

Hablemos sobre obesidad

Dra. Karen Vargas Díaz
Médico Experto en Manejo Integral de Sobrepeso y Obesidad. ILSO (México),
Cleveland Clinic (USA)
ECO, ICOMET (Costa Rica)
Universidad Francisco de Vitoria (España, Madrid)
Diabetología (CEMUDI, México)
Medicina General-Cirugía

¿Por qué estoy hoy aquí?



Definición de la OMS:

“Acumulación anormal o excesiva de grasa en nuestro cuerpo que puede ser perjudicial para la salud”

¿Qué es sobrepeso/Obesidad?

**¿Cree usted
que la
Obesidad
es una
ENFERMEDAD?**



La Obesidad se había considerado como un asunto estético sin importancia MÉDICA.

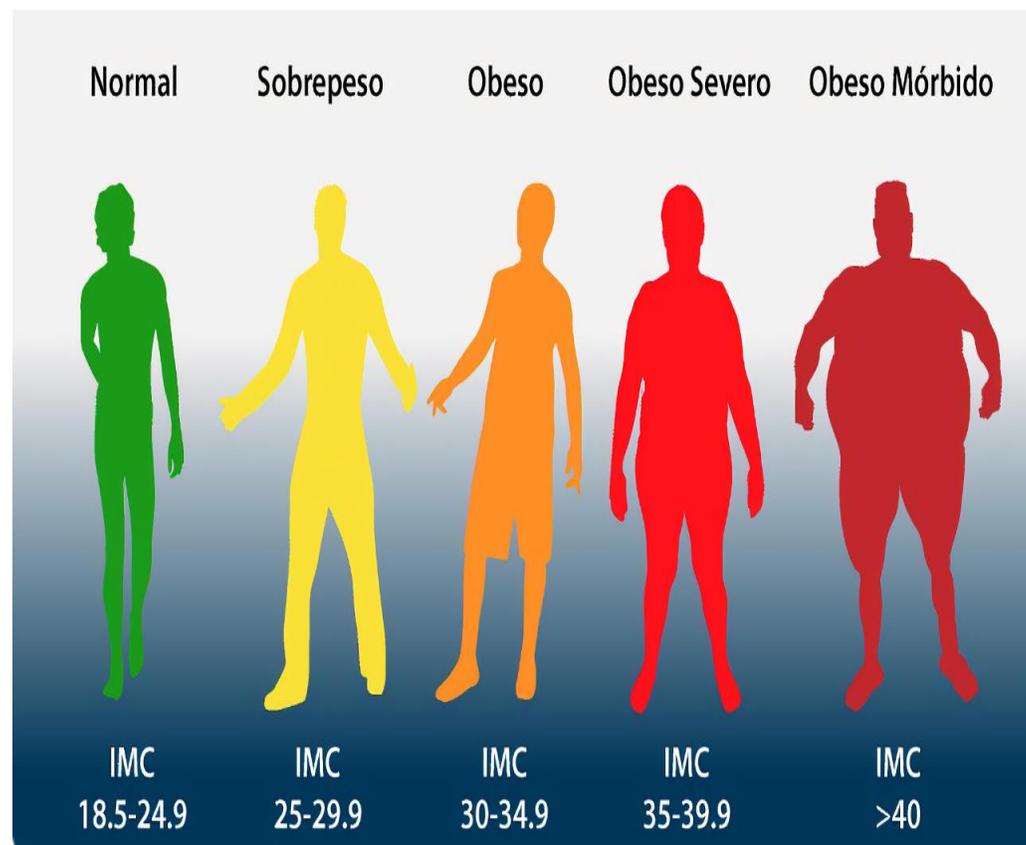
Hoy en día es considerada por la OMS como una enfermedad que debe ser diagnosticada y tratada por el impacto que tiene en la salud.

**¿Cómo podemos identificar si alguien
está con peso normal, sobrepeso u
obesidad ?**

Índice de Masa Corporal

1. **Estima la cantidad de grasa corporal que tiene una persona.**
2. **Determina si está en un rango de desnutrición, normal o presenta obesidad.**
3. **Se basa en relacionar la estatura y el peso actual del individuo**
4. **Sin embargo, no es absoluto.**

Clasificación según OMS



Parámetros importantes a medir en cada paciente

1. % **Grasa corporal**
 2. % **Músculo corporal**
 3. % **Grasa visceral**
 4. % **Agua corporal**
 5. **Edad metabólica**
 6. **Circunferencia abdominal (CA)**
 7. **Circunferencia del cuello (CC)**
- **GC** { 20% de la GC en el Hombre y 6% de la GC en la mujer}
- ** GV** : Mayor a 13% representa riesgo cardiovascular
- **CA** : Mujer Menor 88 cm / Hombre Menor 102 cm
- ** CC**: Mujer Menor 35 cm / Hombre Menor 41 cm

Valores del porcentaje de grasa corporal

Clasificación y rangos del

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL EN HOMBRES

CLASIFICACIÓN	20-39 AÑOS	40-59 AÑOS	60-79 AÑOS
 BAJO EN GRASA	< 8%	< 11%	< 13%
 SALUDABLE	8 – 20%	11 – 22%	13 – 25%
 SOBREPESO	20 – 25%	22 – 28%	25 – 30%
 OBESIDAD	> 25%	> 28%	> 30%

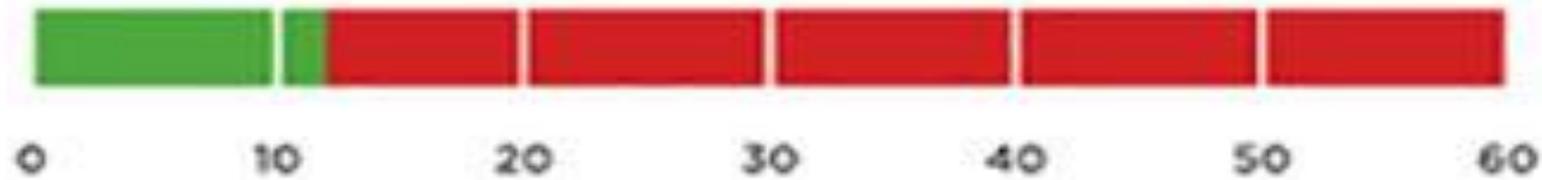
Clasificación y rangos del

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL EN MUJERES

CLASIFICACIÓN	20-39 AÑOS	40-59 AÑOS	60-79 AÑOS
 BAJO EN GRASA	< 21%	< 23%	< 24%
 SALUDABLE	21 – 33%	23 – 35%	24 – 36%
 SOBREPESO	33 – 39%	35 – 40%	36 – 42%
 OBESIDAD	> 39%	> 40%	> 42%

Valores de grasa visceral

Rangos de grasa visceral



Saludable 1 - 12

Indica que tiene un nivel saludable de grasa visceral. Continúe monitoreando su calificación para asegurarse de que se mantenga dentro del rango saludable.

Peligroso 12 - 59

Indica que tiene un exceso de nivel de grasa visceral. Considere la posibilidad de hacer cambios en su dieta y/o aumentar la cantidad de ejercicio que hace.

- **Herencia (Genética)**
- **Trastornos Hormonales (Quistes en los ovarios, Baja testosterona, Tiroides, etc.)**
- **Dieta alta en grasa, baja en frutas y vegetales.**
- **Estrés (Ansiedad)**
- **Sedentarismo**
- **Medicamentos / Drogas**

Causas más comunes de aumento de peso

Complicaciones del sobrepeso- obesidad

Cáncer

1. **Páncreas**
2. **Hígado (Hígado Graso, Cirrosis)**
3. **Colon**
4. **Mama**

Dolores Articulares

1. **Rodillas**
2. **Tobillos**
3. **Lumbalgias**

- **Enfermedades del corazón**
- **Diabetes**
- **Esterilidad**
- **Úlceras**
- **Cálculos Biliares**
- **Hipertensión**
- **Dislipidemias**

**¿Qué he aprendido
hasta ahora?**



La gran pregunta:

¿Cómo se trata el sobrepeso- obesidad?

4 PILARES DEL MANEJO DE OBESIDAD

1. **NUTRICIÓN** (DIETA)
2. **PSICOLOGÍA** (Depresión)
3. **FISIOTERAPIA** (Dolor / Lesión Articular)
4. **MÉDICO** (Detecta la causa y la aborda de manera integral según cada caso)

¿Cuál es el profesional experto en sobrepeso-obesidad?

- 1. Profesional de Medicina que se especializa en el diagnóstico y tratamiento de la Obesidad. No es un Nutricionista .**
- 2. Identifica las causas médicas relacionadas al problema (Hormonales, Dietarias, Genéticas, etc.)**
- 3. Valora el estado de salud del paciente e identifica las complicaciones / riesgos del examinado.**
- 4. Trata, desde su competencia, las enfermedades relacionadas al aumento de peso (Diabetes, Hipertensión, Trastorno de la Tiroides, SOP, etc.)**

****En casos complejos se puede requerir la intervención de especialistas en áreas específicas.**

ABORDAJE EN CONSULTA MÉDICA CON EL EXPERTO EN OBESIDAD

- 1. Identificar la causa médica del aumento de peso por medio de una adecuada historia clínica con antecedentes familiares, examen físico detallado, además de la indicación de exámenes de laboratorio, ultrasonidos, etc.**
- 2. Analizar hábitos en EVS del paciente (Ejercicio, Dieta, Horas de sueño, etc.).**

ABORDAJE EN CONSULTA MÉDICA CON EL EXPERTO EN OBESIDAD

3. Valorar estado emocional y psicológico del individuo.

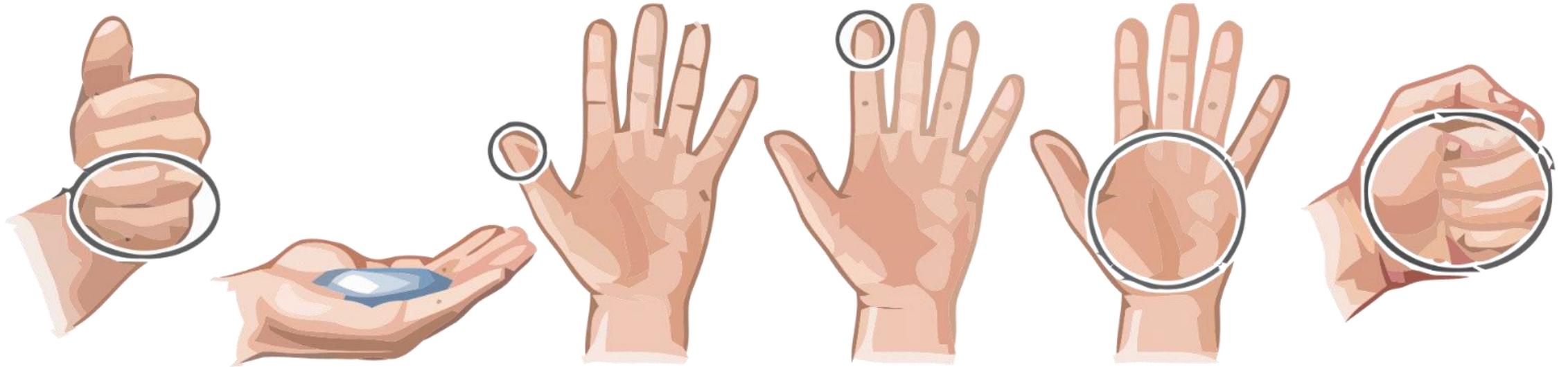
4. Con los respectivos resultados se indicará de forma personalizada las opciones que mejor se adapten al caso. (Incluye valorar necesidad de medicamentos).

5. Dieta saludable, ingesta de agua, 150 min de ejercicio semanal (como mínimo), etc.

Importante

- 1. Los medicamentos para manejo de Obesidad se indican según cada caso en particular, por ello, la valoración médica es fundamental. (Cada organismo es distinto, por tanto, el medicamento y tiempo de indicación puede variar).**
- 2. El mal uso de medicaciones puede tener efectos riesgosos para la salud. (NO automedicarse).**

Guía rápida para medir porciones



1/2 taza

1 oz

1 cda

1 cdta

3 oz

1 taza

Guía rápida para medir porciones



Guía rápida para medir porciones



Guía rápida para medir porciones



Recuerde

Cada vez que escuchamos la palabra “Dieta” pensamos en un castigo ya que nos traduce: “ DEJAR DE COMER, PASAR HAMBRE” .

ESTO ES UN GRAN ERROR:
Dieta es una palabra que viene del Latín y significa “**COMER SALUDABLE**”.

Recuerde

**“ NADIE PUEDE VIVIR SIEMPRE EN DIETA, ES
NECESARIO APRENDER A COMER Y ELEGIR LOS
ALIMENTOS, LO CUAL SERÍA UN PLAN DE
ALIMENTACIÓN BASADO EN LAS NECESIDADES
INDIVIDUALES”**