

Obesidad en adultos (≥18 Años)

1987: 7,4% - 2017: 17,4%

SOBREPESO EN ADULTOS: 37%

HOMBRES: 44,3% MUJERES: 30%

Cómo saber si tiene sobrepeso

El IMC y el perímetro de cintura

- El índice de masa corporal no es el único parámetro para medir la obesidad.
- También es importante la distribución de la grasa en el perímetro de la cintura.

A. ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

$\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$

EJEMPLO

Persona de 85 kg de peso y 1,79 m de alto:

$\frac{85 \text{ kg}}{1,79 \text{ m}^2} = 26,5$

B. PERÍMETRO DE LA CINTURA

Grasa corporal y su distribución: factores predictivos del sobrepeso
Grasa en zona central o abdominal = mayor riesgo cardiovascular y metabólico

EJEMPLO

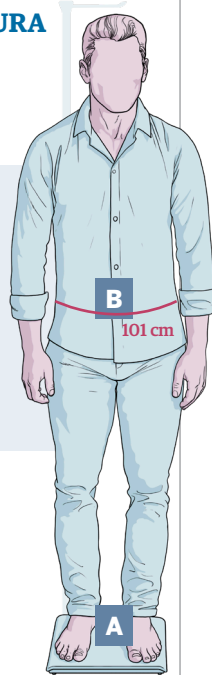
Se mide la zona donde el abdomen se ensancha, a la altura del ombligo: 101 cm

Valores límite:

- Mujeres: hasta 80 cm
- Hombres: hasta 94 cm

Valores de riesgo:

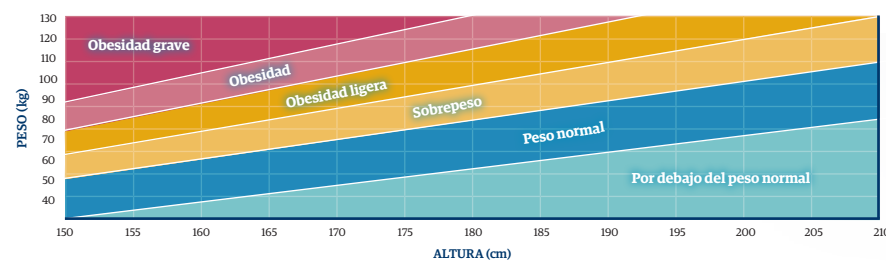
- Mujeres: >88 cm
- Hombres: >102 cm



RANGO DEL IMC SEGÚN LA OMS



RELACIÓN ENTRE PESO Y ALTURA



Obesidad infantil y juvenil

(2-17 Años)

10,3%

Efectos

Posibles complicaciones

- Desarrollo de enfermedades crónicas
- Deterioro de la calidad de vida
- Descenso en la expectativa de vida

Neurológicas

- Migrañas
- Trastornos psicológicos
- Pseudo tumor cerebral
- Accidentes cerebrovasculares

Respiratorias

- Apnea del sueño
- Insuficiencia respiratoria
- Hipertensión pulmonar

Digestivas

- Litiasis biliar
- Esteatosis hepática
- Hernia de hiato
- Cáncer de colon
- Cáncer de recto
- Cáncer de esófago
- Vesícula biliar

Endocrinas

- Diabetes mellitus tipo 2
- Síndrome metabólico
- Hiperuricemia
- Resistencia a la insulina
- Dislipemia
- Gota

Ginecológicas

- Metrorragia
- Amenorrea
- Infertilidad
- Cáncer de útero
- Cáncer de mama

Incontinencia

- Artrosis

Cansancio y dificultad para el desarrollo de tareas cotidianas son limitaciones frecuentes inducidas por la obesidad

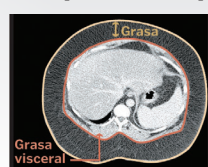
Afecciones cutáneas

- Cáncer de próstata
- Disfunción eréctil

TAC de persona normopeso



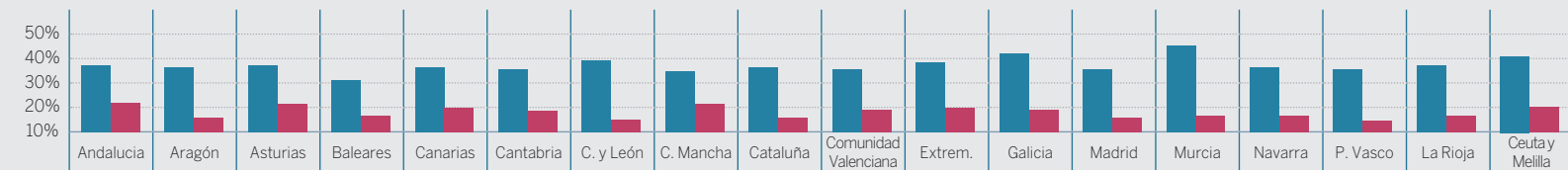
TAC de persona con sobrepeso



Índice de masa corporal (% de personas de 18 o más años)

Sobrepeso Obesidad

Fuente: Encuesta Nacional de salud 2017, Encuesta Europea de Salud 2009 y 2014; Encuesta Nacional de Salud 2011-2012. MSCBS e INE



La cirugía de la obesidad

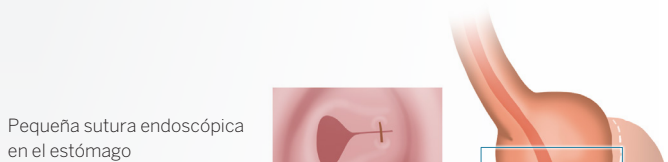
Candidatos:

- Pacientes con IMC >40
- Pacientes con IMC >35 con patologías graves asociadas

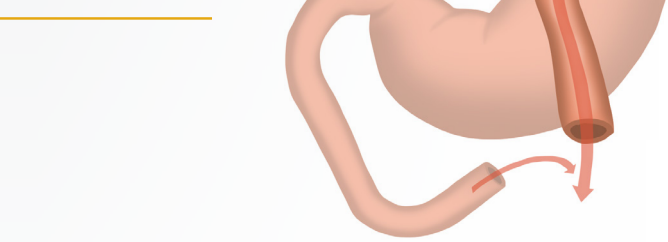
Condiciones:

- Obesidad crónica
- Resistencia a tratamientos convencionales
- Ausencia de contraindicaciones

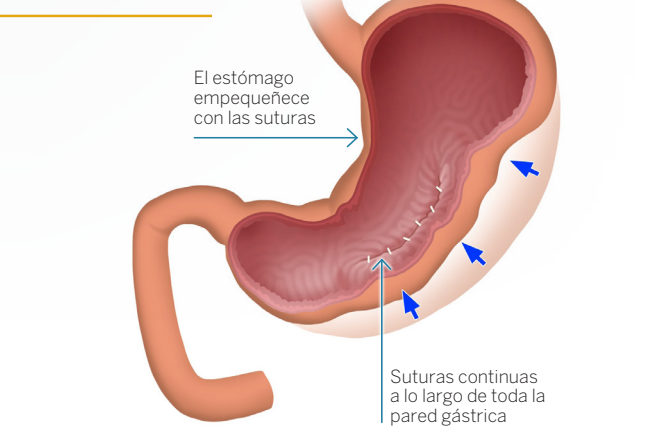
A. TÉCNICAS ENDOSCÓPICAS PARA LA OBESIDAD



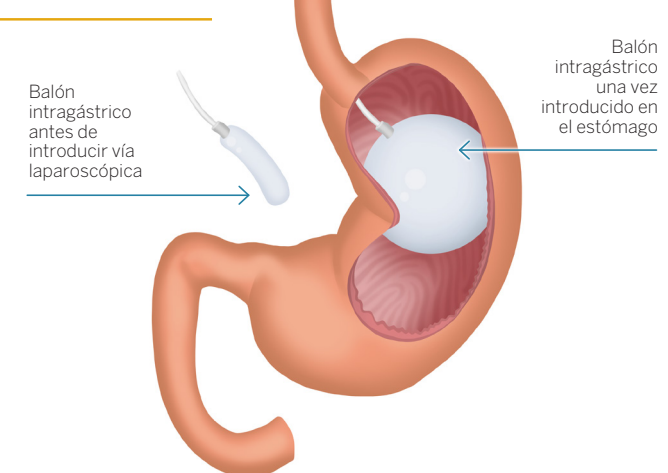
Reto



Manga



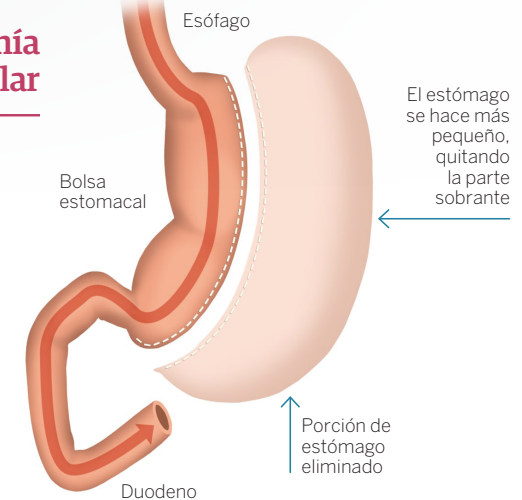
Balón



A. TÉCNICAS SIMPLES O RESTRICTIVAS (solo se actúa en el estómago)

- Objetivos:
- Reducir el volumen del estómago
 - Favorecer la saciedad precoz y duradera
 - Modificar el comportamiento alimentario

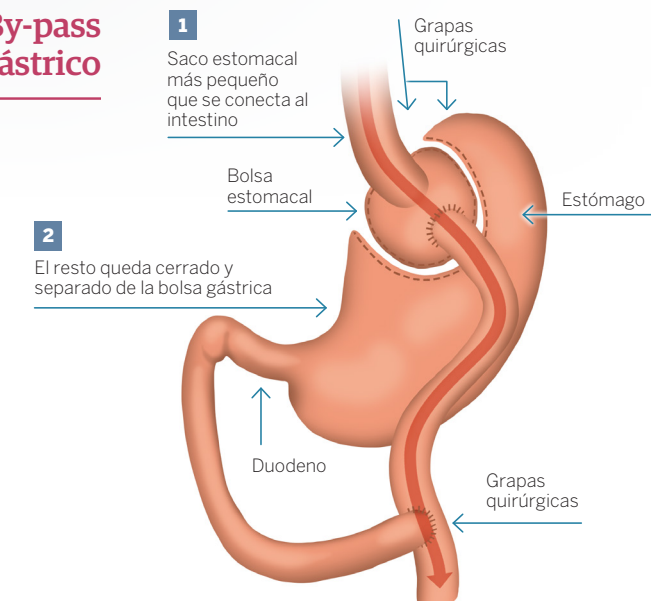
Gastrectomía tubular



B. TÉCNICAS COMPLEJAS, DERIVATIVAS O MALABSORTIVAS

- Técnicas más complicadas donde se secciona el estómago y se comunica con el intestino.
- Restricción de la ingesta y la superficie intestinal donde se absorbe.
- Resultado: disminución de la entrada de calorías.

By-pass gástrico



Diagnóstico y tratamiento

Seguimiento integral y personalizado

Se realiza un estudio completo del historial clínico, dietético y psicológico del paciente para diseñar el tratamiento personalizado más adecuado.

Historia clínica y dietética

Se estudian los factores que influyen en el exceso de peso de cada paciente, junto a una valoración de su riesgo vascular, función cardíaca y respiratoria y estado metabólico.

Estudio de la composición corporal

Permite conocer la magnitud del exceso de grasa en cada paciente.



ViScan

Sirve para medir la grasa visceral, que supone el mayor riesgo cardio-metabólico.



BOD-POD

Mide la grasa corporal contabilizando la cantidad de aire que desplaza el cuerpo en el interior del sistema. Permite conocer cuánto pesa el paciente y cuánto corresponde a grasa.



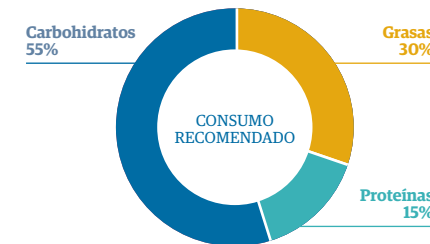
Modificaciones dietéticas

Alimentación hipocalórica equilibrada y variada, personalizada y adaptada a las circunstancias psicosociales, con ingesta abundante de fibra y líquidos (no bebidas azucaradas).



Actividad física

Potenciar la actividad física cotidiana (calcular y aumentar el número diario de pasos, prescindir de ascensor y coche, realizar ejercicio programado).



Frecuencia cardíaca máxima que no se debe sobrepasar:

$220 - \text{edad (años)} \times 0,7$
Ejemplo para 45 años: $22 - 45 \times 0,7 = 122,5$ pulsaciones/min.
Ejemplo para 65 años: $220 - 65 \times 0,7 = 108,5$ pulsaciones/min.



Educación nutricional

La participación del paciente desempeña un papel esencial en el éxito terapéutico. La educación nutricional y la motivación son fundamentales.



Fármacos

Pueden ayudar a controlar la enfermedad en pacientes con índice de masa corporal superior a 30 o a 27,5 con complicaciones asociadas.

Valoración individualizada

Tratamiento conservador

Tratamiento endoscópico

Tratamiento quirúrgico