



Marieva's Healthcare

*Presentado por: Ogechi Ekeke, APRN, FNP-BC*



## Obesidad

- La obesidad es un problema médico grave que puede causar complicaciones importantes para la salud. Quiere decir que hay demasiada grasa en el cuerpo. Se da cuando la cantidad de calorías que consumimos es mayor que la que usamos.
- La obesidad ocurre con el tiempo y es cuando su peso es mayor que su peso considerado cuando se compara con su estatura.
- Es una enfermedad crónica común, grave y costosa.
- Aumenta el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas, un accidente cerebrovascular, artritis, etc.
- Por lo tanto, todos debemos desempeñar un papel importante para cambiar nuestros hábitos y estilo de vida y así combatir la obesidad.



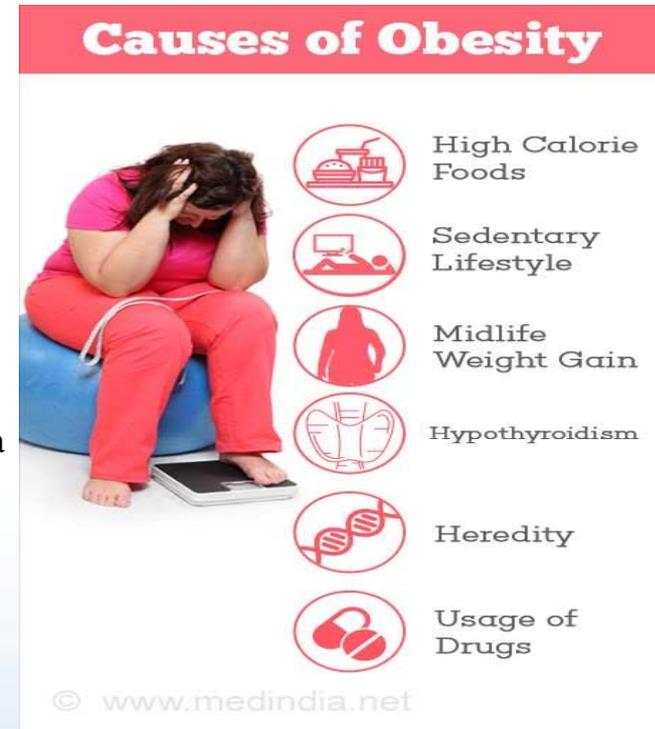
Dominica News online



Where life shines bright.™

## Origen de la obesidad:

- Desequilibrio de energía: La obesidad ocurre con el tiempo cuando consume más calorías de las que usa (comer excesivamente)
  - La ingesta es mayor que el gasto calórico = el cuerpo almacena el e exceso de calorías
  - Consumir alimentos altos en grasa
- Problemas médicos: trastornos endocrinos (nos ayudan a mantener la energía del cuerpo) que pueden causar obesidad:
  - Hipotiroidismo
  - Síndrome de ovario poliquístico: enfermedad que afecta los ovarios, previene la ovulación y reduce la fertilidad
  - Síndrome de Cushing = nivel elevado de cortisol = nivel elevado de estrés
  - Tumores: como el craneofaringioma que se desarrolla cerca de la parte del cerebro que controla el hambre y puede causar obesidad
- Medicamentos: algunos medicamentos pueden causar obesidad, como los antidepresivos o aquellos para tratar niveles altos de azúcar en la sangre.



Medindia

Where life shines bright.™

## Factores de riesgo

- **Estilos de vida y hábitos:** estilos de vida poco saludables pueden aumentar el riesgo de obesidad. Estilos de vida como:
  - ❖ **Inactividad física:** mientras menos activo esté = mayor será el aumento de peso
    - La actividad física ayuda a controlar su peso
    - La actividad física usa la glucosa como energía, y
  - ❖ **Conductas sobre la alimentación:** consumo poco saludable de alimentos que incluye
    - Dieta desbalanceada
    - Más calorías que las que el cuerpo necesita
    - Alimentos con niveles altos de azúcares agregadas, grasas trans y saturadas
  - ❖ **Menos sueño:** la falta de sueño puede afectar las hormonas que controlan el hambre
  - ❖ **Estrés:** un mayor nivel de estrés hace que se produzca cortisol, que controla el balance de energía y el hambre. Por lo tanto, un mayor nivel de estrés hace que aumente una hormona que aumenta el consumo de alimentos = obesidad
- **Edad:** el riesgo de obesidad aumenta si no se controla la obesidad en la niñez. A medida que pasamos de la adolescencia a la adultez, nuestro cuerpo cambia debido a una reducción en el metabolismo que causa aumento de peso



Diet Doc

Where life shines bright.™

- **Historial familiar y genes:** si en la familia hay obesidad, otros miembros de la familia se afectan. Puede ser debido al ADN de la familia.
  - ❖ Composición genética: algunos síndromes genéticos pueden causar obesidad, por ejemplo:
    - Síndrome de Prader-Willi
    - Síndrome de Cohen
- **Sexo:** la obesidad ocurre más en las mujeres que en los hombres.
- **Raza y grupo étnico:** la obesidad ocurre más en los negros e hispanos que en los blancos y asiáticos. El motivo de ello puede ser la falta de oportunidades amplias económicas, y por desigualdades físicas y de la salud emocional.
- **Ambiente:** ciertos factores poco saludables del ambiente pueden causar obesidad como:
  - ❖ Vivir en un entorno socioeconómico bajo o un entorno/vecindario inseguro puede afectar la capacidad para salir a hacer ejercicio
  - ❖ Pocos parques recreativos
  - ❖ Pocas banquetas (aceras) seguras en el vecindario
- Acceso a cadenas de restaurantes poco saludables: alimentación poco saludable debido a restaurantes de comidas rápidas
- Precios altos en las frutas y verduras frescas.



© Can Stock Photo - csp31723434



Where life shines bright.™

## Síntomas

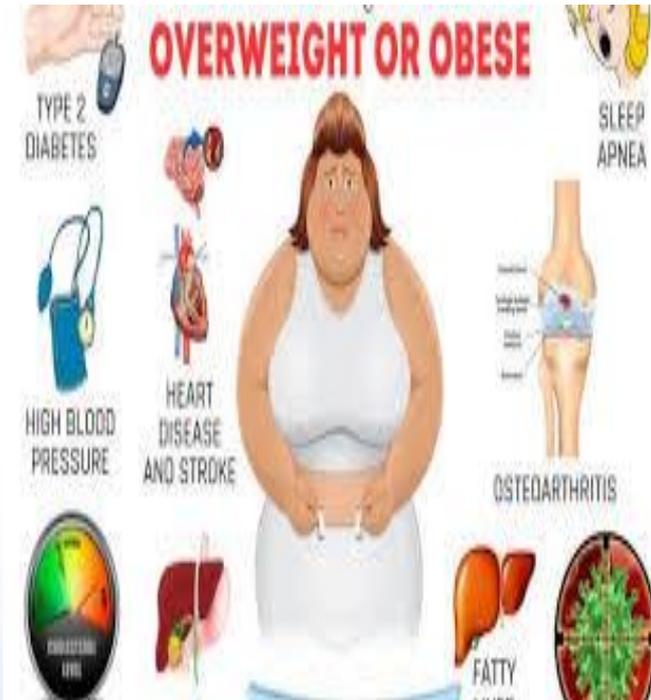
- Mayor índice de masa corporal
- Dolor de espalda y en las articulaciones
- Problemas respiratorios, como:
  - ❖ Falta de aire al respirar
  - ❖ Roncar
- Problemas del sueño
- Agotamiento
- Problemas en la piel, como olor en el cuerpo debido a la acumulación de humedad en los pliegues de la piel
- Baja autoestima
- Problemas mentales, como
  - ❖ Depresión
  - ❖ Aislamiento social y
  - ❖ Vergüenza
- Abdomen prominente



# Complicaciones de la obesidad

La obesidad puede contribuir a muchas complicaciones médicas que pueden causar la muerte, como por ejemplo:

- Enfermedades cardíacas como las siguientes
  - ❖ Presión arterial alta: debido a la incapacidad del corazón para bombear sangre
  - ❖ Colesterol elevado: debido a depósitos de grasa que bloquean las arterias
- **Diabetes de tipo 2:** la obesidad causa resistencia a la insulina, por lo que se desarrolla diabetes
- **Accidentes cerebrovasculares:** las arterias bloqueadas por niveles elevados de colesterol pueden provocar un accidente cerebrovascular
- **Cáncer:** mayor riesgo para cáncer de útero, cuello uterino, endometrio, ovario, colon, recto, esófago, hígado, vesícula biliar, páncreas, riñones y la próstata vinculados a la obesidad
- **Problemas respiratorios:** como asma, roncar, falta de aire al respirar
- Trastornos del sueño: como apnea del sueño donde la grasa bloquea las vías respiratorias y se dificulta respirar
- **Problemas digestivos:** acidez, reflujo ácido, exceso de peso que empuja hacia arriba el estómago
- Enfermedades de la vesícula biliar, el hígado y los riñones
- **Problemas ginecológicos y sexuales:** puede causar infertilidad (síndrome de ovario poliquístico), períodos menstruales irregulares y disfunción eréctil en los hombres
- **Osteoartritis:** puede ejercer presión sobre las articulaciones que causa inflamación y provoca osteoartritis
- **Síntomas graves de COVID-19:** se han observado síntomas graves de COVID-19 en las personas con obesidad y la necesidad de emplear asistencia intensa respiratoria



Pinterest

Where life shines bright.™

La obesidad se puede diagnosticar con

- El índice de masa corporal (IMC): un cálculo de IMC de 30 o mayor se considera obesidad y por lo tanto aumenta el riesgo de otros problemas médicos.
- El historial médico: incluido el historial familiar, estilo de vida (actividades y hábitos de alimentación), medicamentos, nivel de estrés
- Un examen físico: se mide su estatura y peso para calcular su IMC. Mediciones de la circunferencia de la cintura y exámenes para detectar otros problemas médicos (diabetes, presión arterial alta y colesterol)
- Pruebas de laboratorio: para descartar la presencia de otros problemas médicos, como problemas de la tiroides, síndrome de Cushing y síndrome de ovario poliquístico. También con pruebas del hígado y colesterol.

Weight Category	Body Mass Index	
	Children	Adults
Underweight	Below 5th percentile*	Below 18.5
Healthy weight	5th percentile to less than 85th percentile	18.5 to 24.9
Overweight	85th percentile to less than 95th percentile	25 to 29.9
Obese	95th percentile or above	30 or above

Nhibi.org



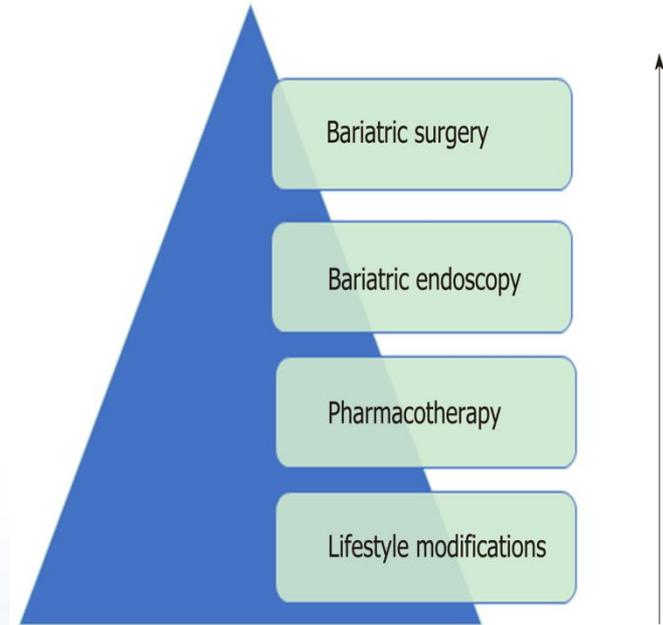
Where life shines bright.™

La prevención y el tratamiento de la obesidad comienza desde un principio.

El tratamiento depende de la gravedad, que incluye lo siguiente:

- Cambios en el estilo de vida que consisten en
  - ❖ Consumir alimentos saludables para el corazón, p. ej., dieta DASH, el plan Choose MyPlate o las Pautas dietéticas de 2015-2020 para estadounidenses
  - ❖ Aumentar las actividades físicas
  - ❖ Procurar tener un sueño saludable
  - ❖ Tener menos estrés
- Programas para adelgazar
- Medicamentos: hay algunos medicamentos aprobados por la FDA para personas con obesidad.
- Cirugías para tratar el exceso de peso: por ejemplo, baipás gástrico, banda gástrica, etc.

**Nota:** para combatir la obesidad, todos y cada uno de nosotros debemos desempeñar un papel para cambiar el rumbo de nuestra vida y vivir un estilo de vida saludable que los que vengan detrás de nosotros puedan emular.



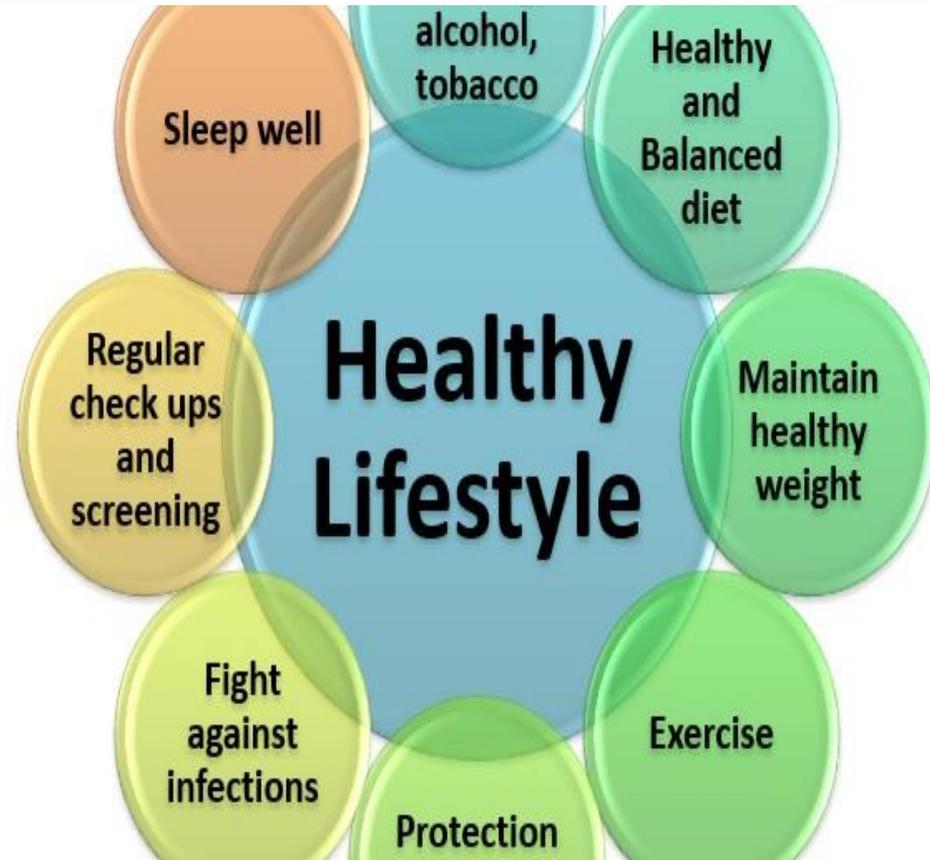
Baishideng Publishing Group

Where life shines bright.<sup>SM</sup>





[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



DS Research Center-Worpress.com

*Nuestro cuerpo es el templo del Señor, por lo tanto, glorifiquemos a Dios con nuestro cuerpo (1 Corintios 6:19-20)*  
Where life shines bright. <sup>SM</sup>



*CDC (2021) <https://www.cdc.gov/obesity/data/obesity-and-covid-19.html>*

*Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (2021). [Overweight and Obesity also known as Adiposity \(El sobrepeso y la obesidad también conocidos como adiposidad\)](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/overweight-and-obesity). <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/overweight-and-obesity>*

*Clínica Mayo (2020). [El diagnóstico y tratamiento de la obesidad](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20375749>*

*Radmacher, E.D., Allen, R.B., House, H.W. y Thomas Nelson Publishers. (2007 ). [Biblia de estudio de NKJV: Versión New King James \(segunda edición\)](#). Thomas Nelson*





**Methodist**

HEALTH SYSTEM

**Where life  
shines  
bright.<sup>SM</sup>**