

Tratamientos para bajar de peso (Conceptos Básicos)

¿Cómo sé si tengo sobrepeso y cuánto? — Los médicos usan una medida especial llamada “índice de masa corporal”, o IMC, para decidir quién está por debajo del peso, quién tiene peso normal y quién tiene sobrepeso. El IMC indica si su peso es adecuado para su estatura ([figura 1](#)).

- Si su IMC está entre 25 y 29.9, tiene sobrepeso.
- Si su IMC es 30 o más, es obeso.

¿Debo consultar a un médico o enfermero? — Si tiene sobrepeso u obesidad, consulte a su médico o enfermero. Es posible que él le sugiera formas para perder peso.

Los obesos tienen más probabilidades que las personas con peso normal de tener diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer y muchos otros problemas de salud. Además, los obesos viven menos tiempo que las personas con peso normal. Por eso es importante que intente mantener el peso dentro del rango normal.

¿Cuál es la mejor forma de perder peso por mi cuenta? — Para adelgazar, debe comer menos o moverse más. Hacer ambas cosas es todavía mejor.

En diversos estudios se compararon distintas dietas, como la dieta Atkins, la dieta Zone y la dieta de Weight Watchers. Ninguna de estas dietas es mejor que las demás. Cualquier dieta que reduzca la cantidad de calorías que consume puede ayudarle a perder peso, siempre y cuando la cumpla.

La actividad física funciona de la misma forma. Puede caminar, bailar, trabajar en el jardín o incluso solo mover los brazos mientras está sentado. Lo importante es moverse más para aumentar la cantidad de calorías que quema. Además, tiene que seguir haciendo la actividad extra.

Si realiza una dieta por poco tiempo, o aumenta la actividad durante un período breve, es posible que pierda peso. Si retoma sus viejos hábitos, recuperará el peso. La pérdida de peso tiene que ver con un cambio permanente de hábitos.



La mejor forma de comenzar es realizar pequeños cambios y mantenerlos. Después, poco a poco, puede agregar nuevos cambios y también mantenerlos.

¿Existen tratamientos médicos para ayudarme a bajar de peso? — Existen medicinas y cirugía para ayudar a perder peso, pero esos tratamientos son solo para personas con problemas muy graves de peso que no pudieron adelgazar con dieta y ejercicio. Es más, los tratamientos para perder peso no reemplazan la dieta o el ejercicio. Las personas que se hacen esos tratamientos también deben cambiar la forma en que comen y el nivel de actividad física que realizan.

¿Cómo funcionan las medicinas para perder peso? — Las medicinas **para perder peso** reducen el apetito o cambian la forma en que se digieren los alimentos. Son adecuadas solo para las personas que:

- Tienen un IMC de 30 o más; o
- Tienen un IMC de entre 27 y 29.9 y también tienen problemas de salud, como diabetes, enfermedad cardíaca o presión arterial alta

¿Puedo probar hierbas o medicinas de venta sin receta para perder peso? — Algunas hierbas medicinales para perder peso no son seguras. Consulte a su médico o farmacéutico antes de tomar hierbas medicinales para perder peso. También existe una versión de venta sin receta de una medicina recetada por los médicos. Se llama [orlistat](#) (nombre comercial: Alli). Es probable que sea seguro probarla, pero puede causar efectos secundarios no deseados, como cólicos, eructos y gases.

Algunas medicinas para perder peso se venden en Internet. Sin embargo, no todas son seguras, y hasta pueden tener ingredientes dañinos.

¿Cómo funcionan los procedimientos para perder peso? — Los procedimientos para perder peso encogen el estómago. Algunos tipos de cirugía también cambian el recorrido que hacen los alimentos en el intestino para que el cuerpo absorba menos calorías y nutrientes. Otro tipo de procedimiento modifica las señales nerviosas entre el cerebro y el estómago para que no sienta hambre.

La cirugía para perder peso es adecuada solo para personas que:

- Tienen un IMC superior a 40; o
- Tienen un IMC de entre 35 y 39.9 y también tienen problemas de salud, como diabetes, enfermedad cardíaca o presión arterial alta

¿Cómo decido si el tratamiento para perder peso es adecuado para mí? — Si su médico sugiere un tratamiento para perder peso, haga estas preguntas:

- **¿Cuánto peso puedo esperar perder aproximadamente y en cuánto tiempo?** Eso depende del tratamiento. Existen varios tipos diferentes de cirugías de estómago que ayudan a perder peso. El peso que se pierde y el tiempo que se tarda en perderlo es diferente en cada persona.
- **¿Cuáles son los riesgos del tratamiento para alguien como yo?** Las medicinas pueden tener efectos secundarios. La cirugía puede causar infecciones, sangrado, la necesidad de otras operaciones e incluso la muerte. Para reducir el riesgo de estos problemas, asegúrese de que su cirujano tenga mucha experiencia y de que el tratamiento se realice en un “Centro de excelencia” certificado.
- **¿Qué cambios deberé realizar en mi dieta y mi estilo de vida?** Los tratamientos para perder peso no son “atajos” para no realizar cambios en el estilo de vida. Las personas que se hacen esos tratamientos también deben cambiar la forma en que comen y su nivel de actividad física. Ningún tratamiento para perder peso funciona solo. Algunas personas pueden realizarse la cirugía solo después de perder algo de peso por su cuenta para probar que pueden hacer cambios en el estilo de vida.
- **¿Podré procesar los alimentos normalmente?** Algunos tipos de cirugía de estómago hacen que las personas no puedan obtener todos los nutrientes que necesitan de los alimentos. Las personas con este problema deben tomar suplementos de vitaminas y minerales durante el resto de su vida.

Referencia: <https://www.uptodate.com/contents/weight-loss-treatments-the-basics> (Septiembre de 2021)

Su índice de masa corporal (IMC)

Busque su estatura (en pies y pulgadas) en la fila superior. Luego, busque su peso (en libras) en la primera columna. Ahora, busque el lugar donde se unen la columna de su estatura con la fila de su peso. Ese es su IMC. Por ejemplo, si mide 5 pies y 9 pulgadas y pesa 260 libras, su IMC es de 38. También puede visitar www.uptodate.com/patients y buscar "BMI" (IMC). Allí encontrará una calculadora que le dirá cuál es su IMC si ingresa su estatura y su peso.

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

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Menor riesgo para la salud (IMC de 18-24) |
| <input type="checkbox"/> | Más riesgo (IMC de 25-29) |
| <input type="checkbox"/> | Mayor riesgo (IMC de 30 o más) |

Gráfico 62886 Versión 3.0.es-419.1