

LA OBESIDAD



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



EMPRESA
UNIÓN DE MUTUAS
SALUDABLE





Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado un modelo de empresa saludable que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.

El Plan de Salud Cardiovascular es uno de los proyectos que se inscriben dentro del modelo de empresa saludable y contempla estos seis factores de riesgo: dislipemias, sedentarismo, obesidad, diabetes, hipertensión arterial y tabaquismo. El objetivo de Unión de Mutuas es identificar los factores de riesgo para, posteriormente, reducirlos al mínimo incentivando los hábitos y estilos de vida saludables.



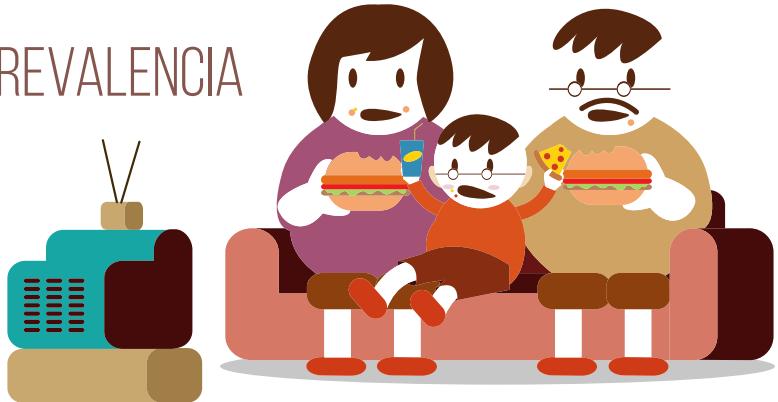
OBESIDAD

Enfermedad crónica, multifactorial, que resulta de la interacción de los genes con el medioambiente (estilo de vida) y que se caracteriza por un exceso de grasa corporal.

En la actualidad es considerada como una enfermedad inflamatoria crónica de bajo grado. El tejido adiposo hipertrofiado es un tejido enfermo, productor de sustancias proinflamatorias responsables de las patologías asociadas a la obesidad (enfermedad cardiovascular, diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia...).

CONCEPTOS que *debemos conocer*

PREVALENCIA



- Cada año **fallecen** en el mundo casi **3 millones de personas adultas** como consecuencia del sobrepeso y de la obesidad.
- En 2011, en el Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología se presentó el estudio **di@bet.es** (realizado en España en 100 centros de salud), cuyos resultados son alarmantes, ya que 2 de cada 3 españoles evaluados tienen exceso de peso:
 - **Obesidad: 28%.**
 - **Sobrepeso: 38,5%.**
- La **OMS** advierte de que la obesidad aumenta a ritmo galopante en todo el mundo, y las previsiones para España son que en el **2030** un **30% de la población será obesa** y un **70% padecerá sobrepeso**. Concretamente, se prevé que un 21% de la población femenina sufrirá obesidad y un 58% sobrepeso.
- Si añadimos que **España** es el país europeo con **mayor obesidad infantil** y que el crecimiento de la misma supera al de EE. UU., podemos afirmar que nos hallamos ante una pandemia de terribles consecuencias.
- Las **intervenciones** realizadas hasta el momento **no dan resultados**, por lo que los gobiernos e instituciones sanitarias deben cambiar la manera de actuar.

¿Cómo podemos MEDIR la obesidad?



Se puede medir de tres formas distintas:

1.

Porcentaje de grasa corporal (para el que se usan diferentes procedimientos: TANITA, DEXA, RNM).

Obesidad	Hombres	Mujeres
% Grasa corporal	Superior a 25%	Superior a 33%

2.

IMC (índice de masa corporal). Es el indicador universal de medición de obesidad.

Sobrepeso: 25-30 IMC

Obesidad: más de 30 IMC



- IMC < 18.5: **BAJO PESO**
- IMC <= 18.5 y < 25: **NORMAL**
- IMC <= 25 y < 30: **SOBREPESO**
- IMC <= 30 y < 40: **OBESIDAD**
- IMC >= 40: **OBESIDAD MÓRBIDA**

3.

Perímetro de la cintura (es la medida con mayor correlación con la grasa visceral).

Los criterios más utilizados son los de:

Sociedad Europea de Endocrinología (SEEDO 2000)

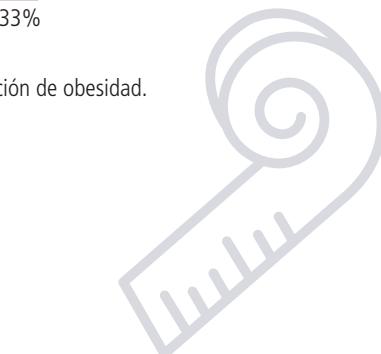
hombres: PC > 102 cm

mujeres: PC > 88

Federación Internacional de Diabetes

hombres PC > 94

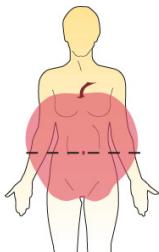
mujeres PC > 80



75

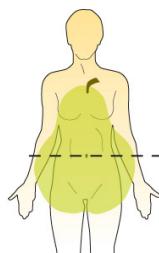
La obesidad forma parte del síndrome metabólico y es un factor de riesgo cardiovascular, pero también lo es para otras enfermedades como la diabetes tipo II, apnea del sueño, osteoartritis y algunos tipos de cáncer (colon, mama, etc.).

TIPOS de OBESIDAD



Androide o abdominal (manzana)

La grasa se acumula predominantemente en la zona abdominal subcutánea y visceral. Esta grasa visceral es la activa metabólicamente y la productora de hormonas y adipokinas proinflamatorias, responsables de las patologías relacionadas con la obesidad.



Ginoide (pera)

El acúmulo de grasa se localiza en caderas y glúteos. Esta grasa no es activa metabólicamente, pero produce problemas mecánicos y circulatorios.



LA DIETA: origen del problema

- La causa principal de obesidad son los malos hábitos de vida, sobre todo el exceso de calorías consumidas diariamente, acompañado de inactividad física o sedentarismo.
- El incremento de grasas y principalmente de carbohidratos en la dieta es la causa fundamental del aumento de la obesidad a un ritmo vertiginoso.
- Hemos de tener en cuenta que nuestros genes son fundamentalmente ahorradores de energía, por la necesidad de adaptación de nuestra especie en el planeta.

TRATAMIENTO de la obesidad

El mejor método para abordar el problema es el tratamiento multidisciplinar, para conseguir un cambio de hábitos y un nuevo estilo de vida, con el objetivo de mantener un peso saludable para toda la vida.



¿Cómo abordar el problema?

1. Dieta (en principio, de tratamiento y, posteriormente, llegar a una dieta de equilibrio adaptada a los requerimientos del paciente).
2. Control médico imprescindible (personalizar el tratamiento dependiendo de las patologías asociadas).
3. Actividad física, adaptada a cada persona.
4. Apoyo emocional, si es preciso.



➤ Existen fármacos y algunos tipos de cirugía que serán indicados por el médico a su criterio, si fracasara la pauta anterior.

Unión de Mutuas, mutua colaboradora con la Seguridad Social n.º 267, es una entidad sin ánimo de lucro, que colabora en la gestión de la Seguridad Social conforme a lo establecido en la legislación vigente, prestando sus servicios a sus empresas asociadas, trabajadores por cuenta propia adheridos y trabajadores por cuenta ajena protegidos.

Es una mutua de referencia por su calidad asistencial y alto grado de satisfacción de sus grupos de interés y prueba de ello son los hitos conseguidos en el camino de Unión de Mutuas hacia la excelencia.

