

# Entendiendo la Obesidad y la Obesidad Severa



**OAC**  
Obesity Action Coalition

# ENTENDIENDO LA OBESIDAD Y LA OBESIDAD SEVERA

Es posible que tengas preguntas sobre la obesidad. Este folleto puede ayudarte a responder esas preguntas. En las siguientes páginas, aprenderás qué es la obesidad y cómo se diferencia del exceso de peso. También vas a aprender sobre las causas y las condiciones de salud relacionadas con la obesidad. Finalmente, leerás sobre la importancia del control de peso y explorarás las opciones de tratamiento para controlar tu peso. Este folleto está diseñado para ser una introducción a la obesidad.

Para más información por favor visita:  
**ObesityAction.org.**



El contenido de este folleto no es un sustituto de consejo médico. Por favor asegúrate de consultar a un médico antes de comenzar cualquier programa de control de peso.

# ENTENDIENDO LA OBESIDAD Y LA OBESIDAD SEVERA

La obesidad es una enfermedad tratable y es una preocupación de salud mundial asociada con tener una cantidad excesiva de grasa corporal. Es causada por factores genéticos y ambientales y puede ser difícil de controlar a través de únicamente dietas. La obesidad es diagnosticada por un proveedor de atención médica y es clasificada como tal cuando se tiene un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más. Casi el 40 por ciento de los estadounidenses tienen obesidad.

## ✓ LA OBESIDAD ES

- Una enfermedad.
- Una preocupación de salud mundial.
- Causada por diferentes factores.
- Tratable y manejable.

## ✗ LA OBESIDAD NO

- Es tu culpa.
- Es algo que puedes manejar solo(a).
- Se trata solo sobre comida.
- Se cura con un tratamiento milagroso.



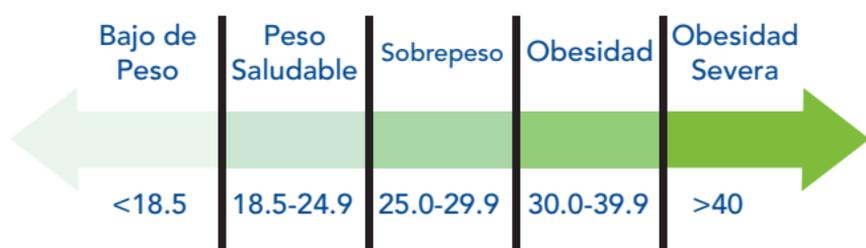
### Índice de masa corporal (IMC)

La grasa corporal es difícil de medir directamente. Por lo tanto, a menudo se mide por el índice de masa corporal (IMC). El IMC mide el peso relacionado con la altura. Es una forma común de medir la grasa corporal y es una herramienta que utilizan los proveedores de atención médica cuando hablan sobre el peso.

Para encontrar tu IMC, por favor chequea la tabla de IMC al dorso de este folleto en la página 22 o visita el sitio web de OAC en: **ObesityAction.org**.

El IMC no es un porcentaje de grasa corporal. El IMC es solo parte de un diagnóstico de obesidad. Pregúntale a tu proveedor de atención médica por otras formas para determinar la obesidad.

# CATEGORÍAS DE PESO BASADAS EN EL IMC



## Sobrepeso

Tener un IMC en el rango de sobrepeso (25.0-29.9) es preocupante para la salud. El exceso de peso afecta tu cuerpo y puede provocar otros problemas de salud, incluyendo la obesidad. Las personas que tienen un IMC en el rango de sobrepeso y tienen otros problemas de salud (como diabetes tipo 2 o enfermedad cardíaca) deben consultar a su proveedor de atención médica para conocer las opciones de tratamiento.

## Obesidad

La obesidad es una enfermedad en la que el peso de una persona está en un rango poco saludable (IMC de 30.0-39.9). Es una enfermedad que puede conducir a otros problemas de salud. Habla con tu proveedor de atención médica para entender mejor y tratar la obesidad.

## Obesidad Severa

Alguien que pesa más de 100 libras de su peso corporal saludable (IMC mayor de 40) tiene obesidad severa. La obesidad severa tiene el mayor riesgo de otros problemas de salud. Las personas con obesidad severa necesitan ver a su proveedor de atención médica para conocer las opciones de tratamiento.



# CAUSAS DE OBESIDAD

Entender mejor las causas de la obesidad puede ayudarte a tratarla mejor. Habla con tu proveedor de atención médica sobre tus hábitos diarios, historial médico e historial médico de tu familia para determinar el mejor plan de tratamiento para ti.

- La obesidad es una enfermedad complicada.
- La obesidad tiene más de una causa.
- La obesidad no se trata solo sobre la comida.
- La obesidad no es culpa de alguien.



## Factores Psicológicos

- El control de peso puede ser difícil si estás estresado y tienes otras preocupaciones.
- Necesitas trabajar en estos problemas para tener éxito controlando tu peso.



## Balance Energético

- Un desequilibrio entre las calorías consumidas y las calorías quemadas puede causar aumento de peso.
- Viajes largos al trabajo y trabajos en los que se pasa mucho tiempo en el escritorio hacen que sea más difícil hacer actividad física.
- No todas las comunidades tienen espacios seguros para correr, andar en bicicleta o caminar.
- Pequeños aumentos de actividad física a lo largo del día pueden beneficiar tu salud.



## Apnea del Sueño

- Algunos estudios muestran que hay una relación entre la cantidad de tiempo que la gente duerme y su peso.
- En general, las personas que no duermen lo suficiente pueden pesar más que las personas que duermen bien.



## Hormonas y Apetito

- Tu cuerpo tiene hormonas (químicos en tu cuerpo que controlan la función y actividad de los tejidos y órganos) que ayudan para hacerte saber si tienes hambre o estás lleno.
- Las hormonas que indican el hambre y la llenura no siempre funcionan correctamente en las personas con obesidad.



## Factores Genéticos

- Los genes en tu cuerpo pueden determinar si tienes más probabilidades de tener obesidad.
- Tener estos genes no es razón para renunciar a perder peso. Una pérdida de peso tan pequeña como del 5 por ciento puede mejorar tu salud en general.



## Medicamentos Recetados

- Algunos medicamentos recetados pueden causar un aumento de peso de varias libras cada mes.
- No dejes de tomar medicamentos que crees que podrían estar causando aumento de peso, pero habla con tu proveedor de atención médica sobre otras opciones de medicación.



## Factores Medioambientales

- Estamos rodeados de anuncios de televisión, vallas publicitarias e imágenes que promueven el consumo de alimentos, y bebidas con alto contenido de calorías y grasas.
- Algunas comunidades tienen poco acceso a productos frescos y comida saludable.



# ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS ASOCIADOS CON LA OBESIDAD?

El exceso de peso afecta todo nuestro cuerpo. Más de 50 problemas de salud están relacionados con el exceso de peso y la obesidad. Estos problemas de salud son enfermedades y condiciones que pueden disminuir tu calidad de vida y son comúnmente llamadas condiciones relacionadas con la obesidad. Es importante hablar con tu proveedor de atención médica sobre estas condiciones.

Mientras más peso tengas, más probabilidades tendrás de desarrollar condiciones relacionadas con la obesidad.

No todas las personas con obesidad desarrollan todas las condiciones relacionadas con la obesidad.

Es importante para tu salud en general, encontrar y tratar temprano condiciones que afectan tu salud.

Una pérdida de peso entre 5-10% puede reducir los efectos de las condiciones relacionadas con la obesidad.

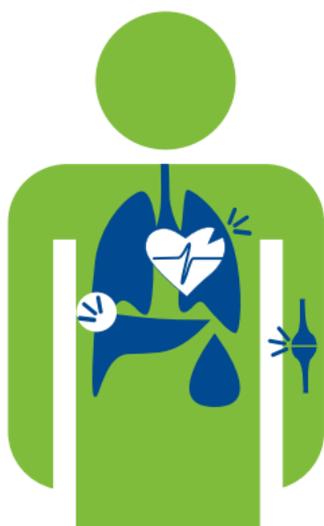


Para más información sobre las condiciones relacionadas con la obesidad, consulta la sección "Related Conditions" de nuestro sitio web: **ObesityAction.org**.

# LA OBESIDAD ESTÁ VINCULADA A MÁS DE 50 TRASTORNOS MÉDICOS

## Las condiciones relacionadas con la obesidad más comunes incluyen:

- Hipertensión
- Colesterol alto
- Diabetes tipo 2
- Cardiopatía
- Accidente Cerebrovascular
- Enfermedad de la Vesícula
- Osteoartritis
- Apnea del sueño
- Problemas respiratorios
- Enfermedad del hígado graso
- Insuficiencia venosa
- Reflujo ácido
- Irregularidades menstruales e infertilidad

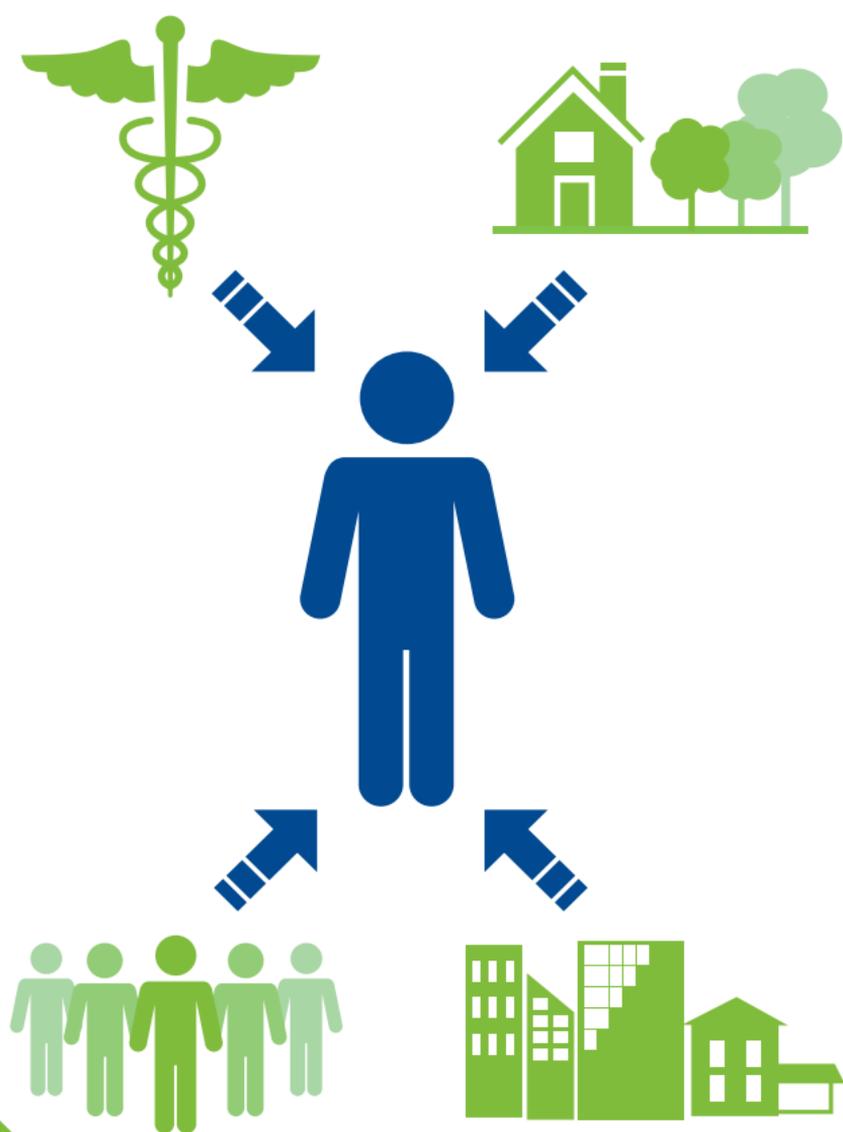


## 13 tipos de cánceres relacionados con la obesidad incluyen:

- Meningioma (tejido cerebral y médula espinal)
- Tiroides
- Adenocarcinoma del esófago
- Mieloma múltiple (células sanguíneas)
- Mama (mujeres posmenopáusicas)
- Hígado
- Riñón
- Vesícula biliar
- Parte superior del estómago
- Pancreático
- Colon y recto
- Uterino
- Ovario

# ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SOCIALES DE LA OBESIDAD Y LA OBESIDAD SEVERA?

La obesidad puede afectar tu vida más allá de la salud física. Nuestra cultura se centra en el tamaño y la apariencia del cuerpo. Cuando se combina con malentendidos y actitudes negativas de otros, se produce discriminación y sesgo. Como parte de la vida diaria, este sesgo y discriminación pueden conducir a una disminución de la calidad de vida y dolor emocional.





## Efectos En El Hogar Y Entre Amigos

La familia y los amigos no siempre son solidarios. Es posible que no entiendan las causas y los riesgos de la obesidad. También podrían fallar en apoyarte en tu decisión de controlar tu peso.



## Efectos En El Trabajo

Los empleados con obesidad a menudo son vistos como vagos o menos competentes. A veces son vistos como indisciplinados, menos ambiciosos o menos productivos. También enfrentan salarios más bajos y es menos probable que sean contratados o promovidos.



## Efectos en Atención Médica

Los pacientes con obesidad y obesidad severa pueden enfrentar discriminación en entornos de atención médica. Esto puede conducir a problemas mayores en la salud del paciente. Las personas que se enfrentan a esta situación a menudo demoran la atención médica. Algunos pueden cancelar citas o no buscar tratamiento en absoluto.

# ¿QUÉ OPCIONES DE TRATAMIENTO DEBERÍAN DE SER CONSIDERADAS?

Se hacen planes de tratamiento diferentes para cada persona. Es probable que tu plan no sea el mismo que para los demás sentados en la sala de espera. Pero el tratamiento temprano es el mejor para todos. Siempre habla con tu proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de control de peso. Hay muchas opciones de tratamiento disponibles y a menudo se usa una combinación para controlar la obesidad.



Tus proveedores de atención médica juegan un papel importante en el manejo de tu peso. Ellos te ayudan a manejar tu peso y te guían con herramientas, recursos y soporte.

No necesitas manejar tu peso solo. Visita: **ObesityCareProviders.com** para encontrar un proveedor de atención médica en tu área.



## ¡Encuentra el Proveedor de Atención Médica Adecuado para Hablar sobre tu Peso y Salud!



Powered by the Obesity Action Coalition

📍 Código Postal (Zip Code)

🏥 Selecciona la Especialidad... ▾

🔍 Buscar

### ¿Cómo funciona? ¡Es fácil! Filtra tu búsqueda por:

#### Especialización:

- Cirujano Bariátrico
- Nutricionista
- Enfermera Especializada
- Médico
- Asistente Médico
- Psiquiatra
- Psicólogo

#### Ubicación:

- Usa tu código postal para hacer una búsqueda rápida
- ¡Encuentra proveedores de atención médica cerca de ti!

### Obtén Consejos Útiles

Prepárate para tu cita con:

- Valiosos consejos sobre qué traer a tu consulta
- Información práctica para comprender mejor tu peso
- Preguntas que debes hacer para tener una conversación honesta sobre tu peso y salud

Encuentra el Proveedor de Atención Médica adecuado con un simple click!

**ObesityCareProviders.com**

Este recurso es presentado por:



# MODIFICACIONES DE ESTILO DE VIDA

Tus elecciones diarias son tus comportamientos. Incluyen todo, desde dormir hasta lo que almuerzas y si tomas las escaleras o el ascensor. Encajan como piezas de rompecabezas para formar tu estilo de vida. Un estilo de vida saludable puede verse así:



Centrarse en modificaciones manejables para mejorar tu salud es el objetivo. No te desanimes. Saludable es un estilo de vida, no un tamaño. Una pérdida de peso tan pequeña como del 5 al 10 por ciento puede mejorar tu salud en general. Tomará tiempo, y puedes enfrentar contratiempos, pero los beneficios para la salud son significativos.



## Modificaciones de Actividad Física



La actividad física es clave para manejar la obesidad. Es mejor comenzar de manera simple y mantenerlo manejable. Da una vuelta a la manzana después de cenar o parquea lejos de la tienda para caminar más. Estas son formas fáciles de hacer que la actividad física sea parte de tu día. Asegúrate de hablar con tu proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Al hacer un plan de ejercicio y actividad física, recuerda:

- Hazlo simple.
- Hazlo realista.
- **Haz que suceda.**
- Hazlo divertido.

## Modificaciones Nutricionales

Cambiar tus hábitos alimenticios puede ser difícil. Estamos rodeados de comidas preparadas altas en grasas y calorías y de bajo valor nutricional. Saber qué alimentos elegir para una dieta saludable también puede ser difícil. Hay opciones que te pueden ayudar.

Opciones de manejo de peso no clínico y clínico (médico) son formas de obtener ayuda y aprender más sobre nutrición y una alimentación saludable.

# OPCIONES DE MANEJO DE PESO

## Opciones De Control De Peso (No Clínicos)

Los programas de control de peso no clínicos pueden autogestionarse. También pueden ser ofrecidos por alguien que no sea un proveedor de atención médica. Estos programas van desde libros y sitios web hasta programas de pérdida de peso en cadena o grupos de apoyo. Encontrar la opción correcta para ti es importante. Tómate el tiempo para leer sobre varios y habla sobre ellos con tu proveedor de atención médica. El éxito de cualquier opción toma un compromiso con el objetivo de mejorar tu salud.



Las personas con obesidad severa tienen mayores riesgos de salud. Los programas clínicos para controlar el peso y la cirugía bariátrica son opciones de tratamiento. Habla con tu proveedor de atención médica sobre estas opciones.

## Opciones De Control De Peso (Clínicas)

Un médico especializado en obesidad (certificado por ABOM \*) puede ofrecerte un programa de control de peso clínico. Proveedores de atención médica adicionales pueden ser parte de tu programa. Enfermeros, enfermeros practicantes, y los asistentes médicos pueden ayudar con la supervisión de la rutina. Los nutricionistas pueden darte consejos y menús de alimentación saludable. Los psicólogos pueden hablar contigo sobre el estrés en tu vida y cómo esto afecta tu alimentación. Estos programas se centran mucho en los cambios en tu estilo de vida, pero también pueden incluir medicamentos aprobados por la FDA para controlar el peso. Visitas de rutina con todo el equipo de proveedores médicos son importantes para el éxito en el control de tu peso.

### TU EQUIPO



\* Un médico certificado por la American Board of Obesity Medicine (ABOM) - Junta Americana de Medicina de la Obesidad en Español - ha completado un proceso de certificación y se compromete a proporcionar un cuidado médico para el control del peso con una base científica y efectiva. Reconocen la necesidad de un enfoque integral que considera diferentes factores que contribuyen a la obesidad y la variedad de opciones de tratamiento para controlar el peso.

## Control Médico De Peso Y Opciones De Cirugía Bariátrica

Algunos medicamentos recetados ayudan a perder peso. Es posible que tu proveedor de atención médica los quiera en tu plan de tratamiento. Tu proveedor de atención médica te informará sobre los riesgos y beneficios. Estos medicamentos recetados funcionan en combinación con modificaciones en tu estilo de vida. Actualmente, hay varios medicamentos aprobados por la FDA para el control de peso crónico.

### Medicamentos Para El Control de Peso Crónico

	Aprobados para	
	Uso a Corto Plazo	Uso a Largo Plazo
Phentermine Products Adipex-P® or Lomaira®	✓	
Other amphetamine Derivatives: Benzphetamine - Didrex Diethylpropion - Tenuate Phendimetrazine - Bontril	✓ ✓ ✓	
Orlistat Xenical® or Alli®		✓
Naltrexone HCl and Bupropion HCl CONTRAVE®		✓
Phentermine -Topiramate ER Qsymia®		✓
Liraglutide Injection Saxenda®		✓

Algunos proveedores de atención médica pueden usar medicamentos recetados generalmente administrados para tratar otras enfermedades para el tratamiento de la obesidad.

Para obtener más información sobre el control de peso médico, visita el sitio web de OAC en: **ObesityAction.org**.

## Cirugía Bariátrica y Dispositivos

La cirugía bariátrica es un procedimiento seguro y efectivo para tratar la obesidad y la obesidad severa. La cirugía se usa principalmente para tratar pacientes con un IMC mayor de 35 cuando tienen al menos una condición relacionada con la obesidad, como la diabetes tipo 2 o presión arterial alta o un IMC mayor de 40 sin condiciones relacionadas a la obesidad. Con algunas cirugías o dispositivos, los procedimientos se pueden realizar en aquellos con un IMC tan bajo como 30.



La cirugía bariátrica también se conoce comúnmente como “el tratamiento de la obesidad y la cirugía de obesidad severa”. Ten en cuenta que, en este folleto, nos referiremos a este proceso como “cirugía bariátrica”. La cirugía bariátrica ayuda a perder peso al limitar la cantidad de alimentos que el estómago puede contener.

Los procedimientos del dispositivo para bajar de peso pueden limitar la cantidad de alimentos que puede contener el estómago, hacer que se sienta lleno con pequeñas cantidades de alimentos o aspirar alimentos después de las comidas. Los dispositivos bariátricos no son un cambio permanente y son removidos cuando sea determinado por tu proveedor de atención médica.

La cirugía y los procedimientos con dispositivos no son una cura milagrosa. Siguiendo estos procedimientos, debes hacer modificaciones en tu estilo de vida, incluyendo alimentación saludable y aumento de actividad física. Necesitarás un sistema de apoyo y estar dispuesto a seguir todas las instrucciones de tu proveedor de atención médica. Tu proveedor de atención médica te ayudará a decidir si alguno de estos procedimientos puede ser parte de tu tratamiento. Existen varios tipos de cirugía bariátrica e implantes de dispositivos.



Asegúrate de hablar con tu proveedor de atención médica sobre todos los riesgos y las advertencias de la FDA antes de cualquier procedimiento médico.

### **Opciones De Cirugía Bariátrica:**

- Banda gástrica
- Bypass gástrico Roux en-Y
- Derivación biliopancreática con cruce duodenal

### **Opciones De Dispositivo Bariátrico:**

- Banda gástrica ajustable (LAP-BAND)<sup>®</sup>
- Aspire Assist
- Globo gástrico
- Neuromodulación (VBLOC)<sup>®</sup>

Decidir someterse a una cirugía no es simple, pero no tienes que tomar la decisión solo. Tu cirujano te ayudará a decidir. Necesitas balancear los problemas de salud relacionados con la obesidad severa con los riesgos potenciales de la cirugía. Esta opción de tratamiento es una herramienta que forma parte de un plan a largo plazo para perder y controlar tu peso. En general, los cambios en tu estilo de vida son clave para mantener una calidad de vida saludable después de cirugía.

Si la cirugía bariátrica es una opción, es probable que seas enviado a ver a un psicólogo. Es normal para la preparación de la cirugía. Con tu psicólogo trabajarán para prepararte para la cirugía. El equipo de proveedores formará parte de tu atención después de la cirugía. Tu equipo de proveedores médico probablemente incluirá un dietista, terapeuta de ejercicio y psicólogo. Te conocerán y serán parte de tu sistema de apoyo.

Para obtener más información sobre la cirugía bariátrica, visite la sección "Obesity Treatments" en el sitio web de OAC: **ObesityAction.org**.

## OBTENER ACCESO AL TRATAMIENTO CON TU PROVEEDOR DE SEGUROS

Las personas afectadas por la obesidad cuentan con su proveedor de seguros. Tu proveedor de seguros te ayuda a tener seguridad y tratamiento médico efectivo. Trabajar con tu proveedor de seguros no siempre es fácil. Puedes experimentar problemas y demoras. El problema más común son las repetidas denegaciones de reclamos. Todo esto puede convertirse físicamente y emocionalmente agotador.

La OAC diseñó una guía para ayudarte en este proceso. Se enfoca en la cobertura para cirugía bariátrica. Para ver este folleto, visite la página "Access to Care" en el sitio web de OAC: **ObesityAction.org**.



## Peso en Libras

	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
5'0	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	72	74	76	78
5'1	24	26	28	30	32	34	36	37	39	42	44	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	64	66	68	70	72	74	76
5'2	23	25	27	29	31	33	34	36	38	40	42	44	46	48	50	51	53	55	57	59	61	62	64	66	68	70	72	73
5'3	23	24	26	28	30	32	33	35	37	39	41	43	44	46	48	50	52	53	55	57	59	60	62	64	66	67	69	71
5'4	22	24	25	27	29	31	32	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57	59	60	62	64	65	67	69
5'5	21	23	25	26	28	30	31	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55	57	58	60	62	63	65	67
5'6	21	22	24	25	27	29	30	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53	55	57	58	60	62	63	65
5'7	20	22	23	25	26	28	29	31	33	35	36	38	39	41	42	44	46	47	49	50	52	53	55	57	58	60	61	63
5'8	19	21	22	24	25	27	28	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50	52	53	55	56	58	59	61
5'9	19	20	22	23	25	26	28	29	31	33	34	36	37	39	40	41	43	44	46	47	49	50	52	53	55	56	58	59
5'10	18	20	21	23	24	25	27	28	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45	46	47	49	50	52	53	55	56	58
5'11	18	19	21	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46	48	49	50	52	53	55	56
6'0	17	19	20	21	23	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54
6'1	17	18	19	21	22	23	25	26	27	29	30	32	33	34	36	37	38	39	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53
6'2	16	18	19	20	21	23	24	25	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42	44	45	46	48	49	50	51
6'3	16	17	18	19	21	22	23	24	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	43	44	45	46	48	49	50
6'4	15	17	18	19	20	21	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	35	37	38	39	40	41	43	44	45	46	48	49
6'5	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46	48

Bajo de Peso = Menos de 18.4    Normal = 18.5 - 24.9    Sobrepeso = 25 - 29.9

Obesidad = 30 - 39.9

Obesidad Severa = Más de 40





## SOBRE LA COALICIÓN DE ACCIÓN CONTRA LA OBESIDAD (OBESITY ACTION COALITION)

La Obesity Action Coalition (OAC) es una organización nacional sin fines de lucro dedicada a dar voz a las personas afectadas por la obesidad y ayudarlas en su camino hacia una mejor salud. Nuestros enfoques principales son elevar la conversación sobre el peso y su impacto en la salud, mejorar el acceso a la atención de la obesidad, proporcionar educación basada en la ciencia sobre la obesidad y sus tratamientos, y luchar para eliminar el estigma y la discriminación relacionadas con el peso de las personas.



EDUCACIÓN PÚBLICA



APOYO



CONVENCIÓN ANUAL



CAMPAÑAS NACIONALES DE CONCIENCIACIÓN



COMUNIDAD VIBRANTE

# APRENDE, CONÉCTATE, PARTICIPA

La OAC sabe que el tema de tu peso puede ser difícil pero también sabemos que grandes cosas suceden cuando aprendemos, nos conectamos y participamos. Por eso existe la Comunidad de OAC. Nuestra comunidad está diseñada para brindar educación de calidad, programas de apoyo, oportunidades para conectarte con otras personas y un lugar para tomar acción sobre temas importantes.

**A través de la Comunidad de OAC, puedes tener acceso a:**

- Educación sobre el peso y la salud
- Blogs • Foro de Discusión
- Apoyo Continuo • Conexiones significativas Y MUCHO MÁS

**ÚNETE HOY:**  
**OBESITYACTION.ORG/JOIN**

info@obesityaction.org

(800) 717-3117 | (813) 872-7835

Fax: (813) 873-7838



@ObesityActionCoalition

@ObesityAction