



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Sobrepeso, obesidad y pérdida de peso

P: ¿Cuántas mujeres en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesas?

R: Más del 60% de las mujeres adultas de EE. UU tienen sobrepeso, de acuerdo con los cálculos de 2007 del Centro Nacional de Estadísticas Sanitarias de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (National Center for Health Statistics of the Centers for Disease Control and Prevention). Poco más de un tercio de las mujeres adultas con sobrepeso son obesas.

P: ¿Cómo sé si tengo sobrepeso o soy obesa?

R: Averigüe su índice de masa corporal (body mass index, BMI). El BMI es una medida de la grasa corporal basada en la estatura y el peso. Se considera que las personas con un BMI de 25 a 29.9 tienen sobrepeso. Las personas con un BMI de 30 o más se consideran obesas.

Índice de masa corporal

Puede averiguar su BMI usando la calculadora de http://www.nhlbissupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm o la tabla en inglés de http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/bmi_tbl.htm

página 1

PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿Qué hace que alguien tenga sobrepeso o que sea obeso?

R: Usted puede desarrollar sobrepeso u obesidad si consume más calorías de las que gasta. Una caloría es una unidad de la energía que aportan los alimentos. El cuerpo necesita esa energía para funcionar y estar activo. Pero si consume más energía de la que utiliza el cuerpo, aumentará de peso.

Muchos factores están relacionados con el sobrepeso o la obesidad. Estos factores incluyen:

- Comportamientos, como consumir demasiadas calorías o no realizar suficiente actividad física
- El medio ambiente y la cultura
- Los genes

Los problemas de sobrepeso y obesidad siguen empeorando en los Estados Unidos. Algunas razones culturales para eso incluyen:

- Tamaños de porciones más grandes
- Poco tiempo para hacer ejercicio o cocinar comidas sanas
- Usar automóviles para trasladarse en lugar de caminar

P: ¿Cuáles son los efectos sobre la salud de tener sobrepeso u obesidad?

R: El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de:

- Enfermedad cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Diabetes tipo 2
- Hipertensión
- Problemas respiratorios
- Artritis

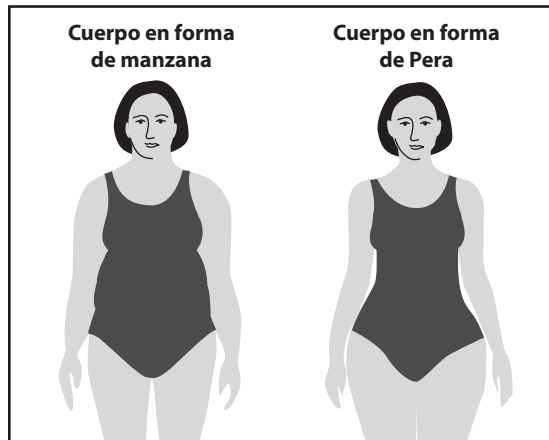


<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- Enfermedad vesicular
- Algunos tipos de cáncer
- Problemas para quedar embarazada.



Pero el peso corporal excesivo no es el único riesgo para la salud. Los lugares en los que se almacena la grasa corporal también afectan la salud.

Las mujeres con forma de “pera” tienden a almacenar grasa en las caderas y las nalgas. Las mujeres con forma de “manzana” almacenan la grasa alrededor de la cintura. Si su cintura mide más de 35 pulgadas, es posible que tenga un riesgo más alto de sufrir problemas de salud relacionados con el peso.

P: ¿Cuál es la mejor manera de perder peso?

R: La mejor manera de perder peso es gastar más calorías de las que consume. Puede lograrlo con un plan alimentario saludable y siendo más activa. Antes de empezar un programa para bajar de peso, consulte a su médico.

Los programas seguros para bajar de peso que funcionan bien:

- Fijan un objetivo de pérdida de peso lenta y constante: 1 a 2 libras por semana
- Ofrecen planes de comidas de bajas calorías con una amplia variedad de alimentos sanos
- Instan a hacer más actividad física
- Enseñan sobre una alimentación sana y sobre la actividad física
- Se adaptan a lo que le gusta y lo que no y a sus antecedentes culturales
- Ayudan a no recuperar el peso que perdió

P: ¿Cómo puedo elegir alimentos más saludables?

R: El Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services, HHS) y el Departamento de Agricultura (Department of Agriculture, USDA) de los Estados Unidos ofrecen consejos sobre alimentación saludable en Dietary Guidelines for All Americans (Directrices alimentarias para los estadounidenses).

- **Prefiera las frutas.** La mayoría de las veces, elija frutas variadas (frescas, congeladas, enlatadas o secas) en lugar de jugo de frutas. Para una dieta de 2,000 calorías, necesitará 2 tazas de frutas por día. Un ejemplo de 2 tazas es 1 banana pequeña, 1 naranja grande y 1/4 de taza de damascos o duraznos secos.
- **Varíe los vegetales.** Coma más:
 - o Hortalizas de hojas verde oscuro, como brócoli, col rizada y otras verduras de hojas oscuras



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

página 3

PREGUNTAS FRECUENTES

- o Hortalizas anaranjadas, como zanahorias, batata, zapallo y calabaza
- o Frijoles y arvejas, como frijoles pinto, porotos, frijoles negros, garbanzos, arvejas partidas y lentejas
- **Consuma alimentos con alto contenido de calcio.** Tome 3 tazas de leche descremada o semidescremada todos los días. O puede consumir una cantidad equivalente de yogur semidescremado y/o queso magro por día. 1.5 onzas de queso equivalen a 1 taza de leche. Si no puede consumir leche o no desea hacerlo, elija productos lácteos deslactosados y/o comidas y bebidas fortificadas con calcio.
- **La mitad de los cereales que consume deben ser integrales.** Coma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o fideos integrales por día. Una onza es aproximadamente 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal para desayuno o 1/2 taza de arroz o fideos cocidos. Fíjese que los cereales como trigo, arroz, avena o maíz digan “de grano entero” o “integrales” en la lista de ingredientes.
- **En cuanto a las proteínas, elija opciones magras.** Inclínese por la carne magra de res y de ave. Cocínela al horno, a la parrilla o en el grill. Varíe las fuentes de proteínas con más pescado, frijoles, arvejas, frutos secos y semillas.
- **Limite las grasas saturadas.** Las calorías provenientes de ácidos grasos saturados no deben superar el 10%. La mayoría de las grasas deben provenir de fuentes de ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados,

como el pescado, los frutos secos y los aceites vegetales. Al elegir y preparar carne de res o de ave, frijoles secos y leche o productos lácteos, elija cortes magros y productos de bajo contenido graso o sin grasa.

- **Restrinja la sal.** Consuma menos de 2,300 mg de sodio (alrededor de 1 cucharadita de sal) al día.

P: ¿Cómo puede ayudar la actividad física?

R: Las nuevas Guías de actividad física 2008 para los estadounidenses-visite <http://www.health.gov/paguidelines/Default.aspx>. (2008 Physical Activity Guidelines for Americans), escritas en inglés, indican que un estilo de vida activo puede disminuir el riesgo de muerte prematura por diversas causas. Existe sólida evidencia de que la actividad física regular también puede disminuir el riesgo de:

- Enfermedad cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Hipertensión
- Niveles no saludables de colesterol
- Diabetes tipo 2
- Síndrome metabólico
- Cáncer de colon
- Cáncer de seno
- Caídas
- Depresión

La actividad regular puede prevenir un aumento no saludable del peso y también puede ayudar a bajar de peso cuando se combina con una ingesta menor de calorías. Si usted tiene sobrepeso o es obesa, bajar de peso puede disminuir su riesgo de desarrollar muchas



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

enfermedades. Tener sobrepeso o ser obeso aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, hipertensión, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, problemas respiratorios, osteoartritis, enfermedad vesicular, apnea del sueño (problemas para respirar mientras se duerme) y algunos tipos de cáncer.

La actividad física regular también puede mejorar el buen estado cardiorrespiratorio (corazón, pulmones y vasos sanguíneos) y muscular. En los adultos mayores, la actividad puede mejorar la función mental.

La actividad física también puede ayudar a:

- Mejorar la salud funcional de los adultos mayores
- Reducir el talle de cintura
- Disminuir el riesgo de fractura de cadera
- Disminuir el riesgo de cáncer de pulmón
- Disminuir el riesgo de cáncer de endometrio
- No volver a aumentar el peso que se perdió
- Sumentar la densidad ósea
- Mejorar la calidad del sueño

Realizando esta actividad todas las semanas se logran beneficios para la salud:

- horas y media de actividad física aeróbica de intensidad moderada
- 1 hora y cuarto de actividad física aeróbica vigorosa

PREGUNTAS FRECUENTES

- Una combinación de actividad física aeróbica moderada y vigorosa

y

- Actividades de fortalecimiento muscular 2 días o más

Esta actividad física debe agregarse a las actividades cotidianas de rutina, como limpiar o caminar unos minutos desde el estacionamiento hasta la oficina. Si desea bajar una cantidad de peso considerable (más del 5 por ciento del peso corporal), necesita mucha actividad física, a menos que también baje la ingesta calórica. Lo mismo sucede si intenta no recuperar el peso que perdió. Muchas personas necesitan hacer más de 300 minutos de actividad moderada por semana para alcanzar los objetivos de control de peso.

Actividad moderada

Durante las actividades de intensidad moderada, usted debe notar un aumento de la frecuencia cardíaca, pero debería poder hablar sin problemas. Un ejemplo de actividad moderada es caminar sobre una superficie nivelada a paso ligero (alrededor de 3 a 4 millas por hora). Otros ejemplos incluyen el baile de salón, pasear en bicicleta, hacer tareas de la casa moderadas y servir mesas.

Actividad vigorosa

Si la frecuencia cardíaca aumenta mucho y está respirando tan profundamente que le cuesta mantener una conversación, probablemente esté realizando una actividad vigorosa. Algunos ejemplos de actividades vigorosas son correr trotar, pedalear rápido o cuesta arriba, jugar tenis uno contra uno y pasar una cortadora de césped.



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

¿Cómo puede aumentar su actividad física

Si habitualmente...	¡Cambie por esto!
estaciona lo más cerca posible de la tienda	estacione más lejos
deja al perro en el patio de atrás	sáquelo a pasear
toma el ascensor	suba por las escaleras
pide que le traigan el almuerzo	vaya a buscarlo caminando
descansa mientras los niños juegan	participe en sus actividades

P: ¿Qué fármacos están aprobados para el tratamiento a largo plazo de la obesidad?

R: La Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration) ha aprobado dos medicamentos para el tratamiento a largo plazo de la obesidad:

- La sibutramina suprime el apetito.
- El orlistat impide que el cuerpo absorba grasa de los alimentos que consumimos.

Estos medicamentos son para personas que:

- Tienen un BMI de 30 o superior
- Tienen un BMI de 27 o superior y problemas de salud o riesgos para la salud relacionados con el peso

Si toma estos medicamentos, tendrá que seguir un plan de alimentación saludable y realizar actividad física al mismo tiempo. Antes de tomar estos medicamentos, consulte a su médico acerca de los beneficios y los efectos secundarios.

- La sibutramina puede aumentar

PREGUNTAS FRECUENTES

la presión arterial y la frecuencia cardíaca. No debe tomar este medicamento si tiene antecedentes de hipertensión, problemas cardíacos o accidentes cerebrovasculares. Otros efectos secundarios incluyen sequedad bucal, dolor de cabeza, estreñimiento, ansiedad y problemas para dormir.

- El orlistat puede provocar diarrea, cólicos, gases e incontinencia fecal aceitosa. Comer una dieta de bajo contenido graso ayuda a prevenir estos efectos secundarios. Este medicamento también puede impedir que el cuerpo absorba algunas vitaminas. Pregunte a su médico si debe tomar un suplemento vitamínico.

P: ¿Qué opciones quirúrgicas existen para bajar de peso?

R: Las cirugías para perder peso (también llamadas cirugías bariátricas) pueden ayudar a tratar la obesidad. Solo debe considerar un tratamiento quirúrgico para bajar de peso si:

- Tiene un BMI de 40 o superior
- Tiene un BMI de 35 o superior y problemas de salud relacionados con el peso
- No ha tenido éxito con otros métodos para bajar de peso

Los tipos habituales de cirugías para bajar de peso son:

- Bypass gástrico Roux en Y. El cirujano utiliza grapas quirúrgicas para crear una pequeña bolsa estomacal. Esto limita la cantidad de comida que se puede comer. La bolsa está unida a la porción media del intestino delgado. La comida no pasa por la parte superior del intestino delgado

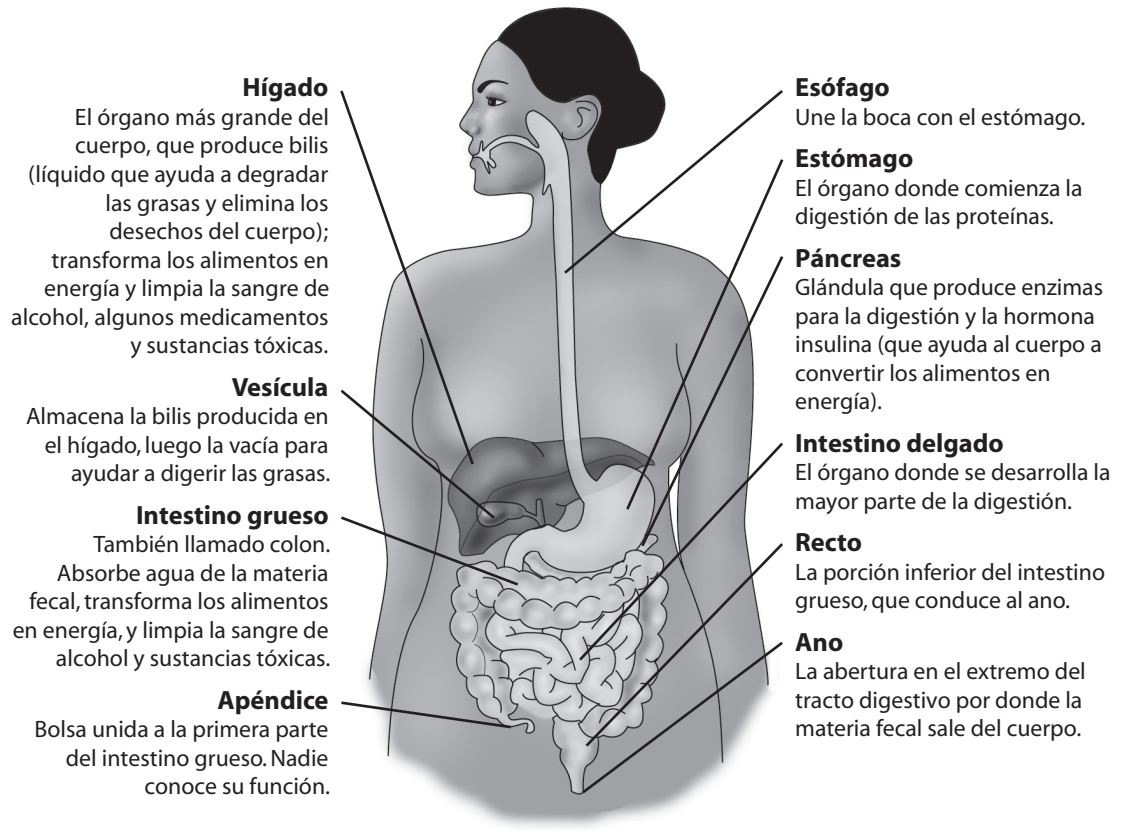


<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

El sistema digestivo



y del estómago, lo cual reduce la cantidad de calorías y nutrientes que absorbe el cuerpo.

- Banda gástrica laparoscópica. Se coloca una banda alrededor de la parte superior del estómago para crear una pequeña bolsa y un pasaje angosto hacia el resto del estómago. Esto limita la cantidad de comida que se puede comer. Se puede ajustar el tamaño de la banda. Si es necesario, el cirujano puede quitar la banda.
- Derivación biliopancreática (biliopancreatic diversion, BPD) o BPD con cruce duodenal (duodenal switch, DS). En la BPD, se extirpa

una porción grande del estómago y se deja una bolsa pequeña. La bolsa se conecta al último tramo del intestino delgado, evitando los otros tramos del intestino delgado. En la BPD/DS, se extirpa una porción menor del estómago y del intestino delgado. Esta cirugía reduce la cantidad de alimentos que se pueden comer y la cantidad de calorías y nutrientes que absorbe el cuerpo de los alimentos. Esta cirugía se utiliza menos que los otros tipos por el alto riesgo de desnutrición.

Si está pensando en una cirugía para bajar de peso, hable con su médico acerca de los cambios que deberá hacer después de la cirugía. Tendrá que:



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- Seguir las instrucciones del médico mientras cicatrice la herida
- Hacer cambios duraderos en la manera de comer
- Seguir un plan de alimentación saludable y estar físicamente activa
- Tomar vitaminas y minerales si es necesario.

También debe hablar con su médico acerca de los riesgos y los efectos secundarios de las cirugías para bajar de peso. Los efectos secundarios pueden incluir:

- Infección
- Filtraciones por el sitio donde se encuentran las grapas
- Hernia
- Coágulos sanguíneos en las venas de las piernas que se dirigen a los pulmones (embolia pulmonar)
- Síndrome de evacuación gástrica rápida, en el cual los alimentos pasan del estómago al intestino con demasiada rapidez
- No recibir suficientes vitaminas y minerales de los alimentos

P: ¿La liposucción es un tratamiento para la obesidad?

R: La liposucción no es un tratamiento para la obesidad. En este procedimiento, un cirujano extrae grasa que se encuentra debajo de la piel. La liposucción puede usarse para dar una nueva forma a partes del cuerpo. Pero esta cirugía no implica una pérdida duradera del peso.

PREGUNTAS FRECUENTES

P: Me preocupan la alimentación y los niveles de actividad física de mis hijos. ¿Cómo puedo mejorar sus hábitos?

R: Las cosas que los niños aprenden de pequeños son difíciles de cambiar cuando crecen. Esto sucede con los hábitos de alimentación y actividad física. Muchos niños tienen una dieta deficiente y no son muy activos. Comen alimentos con altos niveles de calorías y grasas y no comen suficientes frutas y hortalizas. También miran televisión, juegan videojuegos o usan la computadora en lugar de estar activos.

Los niños con sobrepeso tienen más probabilidades de convertirse en adultos obesos. Los niños con sobrepeso pueden desarrollar problemas de salud relacionados con el peso, como hipertensión y diabetes, a una edad temprana. Puede saber si su hijo tiene sobrepeso o si es obeso usando el Índice de masa corporal para niños y adolescentes.

Índice de masa corporal para niños y adolescentes Puede averiguar el BMI de su hijo con la calculadora que se encuentra en http://www.girlshealth.gov/nutrition/weight/bmi_calc.cfm, una página en inglés. Puede ayudar a su hijo a desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad.

- Limite el tiempo que pasan mirando televisión, jugando videojuegos y usando la computadora.
- Asegúrese de que su hijo realice actividad física 1 hora todos los días.
- Averigüe sobre programas de actividades en su comunidad.



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- Pregunte a sus hijos qué les gusta hacer y qué les gustaría probar, como la liga infantil de béisbol o un equipo de natación.
- Planifique actividades para toda la familia, como hacer excursión a pie, salir a caminar o jugar a la pelota.
- Ayude a sus hijos a comer alimentos saludables.
- Pídeles que planeen y cocinen platos saludables con usted.
- No haga otras cosas cuando come, como ver televisión.

- Dé a sus hijos refrigerios saludables, como frutas, galletas de cereales integrales y verduras.
- Restrinja las visitas a restaurantes de comidas rápidas.
- Involucre a toda la familia en la alimentación saludable. No critique a sus hijos por el peso que tengan.

Sabemos que los niños hacen lo que ven, no siempre lo que se les dice. Deles el ejemplo. Sus hijos aprenderán a comer bien y a ser activos observando lo que usted hace. Dar un buen ejemplo puede significar una vida de buenos hábitos para usted y sus hijos. ■

Para obtener más información

Para obtener más información acerca del sobrepeso, la obesidad y la pérdida de peso, llame a [womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) al 1-800-994-9662 o comuníquese con las siguientes entidades:

Steps to a Healthier US, HHS

Número telefónico: 1-800-336-4797 (EN/SP)

Dirección en Internet: <http://www.healthier.us.gov>

Weight Control Information Network, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, (Red de Información sobre el Control de Peso, Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y del Riñón) NIH, HHS

Número telefónico: 877-946-4627 (EN/SP)

Dirección en Internet: <http://win.niddk.nih.gov>

National Heart, Lung, and Blood Institute Information Center

(NHLBI), National Institutes of Health, HHS (Centro de Información del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, Institutos Nacionales de Salud)

Número telefónico: 301-592-8573 (EN/SP)

Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov>

International Food Information Council (Consejo Internacional de Información sobre Alimentos)

Número telefónico: 202-296-6540 (EN/SP)

Dirección en Internet: <http://www.ific.org>

Todo el material contenido en las Preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina para la Salud de la Mujer. Se agradecerá citar la fuente.

Contenido revisado el 18 de mayo de 2010.