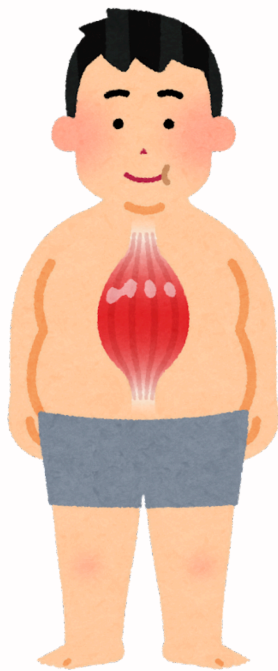


Revista de:

OBESIDAD



Dannia Gissela Díaz Díaz
1er Parcial
Investigación Epidemiológica
Dr. Erick José Villatoro Verdugo
Medicina Humana
4to Semestre, Grupo "A"

**REVISTA DE INVESTIGACION EPIDEMIOLOGICA, UDS.
OBESIDAD, UN PROBLEMA DE SALUD EN MEXICO**

A HEALT PROBLEM IN MEXICO

Autores: Dannia Díaz y Alexander Gómez

¹ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE MEDICINA HUMANA. Presentan la revista epidemiológica **OBESIDAD, UN PROBLEMA DE SALUD EN MEXICO**. Universidad del Sureste. Comitán de Domínguez, Chiapas, México. Correo electrónico danniagissela48@gmail.com.

RESUMEN

La obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial caracterizada por un exceso de tejido adiposo debido a un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético. Es un problema de salud pública en crecimiento, asociado a diversas patologías y repercusiones económicas y sociales. Se busca concientizar a las personas acerca de este problema de salud, ya que afecta demasiado en la convivencia social y claro, es fundamental conocer más acerca de este tema, pues no se conoce exactamente los problemas que puede llegar a causar a largo plazo, así también de busca la manera de dar a conocer que medidas debemos tomar para llevar una vida saludable, y perdurar de esta manera nuestra salud.

Palabras clave: *Mitigar, multifactorial, obesidad, transición*

ABSTRACT

Obesity is a chronic and multifactorial disease characterized by excess adipose tissue due to an imbalance between caloric intake and energy expenditure. It is a growing public health problem, associated with various pathologies and economic and social repercussions. The aim is to raise people's awareness about this health problem, since it affects social coexistence too much and of course, it is essential to know more about this issue, since we do not know exactly the problems it can cause in the long term, as well as looking for a way to make known what measures we must take to lead a healthy life, and thus maintain our health.

Key words: *Mitigate, multifactorial, obesity, transition*

INTRODUCCIÓN

La obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial caracterizada por un exceso de tejido adiposo en el cuerpo, resultado de un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético. Esta condición no solo afecta la apariencia física de quienes la padecen, ya que en muchas ocasiones se piensa que la obesidad es un simple problema estético, por lo tanto no se le toma la importancia que merece, pero en realidad con el tiempo desencadena un sinnúmero de enfermedades, entre estas destacan, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y enfermedades osteoarticulares además de eso también puede generar problemas emocionales, causados por la baja autoestima que las personas de su alrededor y la sociedad en general han ido causando en esa persona, desencadenando de esta forma cuadros de ansiedad y depresión; por ello es fundamental conocer más acerca de este tema, pues no es un simple problema, hay mucho más allá detrás de eso, por lo que requiere de atención. Este problema de salud se origina a partir de una interacción compleja entre factores genéticos, ambientales, socioeconómicos y conductuales.

En México, la obesidad se ha convertido en un problema de salud pública de gran importancia, en donde de acuerdo con el Panorama de la Salud 2021 de la OCDE, en 2019 México tuvo el primer lugar de obesidad adulta en el mundo con un porcentaje de 75.2% en mujeres, lo que convierte al país en uno de los pocos en tener el porcentaje de mujeres más alto que el de hombres. La transición nutricional que ha ocurrido en las últimas décadas, caracterizada por un cambio en los patrones de alimentación y una mayor disponibilidad de alimentos industrializados, ha sido un factor determinante en el incremento de estas cifras.

El impacto de la obesidad en el sistema de salud es significativo, ya que las enfermedades asociadas a esta condición representan una carga económica considerable para el sector público debido a los altos costos de atención médica y tratamientos prolongados. En particular, el aumento de la diabetes mellitus tipo 2 ha generado un incremento en los gastos destinados a medicamentos, hospitalizaciones y procedimientos especializados; además, la obesidad infantil es una preocupación creciente, ya que los niños con obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la adultez, lo que mantiene el problema a nivel poblacional.

Se ha tratado diferentes estrategias para combatir la obesidad en México donde se ha incluido la implementación del etiquetado frontal de alimentos, la prohibición de venta de bebidas azucaradas y alimentos chatarra en escuelas, así como campañas de concienciación sobre alimentación saludable y actividad física; sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, la prevalencia de la obesidad sigue en aumento, lo que se sugiere la necesidad de un enfoque más integral y multidisciplinario.

Esta investigación es basada en evidencia donde su objetivo es analizar las causas, consecuencias y estrategias de prevención de la obesidad en México, en donde se abordará la importancia de una alimentación equilibrada, la promoción de la actividad física y el impacto de las políticas públicas implementadas. Asimismo, se revisarán los retos que enfrenta el país para reducir la prevalencia de obesidad y mejorar la calidad de vida de la población, buscando un enfoque integral, para contribuir a la concienciación sobre la magnitud del problema y proponer soluciones viables para su mitigar.

MÉTODO

En el siguiente estudio se realizó mediante una investigación de tipo cuantitativo y documental, basada en la recopilación y análisis de datos epidemiológicos provenientes de estudios previos sobre la obesidad en México. Para su elaboración, se tomaron en cuenta cuatro artículos: Revisión de la epidemiología y factores de riesgo de la obesidad infantil (Vázquez Vela y Delgado Jacobo), Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022, La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos, y Obesidad en México: un acercamiento a la mirada social en los últimos 16 años. La obesidad es más frecuente en mujeres de 30-59 años, alcanzando el 46%, mientras que en hombres de la misma edad es de 35%. Además la obesidad infantil se presenta en niños y niñas de 5-11 años.

LA OBESIDAD

Definición

La obesidad se define como una enfermedad crónica caracterizada por un exceso de grasa corporal que incrementa el riesgo de diversas patologías.

Cuadro clínico

Se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa corporal, siendo personas con un alto IMC, clínicamente la obesidad se asocia con afecciones como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, además de incluir problemas psicológicos.

Fisiopatología

En cuanto a su fisiopatología la obesidad implica un desequilibrio energético, donde la ingesta calórica supera el gasto energético. Factores genéticos, ambientales y metabólicos contribuyen a este desbalance.

Tratamiento

El tratamiento establecido por unos artículos se menciona que es multifacético, además de modificaciones de la dieta y aumento de la actividad física.

SITUACION MULTINIVEL DE LA ENFERMEDAD: INTERNACIONALMENTE

La obesidad ha sido reconocida desde la antigüedad, con referencias en el Papiro de Ebers (1550 a.C) en Egipto y descripciones médicas de Hipócrates en Grecia, quien la consideraba un factor de riesgo para otras enfermedades. En la Edad Media, Guy de Chauliac la definió como una acumulación excesiva de grasa que afectaba la movilidad. El

término "obesidad" comenzó a usarse en textos médicos del siglo XVII, y en el siglo XIX, Christian Hufeland la describió junto con sus implicaciones clínicas. A lo largo de la historia, su percepción ha cambiado de símbolo de estatus a un grave problema de salud pública global.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2022, el 43% de los adultos de 18 años o más tenían sobrepeso, y el 16% eran obesos. Además, se estimó que 37 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso en ese año, y más de 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso. La prevalencia de la obesidad entre los niños y adolescentes de 5 a 19 años ha aumentado drásticamente, pasando del 8% en 1990 al 20% en 2022; todo este aumento ha afectado de la misma manera a niños y niñas: en 2022, el 19% de las niñas y el 21% de los niños tenían sobrepeso.

En Estados Unidos tiene el ranking mundial de países con mayor número de población con obesidad; así también en octubre de 2022, más de 77 millones de estadounidenses eran considerados obesos. Estas cifras reflejan un incremento significativo en las últimas décadas, afectando tanto a países de ingresos altos como a aquellos de ingresos bajos y medianos. A nivel individual, las personas pueden reducir el riesgo adoptando una serie de intervenciones preventivas. Por lo cual la OMS incluye estas mediadas:

- Promover entre los niños una serie de comportamientos en torno a cuestiones como la alimentación saludable, la actividad física, las conductas sedentarias y el sueño, independientemente de su peso actual

- Limitar el tiempo que se pasa frente a las pantallas
- Limitar la ingesta calórica de grasas saturadas y azúcar y aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos
- Limitar el consumo de bebidas endulzadas con azúcar y alimentos de alto contenido calórico y promover otros hábitos alimentarios saludables

SITUACION MULTINIVEL DE LA ENFERMEDAD: NACIONALMENTE

En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2020-2023 reportó que la prevalencia de obesidad en personas adultas fue del 37.1%, con una mayor incidencia en mujeres (41.0%) en comparación con hombres (33.0%). Además, en escolares de 5 a 11 años, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad fue del 37,3%, mientras que en adolescentes de 12 a 19 años fue del 41,1%. Por lo que aproximadamente el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad, además, esta enfermedad se asocia principalmente con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer.

La prevalencia de obesidad en adultos mexicanos es una de las más altas a nivel mundial y está asociada con los factores de riesgo y enfermedades crónicas más frecuentes. Se requieren políticas públicas multisectoriales para prevenir y controlar la obesidad.

SITUACION MULTINIVEL DE LA ENFERMEDAD: ESTATALMENTE

En el estado de Chiapas, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha mostrado una tendencia alta en los últimos años. Un artículo publicado en El Heraldo de Chiapas en 2023 indicó que el sobrepeso tiene una prevalencia del 42% en hombres y del 35.5% en mujeres en la región.

Estos datos evidencian la necesidad de implementar estrategias efectivas de prevención y control de la obesidad en el estado, ya que Chiapas carece de un hábito de medicina preventiva, lo que lleva a que las personas busquen atención médica cuando ya presentan síntomas o cuando la enfermedad está avanzada.

En ese mismo artículo los nutriólogos recomiendan la adopción de estilos de vida saludables, la práctica de actividad física como medida preventiva y curativa, y la evitación de alimentos ultraprocesados y azúcares que promuevan la acumulación de grasas en el organismo. También se destaca la importancia de elegir alimentos más naturales y menos procesados, como frijoles, maíz y calabaza, que aportan nutrientes esenciales; además se promueve el consumo de verduras y frutas ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes para mantener la salud celular y prevenir el exceso de peso.

DISCUSIÓN

La discusión fue unánime, y de acuerdo a los resultados de esta investigación logramos observar la manera de como la dieta, el nivel de actividad física, la calidad de sueño, el ambiente social y académico en donde una persona se encuentra, influye arduamente en el desarrollo de esta enfermedad. Pues nos percatamos de que las personas con una dieta alta en alimentos ultraprocesados tenían un mayor índice de masa corporal.

Uno de los aspectos más relevantes de esta investigación es que se analizó que también influyen demasiado los

factores genéticos, y que lamentablemente México ocupa el primer lugar en obesidad infantil. Esto nos indica que la obesidad es una condición multifactorial en la que interactúan tanto factores ambientales como ciertas causas genéticas.

Desde una perspectiva clínica y de salud pública, esta investigación nos lleva a la necesidad de implementar nuevas políticas con el fin de reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, promoviendo a su vez estrategias para tener una vida saludable, poniendo en práctica la actividad física y una correcta alimentación, dejando a un lado los hábitos que dañen nuestra salud y de esta forma tener un peso acorde a lo establecido.

CONCLUSIONES

Esta investigación reafirma que la obesidad es un problema de salud pública de gran magnitud en México, ya que no solo afecta la salud de las personas, sino que también se ve afectada la calidad de vida, la economía y de cierta forma la interacción social. Es bien sabido que México se encuentra entre los países con mayor nivel de obesidad a nivel mundial, con una afectación predominante en mujeres y

un incremento alarmante en niños y adolescentes.

La obesidad no solo está relacionada con un mayor riesgo de enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión, sino que también afecta considerablemente la salud mental, induciendo de esta forma a la aparición de trastornos como la depresión y la ansiedad. Por ello es fundamental reforzar las estrategias de prevención a nivel individual y social, promoviendo estilos de vida saludables, educación nutricional desde edades tempranas además del incremento de actividad física en la vida cotidiana. Esta es una enfermedad prevenible, pero requiere de un compromiso entre la sociedad, el sector salud y las políticas públicas para mitigar su impacto y mejorar la calidad de vida de la población mexicana.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Dannia Gissela Díaz Díaz y Alexander Gómez Moreno: Conceptualización, Curación de datos, Redacción, Análisis Formal, Supervisión, Redacción-Revisión.

Todos los autores aprueban la versión final del manuscrito.

FINANCIACIÓN

No se recibió financiación para el desarrollo del presente estudio.

CONFLICTOS DE INTERESES

No se declaran conflictos de intereses.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Campos Nonato I, Galván Valencia O, Hernández Barrera L, Oviedo Solís C, Barquera S. Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. Salud Publica Mex. 2023;65(supl 1):S238-S247. Disponible en:

<https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/31-Obesidad.y.riesgo-ENSANUT2022-14809-72498-2-10-20230619.pdf>

2. Vázquez Vela A, Delgado Jacobo D. (2023). Revisión de la epidemiología y factores de riesgo de la obesidad infantil. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/psic/article/download/88738/77792/272540>
3. Kaufer M., Pérez J. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. Scielo. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-57052022000100147
4. Pérez S., Romero A., Martínez L. (21 de octubre, 2020). Obesidad en México: un acercamiento a la mirada social en los últimos 16 años. https://www.researchgate.net/publication/357305475_Obesidad_en_Mexico_un_acercamiento_a_la_mirada_social_en_los_ultimos_16_anos
5. Organización Mundial de la Salud. (s.f). Obesidad y sobrepeso . Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesidad-y-sobrepeso>