

SOBREPESO/OBESIDAD E HIPERLIPIDEMIAS



Epidemiología de Panamá



- En Panamá según datos encontrados en el informe Análisis de Situación de Salud de Panamá 2018, entre las cinco principales enfermedades crónicas no transmisibles la Obesidad/Sobrepeso representa el 43.60% y las Hiperlipidemias oscilan el 38.35 % a nivel nacional.

¿Qué es sobrepeso y obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La obesidad, además de afectar a su aspecto físico, también causa problemas de salud.

Cuanto más obeso esté,
mayor será su riesgo de
sufrir problemas de salud.



Factores de riesgo:

- No realizar suficiente actividad física, como deportes o entrenamientos.
- Consumir alimentos altos en calorías o ingerir demasiada cantidad de alimentos durante un largo período de tiempo
- Tener familiares obesos (Existe un factor de riesgo hereditario).
- Haber sido obeso de niño.
- Cambios hormonales tales como la menopausia (cuando una mujer deja de tener períodos menstruales y ya no puede quedar embarazada)
- Sufrir ciertos trastornos alimentarios, como el trastorno por atracón.
- Tomar ciertos medicamentos o sustancias.
- Dormir menos de 6 horas por la noche.



Síntomas

La obesidad puede causar los siguientes síntomas:



Síntomas de la obesidad

- Dificultad respiratoria
- Ronquidos
- Problemas cutáneos, como estrías
- Dolor de espalda y articular

COMPLICACIONES

Un índice de masa corporal elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

- Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares).
- La diabetes.
- Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante).
- Algunos cánceres
- El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del índice de masa corporal .



Índice de masa corporal y como calcularlo.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos entre su talla en metros cuadrados (kg/m²).

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

sobrepeso: IMC igual o superior a 25.

obesidad: IMC igual o superior a 30.

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

O, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.



En el plano individual, puedes optar por las siguientes recomendaciones:

Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares;

Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y

Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).



HIPERLIPIDEMIA



Hiperlipidemias

Las hiperlipemias son un grupo de alteraciones del metabolismo de las grasas que se caracteriza por dar lugar a un aumento de una o varias fracciones lipídicas en la sangre.

Los dos tipos más importantes de grasas circulantes son los triglicéridos y el colesterol.

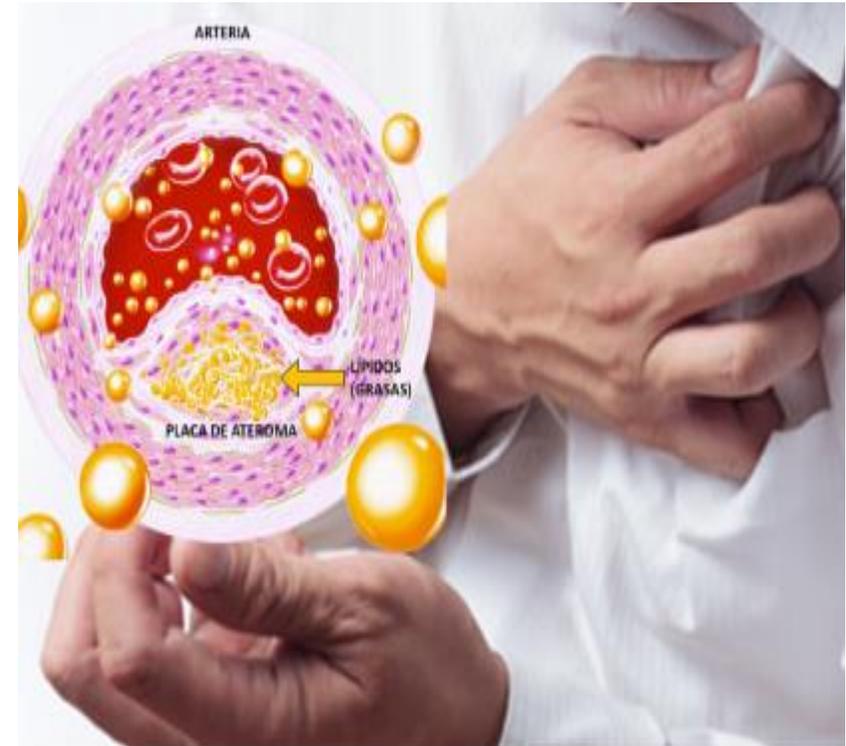
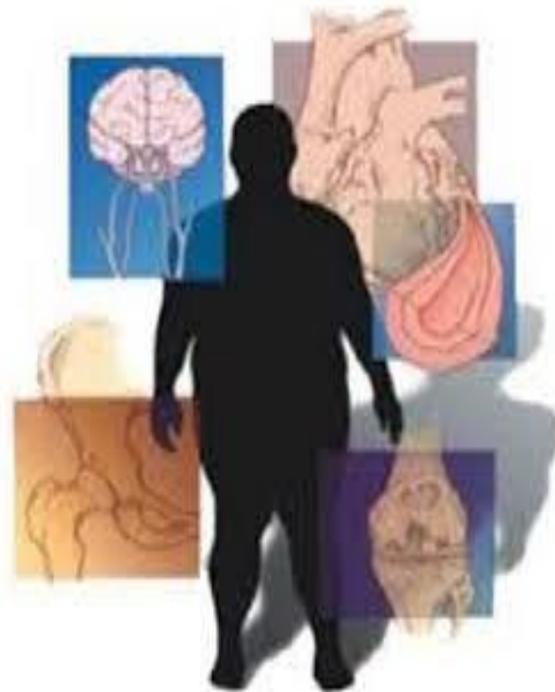
Se pueden clasificar en hipertrigliceridemias, o aumento de la concentración de triglicéridos; hipercolesterolemias, e hiperlipemias mixtas en las que aumentan tanto el colesterol como los triglicéridos.



Síntomas y Complicaciones

En la mayoría de los casos la elevación de grasas en la sangre no produce síntomas agudos, por lo que es necesario realizar un análisis de sangre para efectuar el diagnóstico.

Como punto notable está el riesgo de sufrir un ataque cardiaco o enfermedad cerebrovascular o insuficiencia cardiaca y la muerte.



Factores de riesgo de sufrir un ataque cardiaco

- Edad
- Antecedentes familiares
- Tabaquismo actual
- Hipertensión
- Tensión arterial $\geq 140/90$
- HDL-C bajo (Menor que 40 mg/100 ml)
- Obesidad
- Diabetes mellitus tipo 2



DM 2



Como puedo prevenir los riesgos asociados a la Hiperlipidemia

- Conservando el peso corporal ideal
- Consumiendo alimentos que tengan pocas grasas saturadas y colesterol
- Practicando regularmente ejercicio.
- Tomando los medicamentos tal como lo haya indicado el médico.



Referencias

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hiperlipemias>
- Brunton, L. L.; Chabner, B. A.; Knollmann, B. C. **Goodman & Gilman**. Bases farmacológicas de la terapéutica. (2012) México: McGraw-Hill Interamericana.