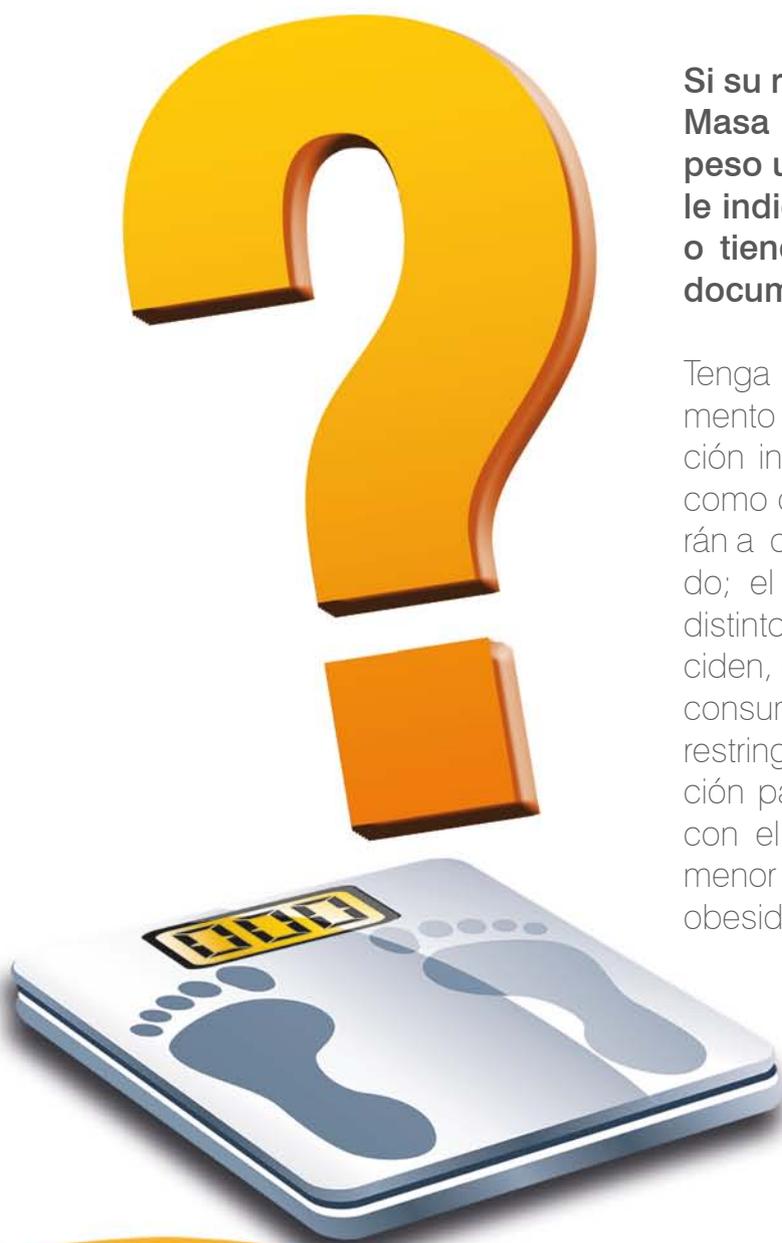


¿Que hago en caso
de sobrepeso
u obesidad?





Si su resultado en la calculadora de Índice de Masa Corporal (IMC) correspondió a sobrepeso u obesidad, su equipo de salud tratante le indicó que se encuentra en esta condición o tiene algún familiar que la presente, este documento podrá interesarle.

Tenga en cuenta que el contenido de este documento aplica únicamente para adultos, en población infantil se utilizan otras medidas (conocidas como curvas de crecimiento) las cuales le ayudarán a confirmar si el peso del menor es el adecuado; el enfoque de intervención para niños es distinto, aunque algunas recomendaciones coinciden, como por ejemplo el suspender o limitar el consumo de bebidas gaseosas, se sugiere restringir las indicaciones presentadas a continuación para la población adulta y buscar consulta con el pediatra en caso de sospechar que un menor de edad se encuentra con sobrepeso u obesidad.



¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una condición en la que el exceso de grasa corporal afecta la salud de una persona; por lo general, se debe a que se ingieren más calorías de las que gastan, de esta forma, el exceso es almacenado en el cuerpo como grasa. Recuerde que la obesidad aumenta el riesgo de padecer diversos problemas de salud como: cáncer, enfermedades del corazón y diabetes mellitus tipo 2.

Recuerde que es más fácil controlar los kilos de más cuanto más cerca esté de su peso ideal. Tan pronto se percate del exceso de grasa en su cuerpo, es importante realizar ajustes en su estilo de vida, siempre de la mano de nuestro equipo de salud (principalmente médico y nutricionista)



Complicaciones frecuentes de la obesidad

La obesidad trae graves consecuencias en la salud, ya que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como:

- Diabetes mellitus tipo 2
- Hipertensión
- Dolor en las articulaciones y artrosis
- Enfermedad cardíaca coronaria (que lleva a infarto).
- Algunos tipos de cáncer



- Problemas de sueño, como ronquidos y apnea del sueño
- Dolor de espalda
- Dificultad para respirar
- Además, las mujeres con problemas de sobrepeso tienen más probabilidades de tener complicaciones durante y después del embarazo.



Las causas del sobrepeso y la obesidad

Llevar una dieta poco saludable y la falta de ejercicio son las principales causas del sobrepeso y la obesidad. Los alimentos grasos, los alimentos dulces y las bebidas azucaradas (incluyendo las gaseosas) pueden causar aumento de peso si las consume con frecuencia debido a la gran cantidad de calorías. Por otra parte, el ingerir grandes raciones puede aumentar sus posibilidades de aumentar de peso.

Tenga en cuenta que si presentó sobrepeso u obesidad cuando era niño, o si otras personas en su familia padecen esta condición, usted es más propenso a sufrir de obesidad en la edad adulta. Recuerde que los factores genéticos y las costumbres familiares pueden jugar un papel determinante en su talla. Sin embargo, en algunos casos, ciertas condiciones médicas y medicamentos también pueden hacerlo subir de peso.





Sospecha y confirmación de sobrepeso y obesidad

Hemos dispuesto una calculadora de Índice de Masa Corporal (IMC) en nuestra página web, que le permitirá conocer desde su casa si la relación de su peso y altura se encuentra en un rango bajo, normal o de sobrepeso u obesidad. Si el resultado del cálculo corresponde a sobrepeso u obesidad, usted debe visitar a su médico tratante en la Unidad de Servicios de Salud en la que se encuentre georreferenciado o en la que habitualmente consulta. El especialista de la salud le preguntará acerca de sus síntomas y comprobará su Índice de Masa Corporal (IMC) en el consultorio.



Si usted tiene un IMC de:

25 a 29,9	se encuentra en el rango de sobrepeso
30 a 39,9	se encuentra en el rango de obesidad
mayor de 40	corresponde a obesidad severa o mórbida.

Tenga en cuenta que estos rangos de IMC no son estándares para todo el mundo. Por ejemplo, si usted tiene una gran cantidad de músculo debido al ejercicio, el IMC puede no ser una medida exacta que indique que necesita bajar de peso. Por esta razón, le recomendamos que acuda al médico para resolver dudas ya que se pueden utilizar otros métodos como la medición del perímetro abdominal para comprobar si usted tiene sobrepeso o no.

Contar con peso extra alrededor del abdomen (grasa abdominal), lo pone en mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la obesidad; generalmente se considera que su salud puede estar en riesgo si es un hombre con una cintura de 90 cm o más, o una mujer con una cintura de 80 cm o más. En estos casos incluso su médico debe descartar una entidad conocida como síndrome metabólico.

En ciertos casos, el perímetro abdominal es una mejor medida de los riesgos para la salud relacionados con la obesidad que el Índice de Masa Corporal (IMC).



Tratar el sobrepeso y la obesidad

Perder peso toma tiempo y requiere esfuerzo, incluye pensar en los motivos que lo llevan a querer adelgazar y si usted en realidad está listo para hacer estos cambios. Si usted ha decidido iniciar un estilo de vida saludable que lo lleve a reducir su peso actual, la manera más efectiva de lograrlo es mejorar su dieta (hábitos alimenticios) y al mismo tiempo, aumentar la cantidad de actividad física que realiza. Cuando hablamos de dieta no necesariamente nos referimos a reducir la cantidad de comida que se ingiere o de pasar hambre, hablamos sobre la importancia de revisar si lo que acostumbra a comer es lo más sano y balanceado posible y si las cantidades son las necesarias de acuerdo a sus hábitos.



Recuerde que las pérdidas rápidas de peso no son siempre efectivas, tenga en cuenta que tiene mayor probabilidad de mantener el peso si esta pérdida se realiza lentamente, la razón es muy sencilla: de esta manera usted le da tiempo a su mente y a su cuerpo para que los nuevos hábitos alimenticios, más saludables, se conviertan en parte de su vida cotidiana. Es importante que sea realista en cuanto a la cantidad de peso que quiere perder; la cantidad recomendada de la pérdida de peso oscila entre medio y un kilogramo por semana. No hay una solución rápida para perder peso, debemos acostumbrarnos a generar hábitos que podamos sostener a largo plazo.



Una dieta sana y equilibrada

Es importante que siga una dieta equilibrada y el control de tamaño de las porciones para mantener un peso saludable. A continuación encontrará algunas recomendaciones que le ayudarán a conseguir este objetivo:

- En lo posible, trate de elegir las variedades integrales de alimentos con almidón como las papas, pasta, pan y arroz.
- Trate de limitar la cantidad de alimentos altos en grasa y azúcar, tales como: pasteles, galletas y mantequilla. Usted debe cortar toda la grasa visible de la carne y elegir las opciones magras (sin grasa).



- Introduzca más frutas y verduras en su dieta, se recomienda comer al menos cinco porciones al día, por ejemplo: 1 porción de verdura y cinco de fruta, 4 porciones de verdura y una de fruta, etc.
- Intente consumir al menos dos porciones de pescado a la semana, incluyendo uno de los pescados grasos como la trucha, idealmente fresca y en una preparación distinta a la frita, por ejemplo asada o a la plancha.
- Disminuir el consumo de alcohol le puede ayudar controlar su peso, ya que estas las bebidas tienen gran cantidad de calorías y pueden aumentar el apetito.
- Recuerde que el agua es la mejor bebida. Usted podría darle sabor con hielo y limón, reduzca el consumo de bebidas gaseosas ya que contienen gran cantidad de azúcar.
- Prefiera las opciones de alimentos bajos en grasas. Acostúmbrese a comparar las etiquetas de los alimentos que consume. Puede iniciar con un ejercicio simple con la tabla nutricional que traen los yogures.



La actividad física

Usted debe tratar de hacer un poco de actividad física todos los días. Un buen nivel puede ser la realización de 30 minutos de ejercicio al menos cinco días a la semana.



Trate de pasar el menor tiempo posible inactivo. Es posible que necesite consejo de su médico tratante en la Unidad de Servicios de Salud si actualmente su actividad física es muy escasa. Si se siente inseguro de cómo iniciar la actividad física las caminatas son una excelente opción. Es importante encontrar una actividad que disfrute para ayudarle a mantenerse motivado y a continuar y adoptar el ejercicio como un hábito saludable. Si usted se aburre haciendo actividad física solo(a), invite a un amigo o busque unirse a un grupo de actividad física de su comunidad con personas en edades cercanas a la suya.



Medicamentos

Si usted ha estado siguiendo una dieta saludable y aumentó su actividad física pero todavía no ha visto ninguna mejoría en su peso, su médico le puede recetar un medicamento para ayudarle a perder algunos kilos. Este tipo de medicamentos generalmente se recomiendan para las personas con un IMC de 30 o superior. Es importante que discuta con su médico de cabecera los posibles beneficios y riesgos del medicamento.



Cirugía

En ocasiones, se recomienda la cirugía para la obesidad mórbida o severa. Los tipos más comunes de este tipo de cirugía son el bypass gástrico y la banda gástrica, los cuales implican la reducción del tamaño del estómago para reducir la ingesta de alimentos, y la derivación de parte del intestino para que su cuerpo absorba menos comida respectivamente. La cirugía se recomienda generalmente para las personas que:

- Tienen un IMC de 40 o superior.
- Han intentado otras formas adecuadas de perder peso sin éxito.
- Son aptos para la cirugía.
- Se comprometen a un programa de tratamiento a largo plazo.

Es importante que sepa que antes y después de la operación, tendrá que trabajar con un equipo especialista en obesidad que le ayudará a hacer cambios en su dieta y en su estilo de vida.

La evidencia científica indica que las estrategias de cambio de conducta son eficaces en la pérdida de peso sin riesgo significativo para los adultos mayores obesos; por su parte, las estrategias quirúrgicas y farmacéuticas (con medicamentos) pueden ser útiles no en todos los pacientes sino en aquellos con indicaciones muy específicas, por tal razón, éstas deben ser cuidadosamente revisadas y los potenciales beneficios y riesgos analizados entre el paciente y su equipo de salud tratante para que el primero conozca y ponga en la balanza los pros y contras de este tipo de tratamiento.

Recuerde que generalmente cuando se adoptan cambios de comportamiento y alimentación por un estilo de vida saludable que incluya actividad física todo el entorno familiar del paciente resulta beneficiado.

