

Obesidad

Aproximadamente, dos tercios de la población de Estados Unidos tiene sobrepeso o es obesa. Las personas obesas tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes, tensión arterial elevada, enfermedades cardiovasculares, infartos cerebrales, problemas respiratorios y osteoartritis. Por ello, la gente obesa busca con frecuencia métodos comerciales o profesionales para perder peso. Para que estos métodos funcionen es necesario que se reduzca el número de calorías de la dieta y/o se aumente el gasto calórico, mediante un incremento en la actividad física. La obesidad es una condición crónica. Es un error considerarla un problema temporal que puede ser tratado mediante dietas intensas puntuales. Por ello es necesario que las personas obesas sepan que **el control del peso debe ser un esfuerzo continuado durante toda su vida.**

Si usted quiere perder peso, siga las siguientes instrucciones:

- La dieta para perder peso debe ser segura, incluyendo la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) de vitaminas, minerales y proteínas. Contendrá menos calorías, sin reducir la cantidad de alimentos esenciales.
- Se debe conseguir una pérdida de peso lenta y progresiva. Durante las primeras dos semanas, intente perder medio kilo a la semana. Algunas dietas consiguen una pérdida de peso inicial rápida debida a la pérdida de líquidos. Sin embargo, esta pérdida se recupera al retomar a la dieta normal.
- Consulte a su médico si quiere perder más de 7.5 o 10 kg, o si tiene algún problema de salud, toma medicación habitual y especialmente si va a realizar una dieta líquida.
- No tiene ningún efecto beneficioso perder peso para posteriormente recuperarlo. Mantener el peso requiere perseverancia y un compromiso a largo plazo de modificar los hábitos alimenticios, comer sano e incrementar la cantidad de ejercicio físico. Estos factores no son habitualmente tenidos en cuenta en los programas para perder peso. Debe cambiar para siempre el estilo de vida con el que ganó peso en el pasado.

Puede encontrar información adicional sobre las causas y el tratamiento de la obesidad en la página web del Instituto Nacional de la Salud: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/obesity.html

La obesidad incrementa los riesgos de la cirugía, sobretudo la obesidad abdominal, así como el riesgo de fallo mecánico tras la colocación de una prótesis articular. Cuanto más pese, mayor será este riesgo. El Índice de Masa Corporal (IMC) determina si usted tiene sobrepeso o es obeso. Para determinar su IMC acceda a la página web: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm

Realice todos los esfuerzos posibles para perder peso **antes de la cirugía** con el objetivo de reducir el riesgo de posibles complicaciones. Si mantiene su pérdida de peso a lo largo del tiempo, prolongará la vida de su prótesis articular, al reducir la carga que ésta deberá soportar con cada paso y durante cualquier actividad de carga.

Si desea más información póngase en contacto con Weight Control Information Network (www.win.niddk.nih.gov) o solicite consulta con Deborah McInerney, especialista en nutrición del Hospital for Special Surgery. Su teléfono es (212) 774-7638.