



La Obesidad y sus enfermedades asociadas. La verdadera pandemia del nuevo milenio.

Rodolfo Rodríguez Carrillo.

Especialista en Cirugía de la Obesidad

28 NOV
17:00 HS

SALON DE ACTOS
HOSPITAL DE SAGUNTO

**LA OBESIDAD Y
SUS
ENFERMEDADES
ASOCIADAS. LA
VERDADERA
PANDEMIA DEL
NUEVO MILENIO.**

RODOLFO RODRIGUEZ
ESPECIALISTA EN CIRUGIA DE
LA OBESIDAD

Súmate a nuestra iniciativa y aprende a vivir una vida saludable. Porque la vida puede ser maravillosa.

www.cbpuerto.com



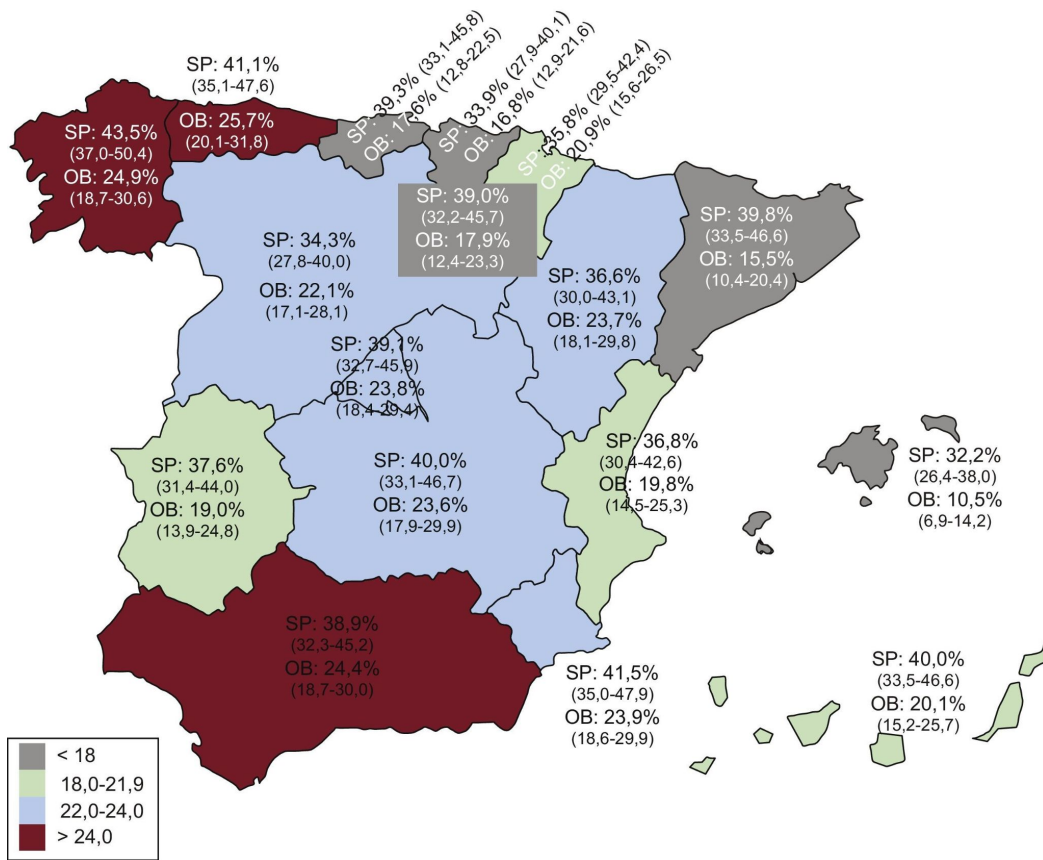
Organización Mundial de la Salud

- En 2022, una de cada ocho personas en el mundo eran obesas.
- Desde 1990, la obesidad se ha duplicado con creces entre los adultos de todo el mundo, y se ha cuatuplicado entre los adolescentes.
- En 2022, 2500 millones de adultos (18 años o más) tenían sobrepeso. De ellos, 890 millones eran obesos.
- En 2022, el 43% de los adultos de 18 años o más tenían sobrepeso, y el 16% eran obesos.
- En 2022, 37 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso.
- En 2022, más de 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso, de los cuales 160 millones eran obesos



Porcentaje de personas con obesidad en España:

- Adultos 16%
- Niños 10%



Estudio ENPE

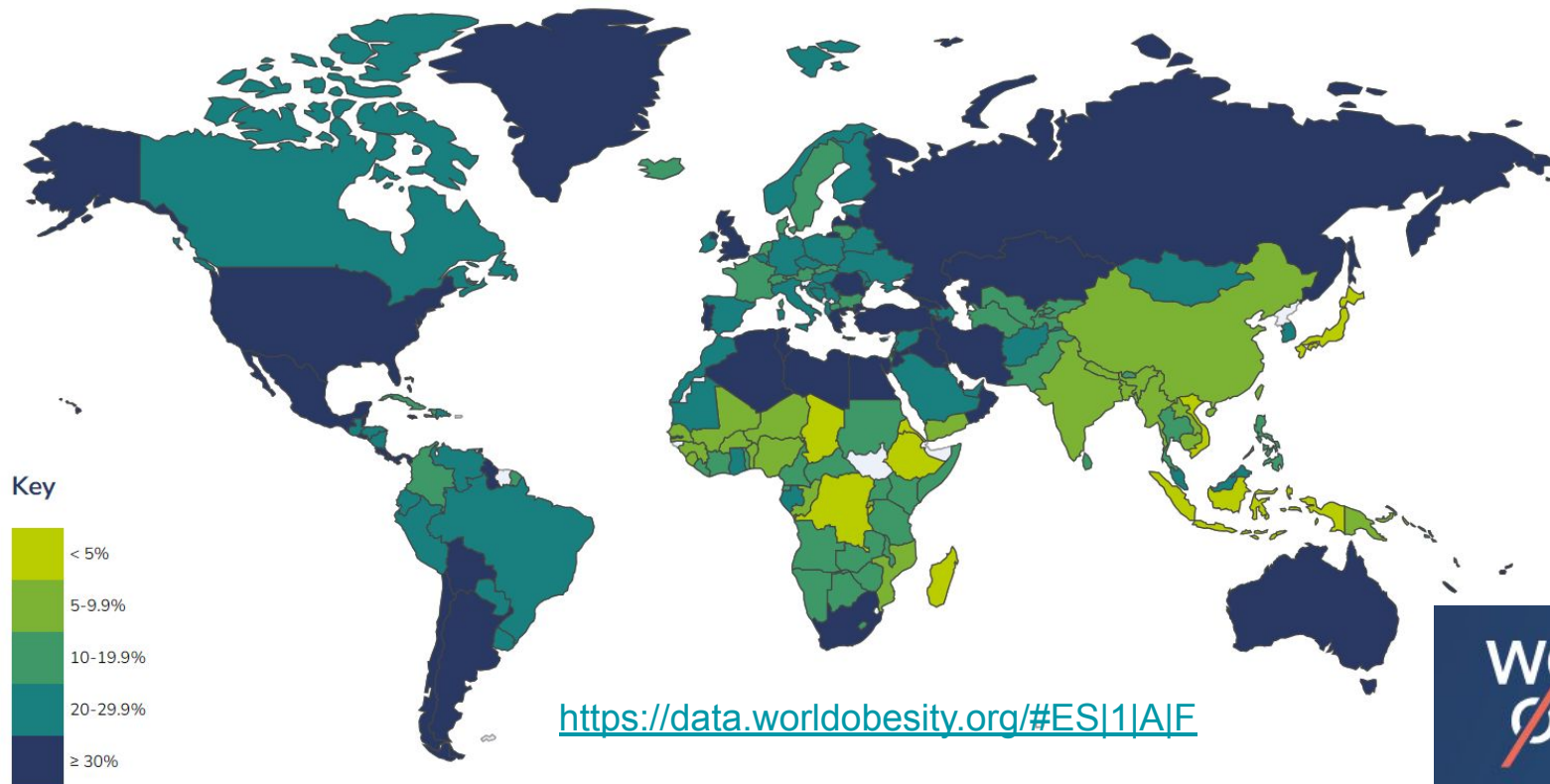
Aranceta-Bartrina y cols. Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25–64 años) 2014–2015: estudio ENPE, Rev Esp Cardiol. 2016;69:1234-510.1016/j.recesp.2016.08.032



pandemia

Del fr. *pandémie*, este del lat. mod. *pandemia*, y este del gr. πανδημος *pándēmos* 'que afecta a todo el pueblo', compuesto de παν- *pan-* 'todo' y δῆμος *dēmos* 'pueblo', y el lat. *-ia* '-ia', sobre el modelo del lat. mediev. *epidemia* 'epidemia'; cf. gr. πανδημία *pandēmía* 'conjunto de la población'.

1. f. Med. Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.





Se estima que, en 2019, un IMC superior al óptimo provocó **cinco millones de muertes**



REAL ACADEMIA NACIONAL
DE MEDICINA DE ESPAÑA

obesidad (lat. tardío *obēsītāt(em)* [*obēssu(m)* ‘obeso’ + *-tātem*]; reintr. y docum. en fr. desde 1550) [ingl. *obesity*]

1 s.f. [CIE-10: E66] Trastorno crónico caracterizado por una acumulación excesiva de grasa en el tejido adiposo.



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

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

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

Calculadora IMC

Peso (kg)

Altura (cm)

REINICIAR **CALCULAR**

TU IMC ES:

22.86

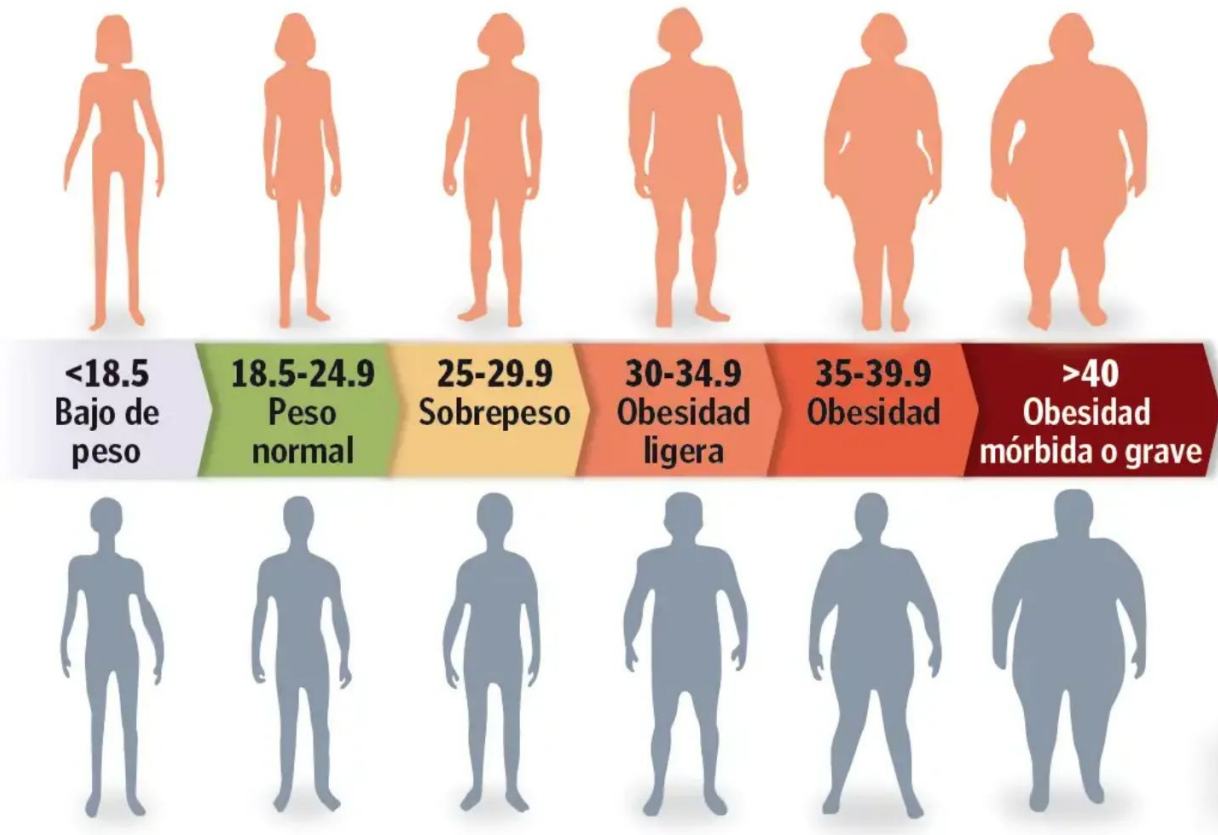
Estás en rango de **NORMALIDAD**

PESO BAJO	NORMALIDAD	SOBREPESO	OBESIDAD
< 18.5	18.5 – 25	25 – 30	≥ 30



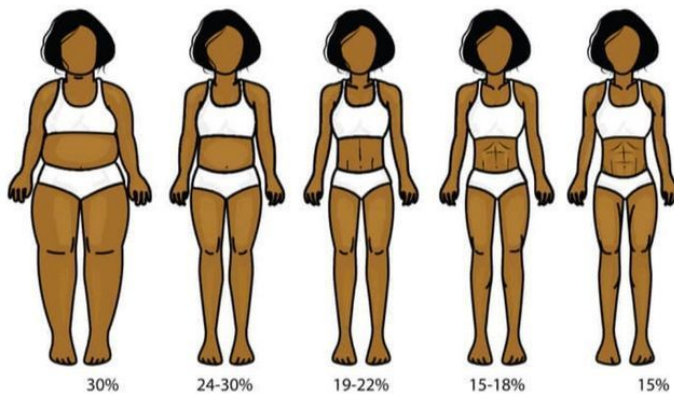
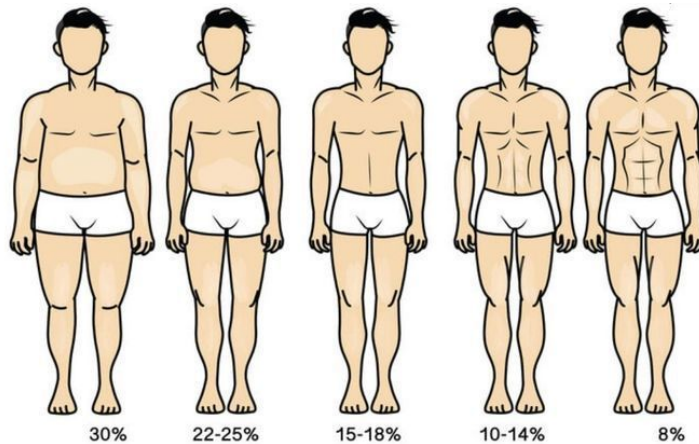


IMC



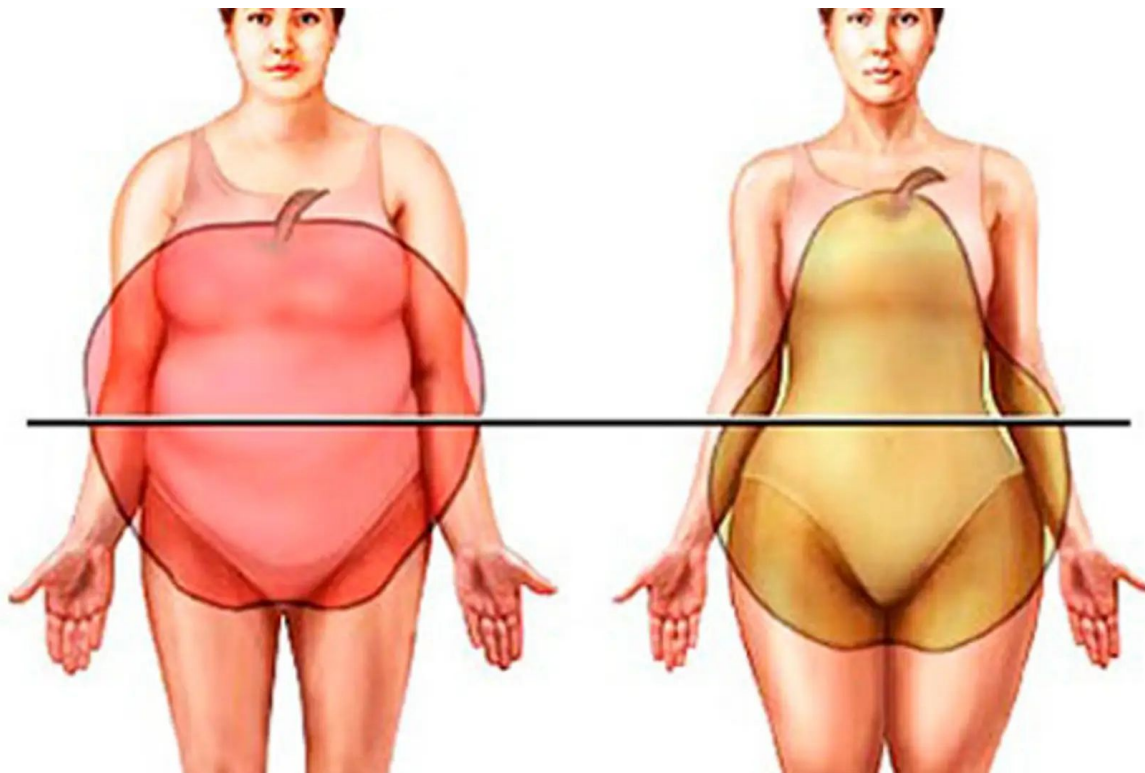


% grasa





Tipos de obesidad





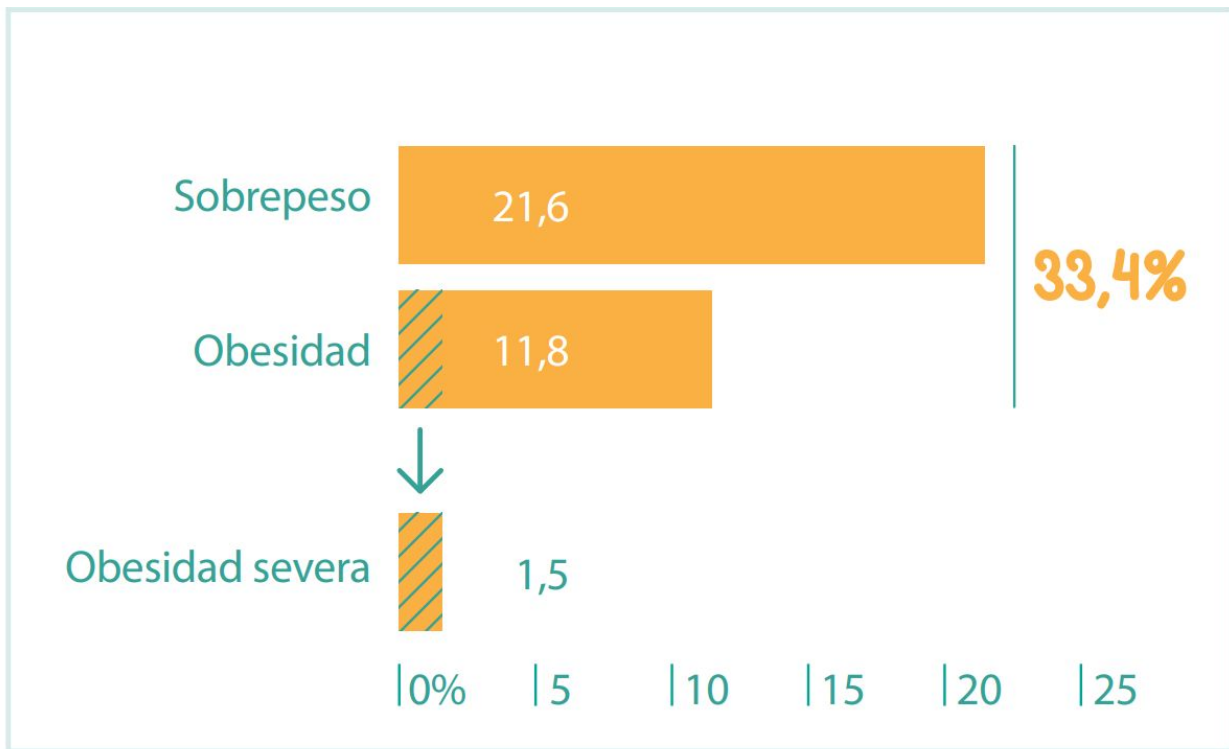


Figura 1 – Prevalencia de sobrepeso, obesidad y obesidad severa - según IMC.



Uso de pantallas

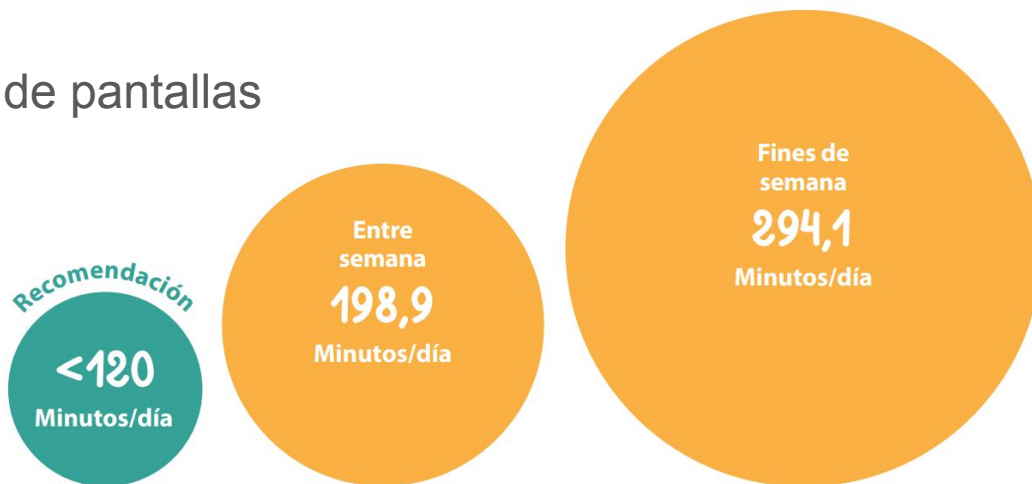


Figura 12 – Promedio de minutos al día dedicados al uso de pantallas entre semana y fin de semana.





Grado de adherencia a dieta mediterranea

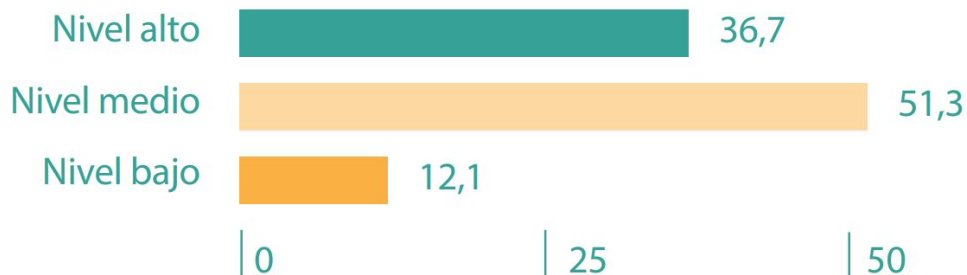


Figura 29 – Porcentaje de población infantil y adolescente que presenta un nivel bajo, medio o alto de adherencia a la dieta mediterránea.





1 hora al día de ejercicio físico



Figura 18 – Porcentaje de población infantil y adolescente que incumple/cumple con un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa cada día de la semana..





Cumplimiento de horas de sueño

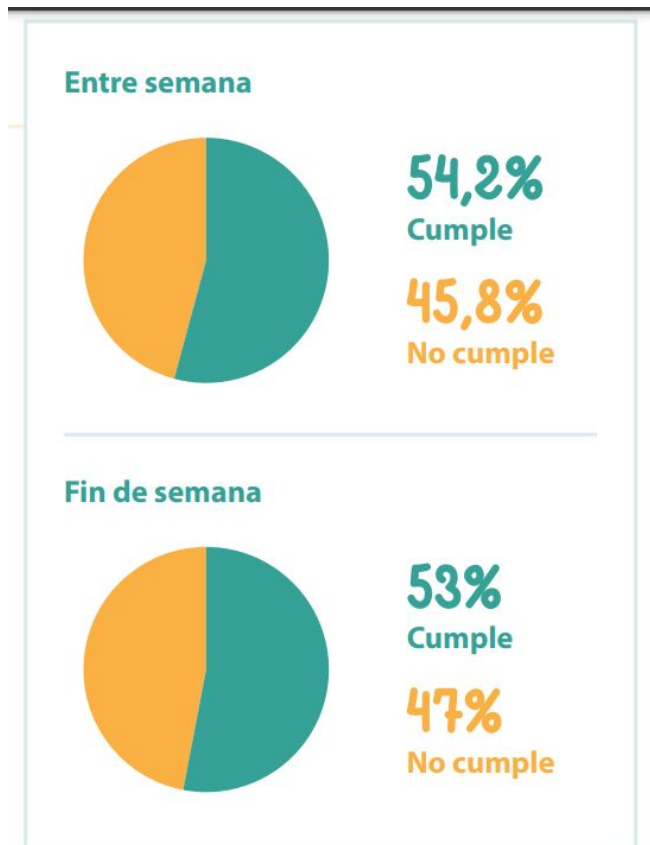


Figura 23 – Porcentaje de incumplimiento/ cumplimiento de la recomendación de horas de sueño diarias entre semana y el fin de semana.





ENFERMEDADES DEL CORAZON



10 ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA OBESIDAD

1 COLESTEROL ALTO

- ✓ Derrame cerebral
- ✓ Dificultad circulación sangre
- ✓ Riesgo ataque corazón

2 APNEA SUEÑO

- ✓ Interrupción respiración
- ✓ Ronquidos fuertes
- ✓ Insomnio

3 ENFER. RESPIRATORIAS

- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Asma
- ✓ Inflamación vías respiratorias

4 ENFERMEDAD HEPÁTICA

- ✓ Hígado graso
- ✓ Tejido cicatrizal en hígado y vasos
- ✓ Cirrosis

5 CÁNCER

- ✓ Esófago, colon, recto, hígado, vesícula, páncreas y riñón
- ✓ Fallo órganos vitales

6 DERRAME CEREBRAL

- ✓ Riego sanguíneo afectado
- ✓ Daños cerebro y cuerpo
- ✓ Muerte o discapacidad

7 HIPERTENSIÓN

- ✓ Presión arterial +140/90 mm Hg
- ✓ Enfermedad cardiovascular
- ✓ Accidente cerebrovascular

8 ENFER. CARDIOVASCULAR

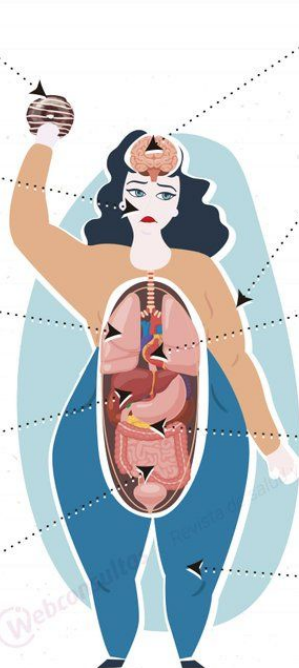
- ✓ Aterosclerosis
- ✓ Insuficiencia
- ✓ Arritmia

9 DIABETES TIPO 2

- ✓ Resistencia insulina
- ✓ Azúcar no llega a las células
- ✓ Páncreas reduce actividad

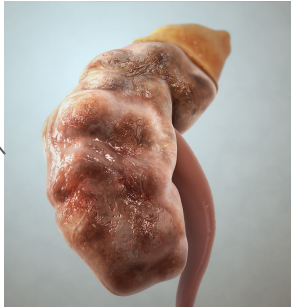
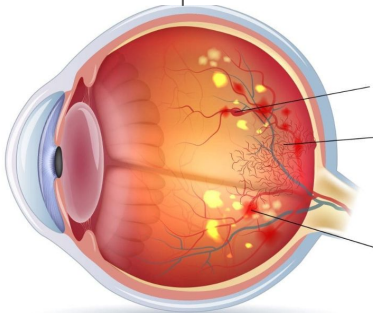
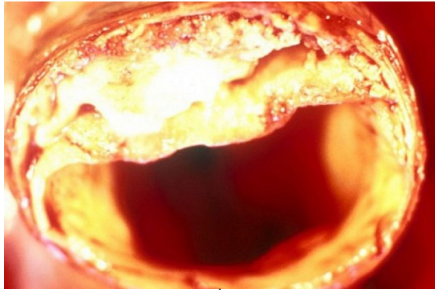
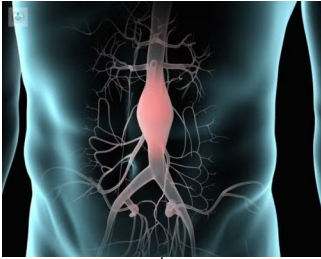
10 OSTEOARTRITIS

- ✓ Deterioro cartilago
- ✓ Rodillas, caderas, espalda baja
- ✓ Dolor, rigidez, hinchazón



Web

Atherosclerosis





Una persona con obesidad puede llegar a tener hasta **4 veces más riesgo de morir** por un evento cardiovascular que una persona no obesa

Lyn D. Ferguson and Naveed Sattar. Impact of Obesity on Cardiovascular Disease. En Obesity Pathogenesis, Diagnosis, and Treatment. Springer Nature Switzerland AG 2019



Healthy Liver



Fatty Liver



Aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades²



Diabetes Mellitus Tipo 2



Síndrome de apnea-hipoapnea del sueño



Hipertensión Arterial



Trastorno del estado de ánimo y ansiedad



Artrosis de cadera, rodilla y de otras articulaciones



Enfermedad hepática grasa no alcohólica





Se le atribuyen al menos 9 tipos de cáncer³



- Mamá
- Útero
- Colón
- Riñón
- Vesícula Biliar
- Páncreas
- Recto
- Esófago
- Ovario





Deriva en trastornos por discriminación y estigma social⁴

- Depresión
- Ansiedad
- Autoestima





Infecciones por COVID-19 y pacientes con ALTO IMC*



- Mayor vigilancia⁸
- Prioridad en diagnóstico⁸
- Tratamientos agresivos⁸
- Más frecuente en casos críticos y mortales⁹



Implicada en la
muerte de 2,8 millones
de personas al año⁵



**Disminuye la
esperanza de vida
de 5 a 20 años⁶**

3^{er} factor prevenible
que **más reduce**
la calidad de vida⁷





La obesidad aumenta el gasto sanitario total¹⁰



- Sobrecoste directo de 2.000 millones €/año¹⁰ para el SNS¹⁰.
- Se estima que en 2030 se superen los 3.000 millones €/año¹⁰.

Aumento del gasto sanitario anual¹¹



En comparación con personas con normopeso

Aumento del consumo de recursos¹³









PIRÁMIDE ALIMENTICIA

AZÚCARES



CONSUMO
LIMITADO

PROTEÍNAS

GRASAS



CONSUMO
REGULAR

FRUTAS Y VERDURAS

CARBOHIDRATOS



CONSUMO
DIARIO



Organización Mundial de la Salud



Al menos

60

minutos al día

actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.



Al menos

3

días a la semana

deberían incorporarse **actividades aeróbicas de intensidad vigorosa**, así como actividades que **refuercen los músculos y los huesos**.





Organización Mundial de la Salud

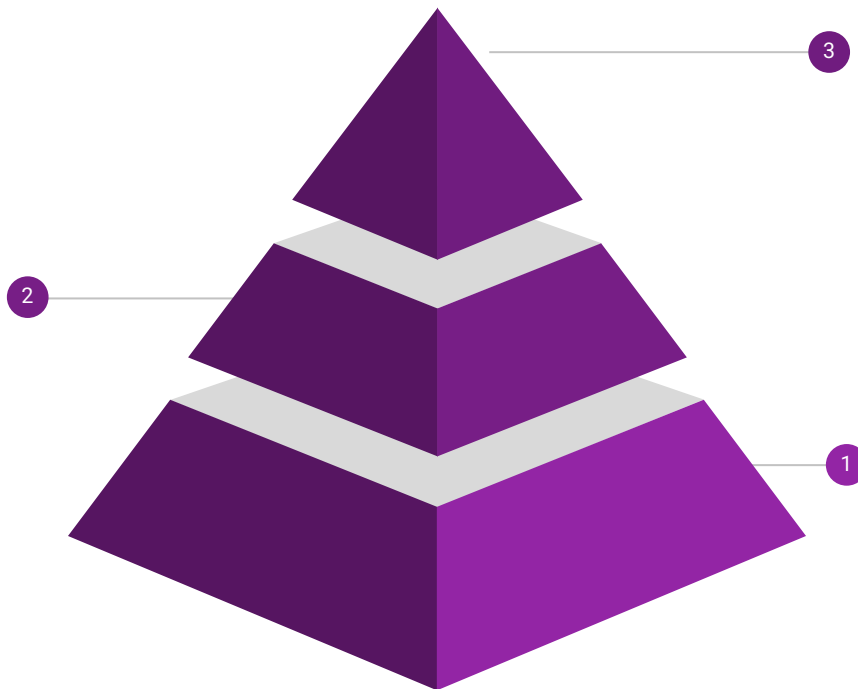




Tratamiento de la obesidad

Tratamiento farmacológico

- IMC >30
- Siempre acompañado de cambio de hábitos



Cirugía bariátrica

- IMC >40
- IMC 35-40 + enfermedades
- Siempre acompañado de cambio de hábitos

Cambio de hábitos de vida

- Dieta saludable
- Ejercicio físico



Fármacos para el tratamiento de la obesidad



SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

Decálogo de buenas prácticas en la prescripción de fármacos para la obesidad

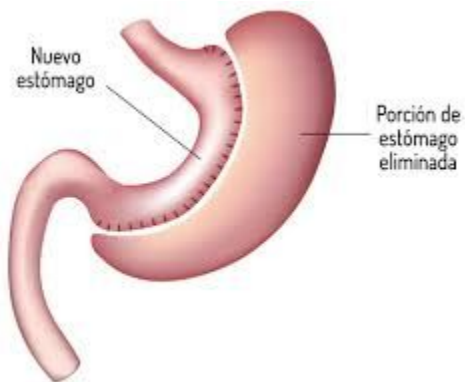
1. LOS NUEVOS FÁRMACOS PARA LA OBESIDAD NO SON UN TRATAMIENTO ESTÉTICO.
2. LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, SU TRATAMIENTO TAMBIÉN
3. EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD DEBE TENER UN ENFOQUE INTEGRAL
4. EL TRATAMIENTO DIETÉTICO DEBE SER INDIVIDUALIZADO Y ADAPTADO A LOS REQUERIMIENTOS
5. EL EJERCICIO FÍSICO MULTICOMPONENTE DEBE SER UN PILAR DEL TRATAMIENTO
6. EL INICIO DEL TRATAMIENTO CONLLEVA UNA EVALUACIÓN PRECOZ DE LA TOLERANCIA
7. SI SE INICIA UN TRATAMIENTO PARA LA OBESIDAD DEBE EXISTIR UN SEGUIMIENTO A LARGO PLAZO
8. LA OBESIDAD NO ES ÚNICAMENTE EL PESO
9. SE DEBEN VALORAR LAS EXPECTATIVAS Y OBJETIVOS DE LOS PACIENTES EN EL ABORDAJE DE LA OBESIDAD
10. LA NO RESPUESTA ESPERADA AL FÁRMACO O NO POSIBILIDAD DE USO DEL FÁRMACO NO SIGNIFICA EL FALLO DEL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD



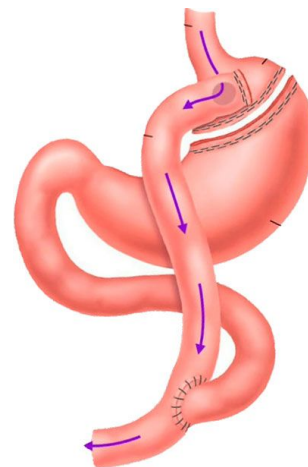
Cirugía bariátrica

- IMC >40 o 35-40 con enfermedades asociadas
- Intervención para cambios de hábitos dietéticos antes de la operación
- Escasas complicaciones, aunque si las hay son peligrosas
- Riesgo de la cirugía < riesgo de la obesidad
- Posibilidad de alguna secuela digestiva o metabólica

Cirugía bariátrica. Tipos de cirugía



Restrictivas
(Ej gastrectomía tubular)



Malabsortivas/mixtas
(Ej bypass gástrico)



Conclusiones

https://drive.google.com/file/d/10FWbyH_zQ3Z_qj7G9J6JnQ6Af0YZilzt/view?usp=sharing



**Una hora de ejercicio al día y tu vida
será más saludable y ... maravillosa.**

Calendario One Ball One Hour

SALÓN DE ACTOS DEL HOSPITAL DE SAGUNTO
17:00HH

28

NOVIEMBRE

LA OBESIDAD Y SUS ENFERMEDADES ASOCIADAS.
LA VERDADERA PANDEMIA DEL NUEVO MILENIO.

12

DICIEMBRE

BENEFICIOS DE LA FRUTA Y LA VERDURA EN LA
DIETA

19

DICIEMBRE

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO
REGULAR EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
MUSCULOESQUELÉTICAS

16

ENERO

DE LOS CUARENTA PARA ARRIBA NO TE MOJES LA
BARRIGA... RECOMENDACIONES E IDEAS PARA HACER
EJERCICIO Y NO TENER BARRIGA QUE MOJAR.

23

ENERO

DESMINTIENDO MITOS EN ALIMENTACIÓN

30

ENERO

ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES, ALIMENTACIÓN Y
DEPORTE. CONSEJOS DIETÉTICOS ANTES Y DESPUES DEL
EJERCICIO FÍSICO.

6

FEBRERO

DIABETES MELLITUS. EFECTOS NOCIVOS A LARGO PLAZO.
CONSEJOS DIETÉTICOS PARA SU CONTROL. IMPORTANCIA DEL
EJERCICIO FÍSICO REGULAR.

13

FEBRERO

CÓMO LOGRAR NUEVOS HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLES, MOTIVACIÓN, OBJETIVOS DE LOGRO Y
APRENDIZAJE

20

FEBRERO

¿LA DIETA EQUILIBRADA Y EL EJERCICIO REGULAR
PUEDEN PREVENIR ENFERMEDADES EN NUESTROS
HIJOS?