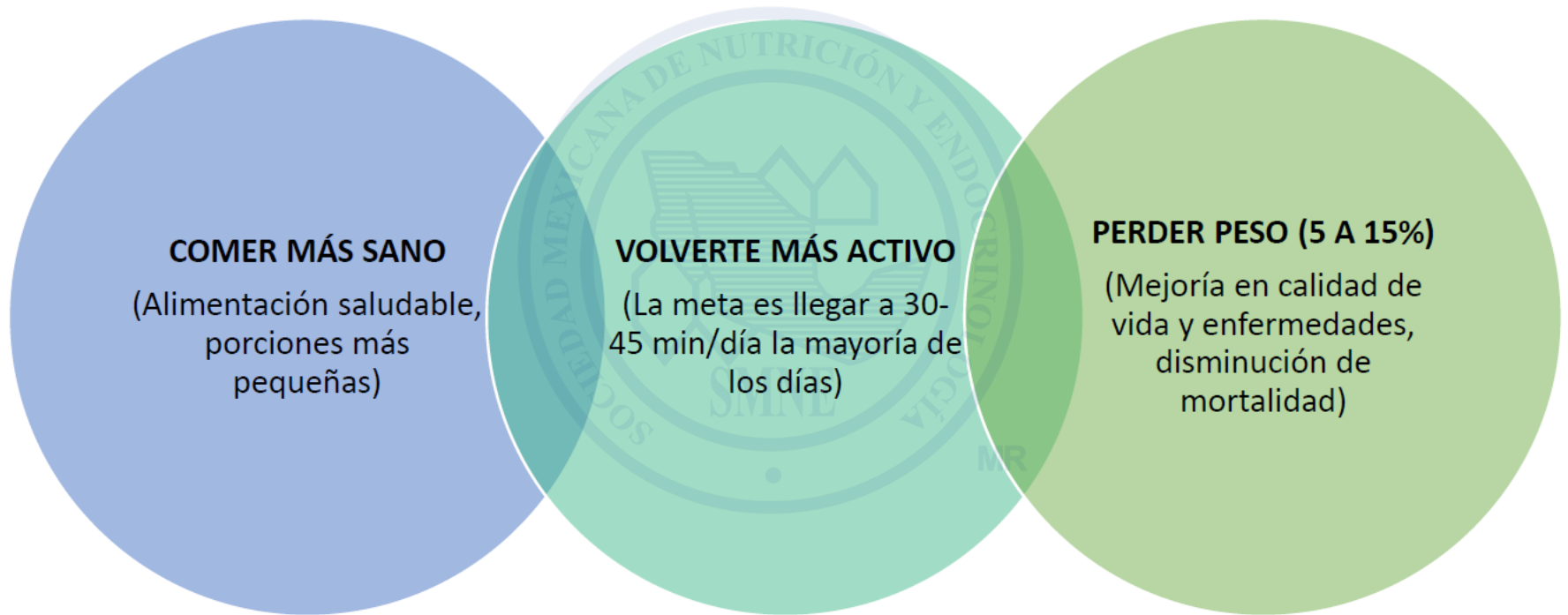
Complicaciones relacionadas a la obesidad



¿Porqué debo tratar mi sobrepeso y
obesidad?



Las metas de los programas para perder peso son para ayudarte a...



*Wadden T. Programa del Modelo-Terapia Conductual Intensiva
AACE/ACE Obesity CPG. Endocr Practice 2016;22(Suppl 3)*

Otras metas para perder peso...

- Verte y sentirte mejor
- Mejorar tu salud general
- Disminuir el número de medicamentos o tabletas al día
- Mejorar tus conocimientos en alimentación, ejercicio y conductas
- Ayudar a familia y/o amigos con su peso

¿Cuáles son los beneficios que tendrías tú si perdieras peso?

Conclusiones

Recordar que la obesidad es una enfermedad crónica

Las metas de tratamiento a largo plazo son:

- Mejorar la salud del paciente
- Mejorar la calidad de vida
- Mejorar el peso y composición corporal

