

SEMANA DE SALUD

OBESIDAD

Definición

- Obesidad : es un estado de exceso de masa de tejido adiposo.
- El IMC (Índice de masa corporal) es el método mas utilizado para calibrar la obesidad.

Índice de masa corporal

- Clasificación OMS
- Normopeso: 18.5-24.9 kg/m²
- Sobrepeso: 25-29 kg/m²
- Obesidad grado I: 30-34 kg/m²
- Obesidad grado II: 35-39.9 kg/m²
- Obesidad grado III: > 40 kg/m²

Otros métodos para determinar obesidad

- Antropometría (grosor de pliegue cutáneo)
- TAC
- Resonancia magnética
- Impedancia eléctrica

IMC



Normal

IMC
18.5-24.9



Excesso de peso

IMC
25-29.9



Obeso

IMC
30-34.9



Obeso
Severo

IMC
35-39.9



Obeso
Mórbido

IMC
 ≥ 40

Que causa el sobre peso y la obesidad?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.

En el mundo, se ha producido: un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes.

Que causa el sobre peso y la obesidad?

- Y un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

OMS nota descriptiva 301 enero 2015

Epidemiología

Desde 1980, la obesidad se ha más que doblado en todo el mundo.

En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos.

En 2014, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesos.

OMS nota descriptiva 301 enero 2015

Epidemiología

La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.

En 2013, más de 42 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.

Epidemiología

- México como país ocupa el primer lugar en obesidad, según un informe presentado por la Organización para la cooperación y desarrollo económicos (OCDE).
- En México, indica el informe, el 30% de la población tiene obesidad, mientras que en Estados Unidos la tiene un 28%.

Epidemiología

- La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Pero además los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

Sobrepeso y obesidad en niños

- Sobrepeso, IMC por arriba del percentil 85 para edad
- Talla/peso > de la percentil 85
- Peso > 120 % del peso ideal



Tipos de obesidad

- Distribución del tejido adiposo en los distintos depósitos anatómicos también son importantes.

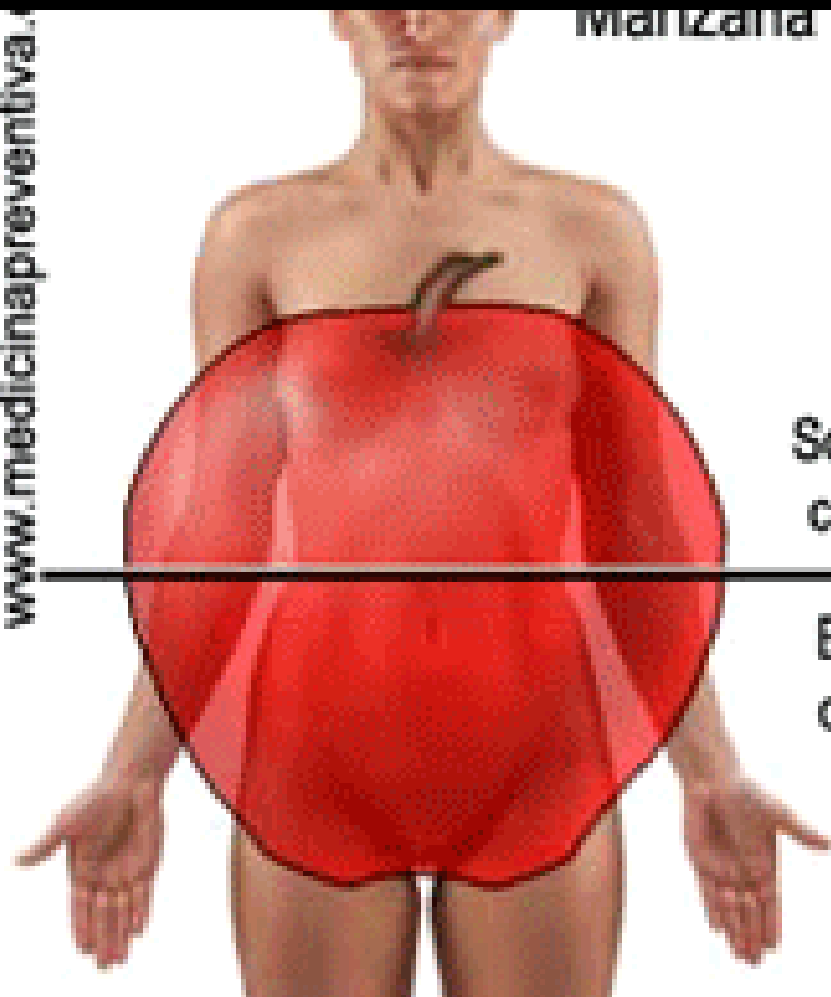
Tipos de obesidad

- Obesidad androide/ central / abdominal/manzana: Mayor riesgo de dislipidemia, diabetes, enfermedad cardiovascular y mortalidad.
- Ginecoide/periférica/ pera: Mayor riesgo de varices y artrosis de rodillas.
- Distribución homogénea: El exceso de grasa no predomina en ninguna zona del cuerpo.

Tipos de obesidad

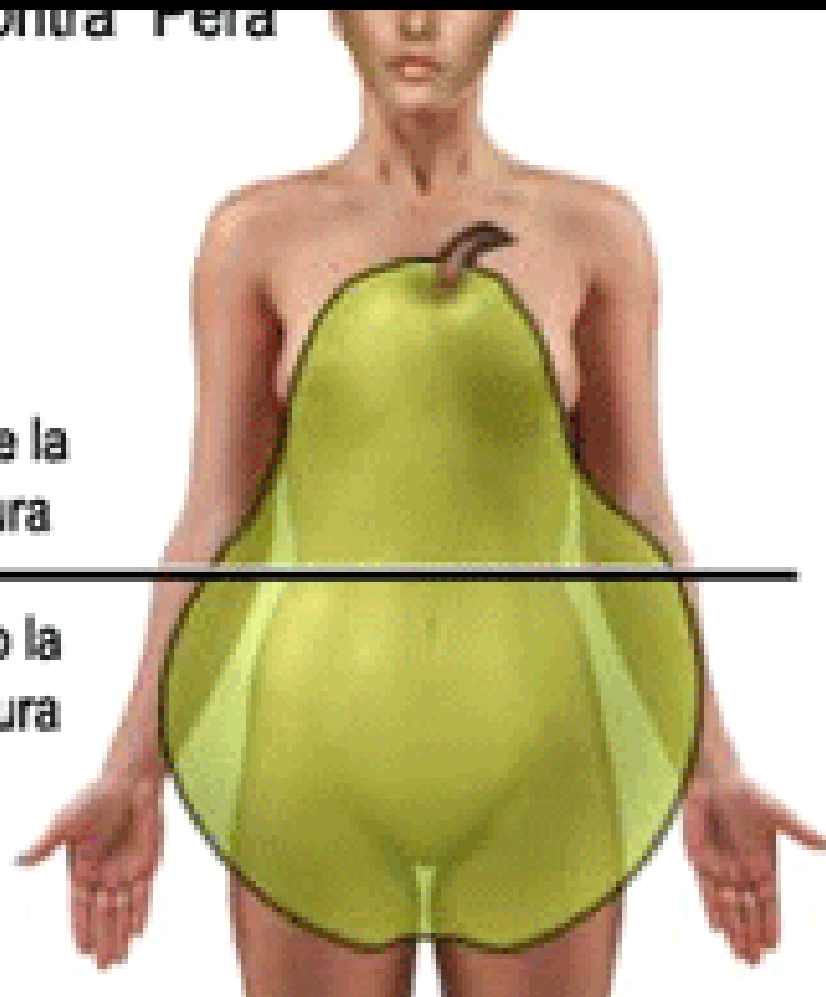
www.medicinapreventiva.com

Manzana Cereza Pera



Sobre la
cintura

Bajo la
cintura



Clasificación de obesidad

- Hiperplásica: Aumento en el número de adipocitos.
- Hipertrófica: Aumento en volumen de adipocitos
- Primaria: Desequilibrio entre la ingestión y el gasto energético.
- Secundaria: Consecuencia de determinada enfermedad que provoca aumento de la grasa corporal.

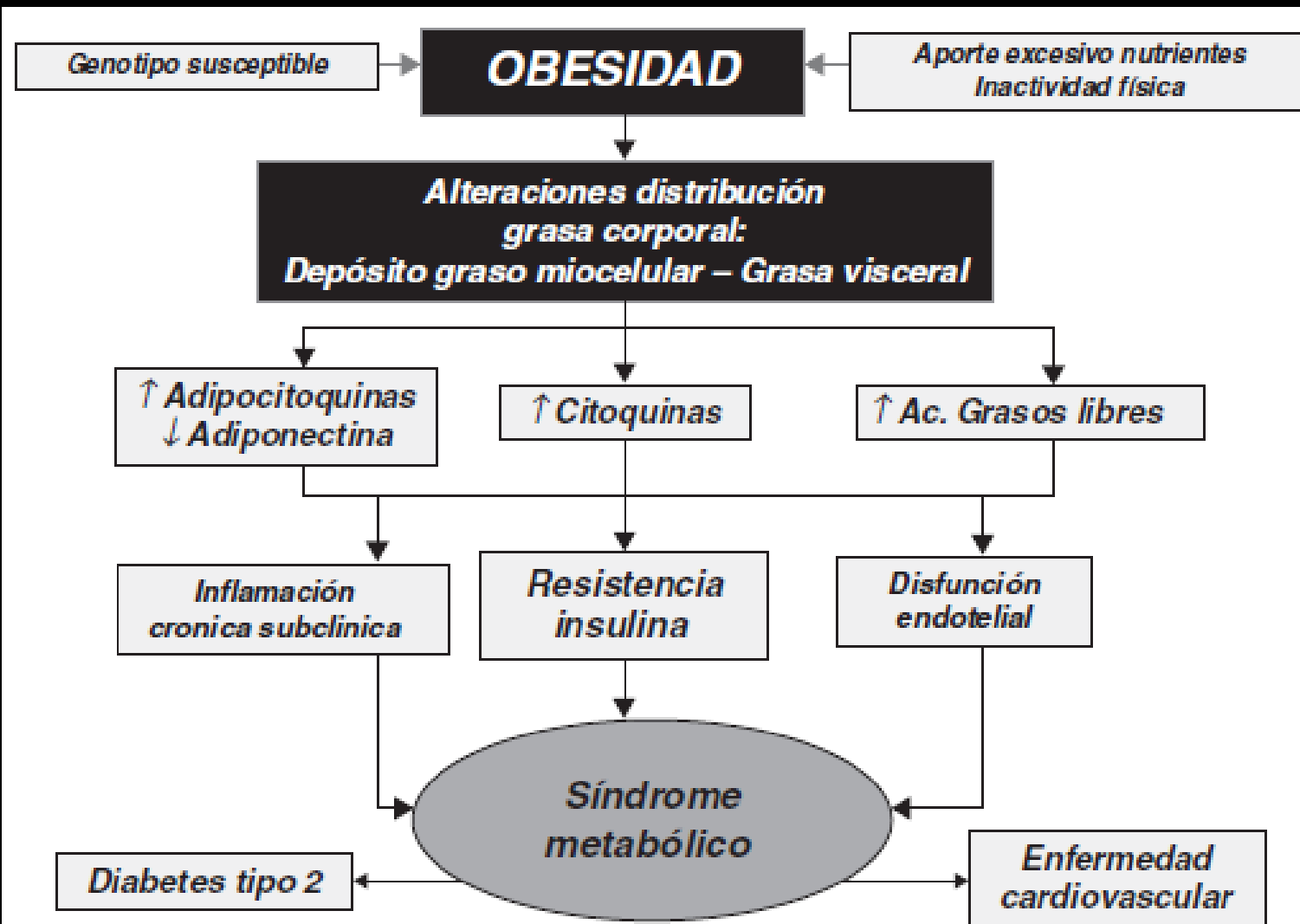


Figura 1 Mecanismos y factores determinantes de las complicaciones metabólicas asociadas a la obesidad.

Consecuencias patológicas en la obesidad

- Resistencia a la insulina y diabetes mellitus tipo 2
- Trastornos de la reproducción
- Enfermedad cardiovascular
- Neumopatía
- Cálculos biliares
- Cáncer
- Enfermedades óseas , articulares y cutáneas

Órganos y sistemas afectados por la obesidad

Cardiovascular

- Hipertensión
- Insuficiencia cardiaca congestiva
- Corazón pulmonar
- Varices
- Embolia pulmonar
- Arteriopatía coronaria

Respiratorio

- Disnea
- Apnea obstructiva del sueño
- Síndrome de hipoventilación
- Síndrome de Pickwick
- Asma

Órganos y sistemas afectados por la obesidad

Endocrino

- Síndrome metabólico
- Diabetes mellitus
- Dislipidemia
- Síndrome de ovario poliquístico

Gastrointestinal

- ERGE
- Hepatopatía grasa no alcohólica
- Colelitiasis
- Hernias
- Cáncer de colon

Órganos y sistemas afectados por la obesidad

Aparato locomotor

- Hiperuricemia y gota
- Inmovilidad
- Osteoartritis (rodillas y caderas)
- Lumbalgia
- Síndrome de túnel del carpo

Genitourinarias

- Incontinencia por esfuerzo
- Glomerulopatía por obesidad
- Hipogonadismo (varón)
- Cáncer de mama y cuello uterino
- Complicaciones del embarazo

Órganos y sistemas afectados por la obesidad

Esfera psicológica

- Depresión/baja autoestima
- Perturbaciones de la imagen corporal
- Estigmatización social

Sistema nervioso

- Accidente cerebro vascular
- Hipertensión intracraneal idiopática
- Demencia

Evaluación

- Interrogatorio centrado en la obesidad.

Que factores contribuyen a la obesidad del paciente?

En que forma la obesidad afecta la salud del individuo?

Cual es el nivel de riesgo del sujeto , proveniente de la obesidad?

Cual es el objetivo y expectativas del paciente?

Evaluación

La persona esta motivada para comenzar un programa de control y conservación de peso?

Que tipo de auxilio necesita el paciente?

Evaluación

- Exploración física para conocer el grado y tipo de ella.
- Problemas existentes.
- Nivel de buena condición física.
- Disposición de la persona para aceptar y practicar cambios en su modo de vida.

Objetivos de tratamiento

- Primario; mejorar los cuadros coexistentes provenientes de la obesidad y aminorar el peligro que surja en el futuro.
- Un objetivo realista es la pérdida ponderal inicial del 10%, en un lapso de 6 meses.

Tratamiento

- Dieta como terapia
- Actividad física como terapia
- Terapia conductual
- Farmacoterapia
- Cirugía

Tratamiento de la Obesidad

Dieta - Restricción Calórica

- **Disminuya ingresos en 500 kcal/día (500 mg/sem.**
 - **Controle las Porciones**
 - **Evite postres**
 - **Evite comida rápida**
 - **Cuente calorías**

1 g carbohidratos	4 kcal
-------------------	--------

1 g proteína	4 kcal
--------------	--------

1 g grasa	9 kcal
-----------	--------

Tratamiento de la Obesidad

Ejercicio

- Energía gastada durante el ejercicio
- Tasa de metabolismo en reposo aumentada

<u>Actividad</u>	<u>30 Min</u>	<u>60 Min</u>
Caminata, 1.8 km/h	130 kcal	260 kcal
Ciclismo, 14.5 km/h	210 kcal	420 kcal
Trote	320 kcal	640 kcal
Natación	340 kcal	680 kcal

Tratamiento de la Obesidad

Terapia conductual

- Se requiere identificar y modificar hábitos inadecuados adquiridos por educación deficiente, ignorancia, mitos, costumbres, publicidad etc.
- En muchos casos se requiere la intervención de especialista (psicología/psiquiatría).

Tratamiento de la Obesidad

Farmacoterapia

- Es necesaria la evaluación medica para prescribir el medicamento mas adecuado y personalizado a cada paciente.

Tratamiento de la Obesidad

Cirugía

- Se indica en la obesidad mórbida IMC > 40 kg/m², dado el gran riesgo que representa el exceso de peso.
- Deberá hacerse en centros especializados.

Los 8 remedios naturales

- Agua
- Descanso
- Ejercicio
- Luz de sol
- Aire
- Nutrición
- Temperancia
- Esperanza (confianza en Dios)

Recomendaciones puntuales de EGW

- La moderación en el comer se recompensa con vigor mental y moral, y también ayuda a refrenar las pasiones.

Recomendaciones puntuales de EGW

- He aquí una sugerencia para los de ocupación sedentaria o principalmente mental, y para que traten de ponerla en práctica los que tengan suficiente valor moral y dominio propio: en cada comida consuman solo 2 o 3 platos de comida sencilla , y no coman más de lo estrictamente necesario para saciar el hambre . Hagan ejercicio activo cada día, y verán cuanto se benefician .

Recomendaciones puntuales de EGW

- La regularidad en las comidas es de importancia vital. A esa hora cada cual debe comer lo que su organismo requiere y no ingerir nada más hasta la comida siguiente.

Recomendaciones puntuales de EGW

- Nuestro cuerpo es una propiedad comprada por Cristo, y no tenemos libertad para hacer con ese cuerpo lo que nos plazca.
- La obediencia a las leyes de salud es una obligación personal. A nosotros mismos nos toca sufrir las consecuencias de la violación de esas leyes.