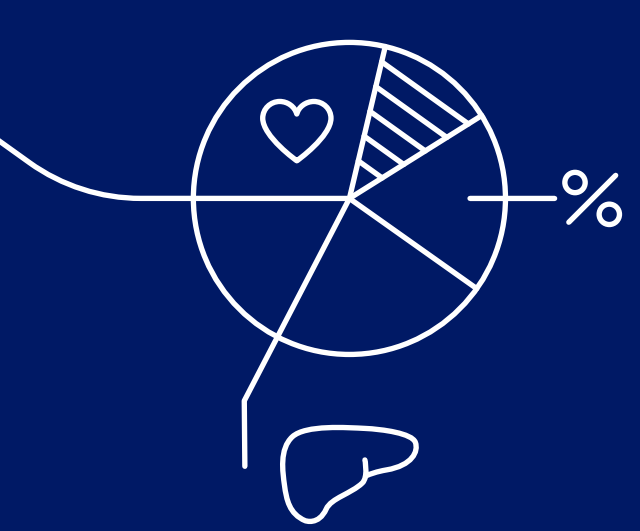




¿Cómo puede influir la obesidad en la salud en general?^{1,2,3,4}



La obesidad es una condición que puede influir en diversos aspectos de la salud.

1

Enfermedades cardiovasculares

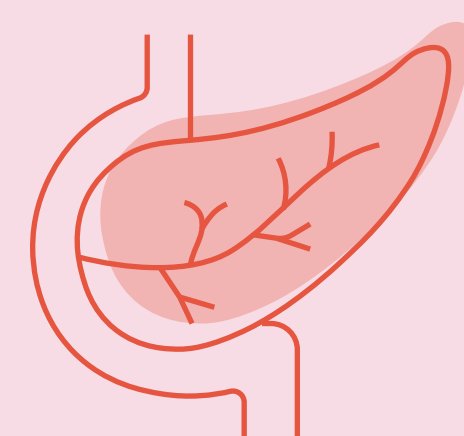
El exceso de células grasas en nuestro cuerpo, especialmente en la zona abdominal, puede producir y liberar sustancias químicas a la sangre que activan procesos inflamatorios y pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y las arterias.



2

Diabetes tipo 2

El exceso de grasa corporal afecta directamente la forma en la que el cuerpo utiliza la insulina, una hormona clave para mantener óptimos los niveles de azúcar en sangre. Es por eso que tener obesidad puede aumentar el riesgo de tener diabetes tipo 2.



3

Apneas del sueño

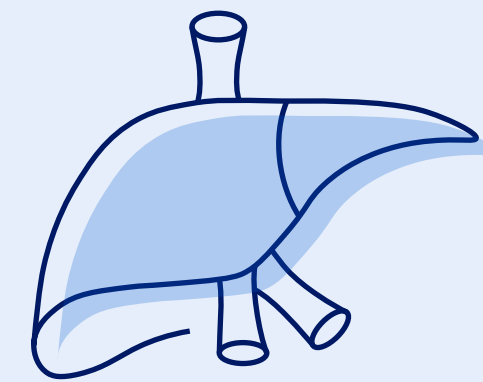
Hasta un 70% de las personas que viven con obesidad pueden tener algún grado de apnea del sueño. Esto se debe a que el exceso de grasa, especialmente alrededor del cuello y el abdomen, puede afectar en cierto grado las vías respiratorias durante el descanso, dificultando la adecuada oxigenación durante el sueño.



4

Hígado graso

Cuando tenemos grasa en exceso en nuestro cuerpo, ésta se puede acumular en varios órganos, como por ejemplo en el hígado. El hígado, que en condiciones naturales no contiene grasa, empieza a acumularla, y esto altera su estructura y eventualmente puede alterar su función.



5

Osteoartritis

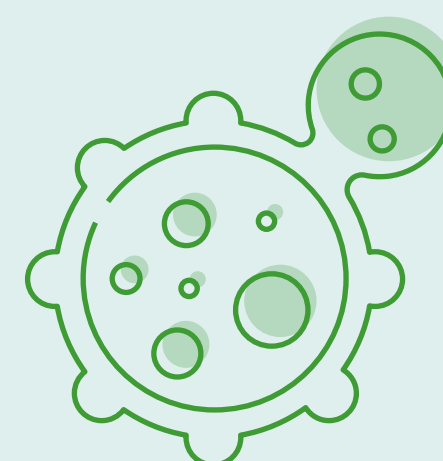
La obesidad aumenta la presión que se ejerce sobre las articulaciones que soportan el peso corporal. También fomenta la inflamación, que puede producir hinchazón, dolor y sensación de calor en el cuerpo.



6

Síndrome de ovario poliquístico

La obesidad se relaciona con este síndrome, donde se genera un desequilibrio de las hormonas femeninas que intervienen en la reproducción, por lo que podría, en ciertos casos, generar dificultades a la hora de concebir. Este síndrome también puede ir acompañado de otros desafíos de salud, como resistencia a la insulina, lo que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



7

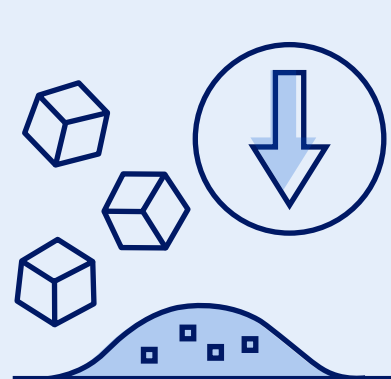
Calidad de vida

La obesidad puede impactar en nuestra calidad de vida, afectar nuestra salud emocional y/o limitar nuestras actividades diarias. Consultar con un profesional de la salud puede ayudarte a visibilizar y abordar estos aspectos.



¿Cómo podemos prevenir los riesgos asociados a la obesidad y cuidar nuestra salud?¹

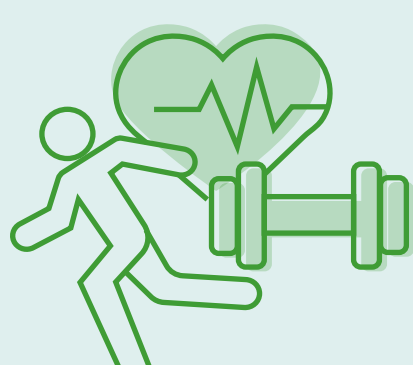
Te compartimos algunas recomendaciones.



Limitando el exceso de grasas y azúcares en nuestra alimentación



Aumentando el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y frutos secos



Realizando actividad física regularmente



Consultando siempre a un profesional de la salud

Referencias:

- 1.NHS (United Kingdom National Health Service). "Cardiovascular disease". Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/cardiovascular-disease/> Consultado en Febrero de 2025.
2. Mayo Clinic. "Enfermedades y afecciones". "Obesidad". Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptom-s-causes/syc-20375742> Consultado en Febrero de 2025.
3. Mayo Clinic. "Enfermedades y afecciones". "Apnea del sueño". Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/sleep-apnea/symptoms-causes/syc-20377631> Consultado en Febrero de 2025.
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). "Síndrome del ovario poliquístico". Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/polycystic-ovary-syndrome> Consultado en Febrero de 2025.

AR25OB00002 - MARZO 2025 - Material meramente informativo y educativo, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.

