



Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda

¿SABES QUÉ ES LA OBESIDAD Y CÓMO EVITARLA?

La obesidad es un problema de salud pública que afecta a millones de personas a nivel mundial. Sus causas son de origen multifactorial y aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades.

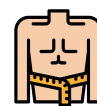
[CLIC para
más información](#)

[+ info](#) [CLIC para ir a
otras infografías](#)

¿Qué es?



La obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede suponer riesgo para la salud. Para diagnosticarla y medirla usamos:



- El Índice de Masa Corporal (IMC)
- El perímetro abdominal
- La relación cintura-altura
- La relación cintura-cadera

¿Cómo afecta a tu salud?



Aumenta el riesgo de tener:

- Enfermedades crónicas: hipertensión, diabetes, apnea, etc.



- Peor calidad de vida: cansancio, dolor de rodillas, de espalda, etc.
- Tristeza o depresión
- Menor esperanza de vida

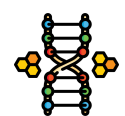


¿Cuáles son sus causas?



La causa más frecuente es un desequilibrio entre lo que comemos y el gasto energético (lo que usamos).

Existen otros factores:



- genéticos



- biológicos



- ambientales



- sociales



- psicológicos



- fármacos



¿Qué puedes hacer para evitarla?



Adopta un **PLAN INTEGRAL** de hábitos de vida saludables:

- Sigue una dieta mediterránea.
- Haz ejercicio físico de fuerza y aeróbico.
- Duerme lo suficiente.
- Rodéate de un buen entorno emocional.



Si la dieta y el ejercicio no han sido efectivos, los **fármacos** pueden ser una **herramienta adicional** para apoyar el control del peso **¡No son la solución mágica!**



¿Qué debes saber de los fármacos?



Los fármacos para bajar de peso deben ser prescritos bajo **supervisión médica**.

No todas las personas son candidatas para su uso.

No son para uso a corto plazo y pueden tener efectos adversos.

[+ info](#)

En la vida real muestran un bajo cumplimiento al año de iniciar el tratamiento.

Si se suspende el tratamiento se recupera el peso.



Ante cualquier duda, consulta a un farmacéutico u otro profesional sanitario

Para saber más:

- "Sobrepeso y obesidad". Página web de la Comunidad de Madrid.
- "Science in 5". Podcasts de la OMS. Episodio #113 - Obesidad. 1 Marzo 2024

Atribuciones de imágenes:

-Todas las imágenes de Genially y Freepik (citación de la autoría en "Clic para más información" de "Autoría y revisión")

Publicación: 03/2025. N° 37

Editado en Madrid por la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP)
ISSN 2952-1734

Para consultas o información sobre conflictos de intereses:
pacientes@sefap.org

Autores: C. Mozo Avellanad (CPC, SEFAP), E. López Díaz (CPC, SEFAP)

Revisión interna: B. Benítez García (CPC, SEFAP)



"Infografías sobre medicamentos dirigidas a pacientes y ciudadanía". Más información sobre medicamentos en www.sefap.org/ciudadania



¿Cómo puedo saber si tengo sobrepeso u obesidad?

El sobrepeso y la obesidad son distintos grados de exceso de grasa corporal; el sobrepeso es la antesala de la obesidad, la "preobesidad". Hay dos medidas muy útiles para conocer la existencia de sobrepeso y obesidad:

Calcular el Índice de Masa Corporal (IMC)

El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la altura en metros al cuadrado. Un resultado superior a 30 se considera obesidad y un resultado superior a 25 se considera sobrepeso.

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (KG)}}{\text{ALTURA}^2 \text{ (M)}} \begin{cases} \text{Sobrepeso} > 25 \text{ kg/m}^2 \\ \text{Obesidad} > 30 \text{ kg/m}^2 \end{cases}$$

Medir el perímetro abdominal

Para ello medimos la **circunferencia de la cintura**, justo por encima del ombligo, ya que la distribución de la grasa corporal, y su acumulación en el abdomen se asocia con un mayor riesgo de problemas de salud.

Las medidas consideradas saludables son de hasta 102 cm en los hombres y hasta 88 cm en las mujeres.

Existen otras medidas que también pueden ayudar al diagnóstico de la obesidad:

- **Índice cintura-cadera:** se calcula dividiendo el perímetro abdominal (circunferencia de la cintura) entre el perímetro de la cadera (circunferencia).

- **Índice cintura-altura:** se calcula dividiendo el perímetro abdominal entre la estatura en centímetros o en metros.

Varios estudios han demostrado que este índice muestra una mayor correlación con enfermedades cardiovasculares que el IMC.

Tu profesional de la salud también tendrá en cuenta tu historia clínica y puede hacerte un examen físico, que ayuda a descartar otras enfermedades.

¿Cómo afecta a tu salud?



No existe un peso ideal pero sí un peso saludable



Muchas enfermedades se relacionan con un aumento de peso como:

- Tensión arterial alta, infarto e ictus.
- Diabetes.
- Artrosis; dolor de espalda, de rodillas y de caderas.
- Problemas respiratorios, apnea del sueño.
- Distintos tipos de cáncer: cáncer de útero, de mama, de esófago.
- Infertilidad.
- Problemas digestivos como son el hígado graso, problemas de vesícula, ardor y reflujo.

También puede afectar a tu bienestar emocional y generar estrés, baja autoestima, ansiedad y depresión.

Además, el exceso de peso puede afectar a tus tareas diarias porque puede provocar cansancio, dolor de rodillas o de espalda.



¿Qué debes saber de los fármacos para bajar de peso?

Desde el año 2021 han aparecido en el mercado nuevos fármacos como la **liraglutida**, la **semaglutida** y la **tirzepatida** utilizados en un principio para el tratamiento de la diabetes tipo 2 y que, como efecto secundario producían pérdida de peso. Estos fármacos han supuesto un avance en el tratamiento de la obesidad. No obstante, no son una solución mágica, sino una herramienta adicional para apoyar el control del peso, dentro de un plan integral. No son una solución a largo plazo por sí solos, ya que siempre deben ir acompañados de unos hábitos saludables como son una dieta equilibrada y ejercicio regular.

La decisión de iniciar el tratamiento con fármacos para perder peso debes realizarla después de una evaluación cuidadosa de los riesgos y beneficios de todas las opciones de tratamiento, junto con tu médico/a. La evaluación y el apoyo clínicos son esenciales.

¿Qué debes saber de los fármacos para bajar de peso?

- No para todos: su utilización puede considerarse en personas con un IMC de 30 o más (obesidad) o en aquellas con un IMC de 27-29,9 (sobrepeso) que tienen comorbilidades relacionadas con la obesidad (diabetes tipo 2, hipertensión, apnea del sueño, ...), si los cambios en el estilo de vida no han sido suficientes para lograr una pérdida de peso sostenida.
- No son para uso a corto plazo y, como todos los medicamentos, pueden tener efectos adversos: los más frecuentes, problemas del aparato digestivo como diarrea y náuseas (sensación de malestar).
- Su utilización en la vida real muestra un bajo cumplimiento, en el rango del 50-75% al año de iniciar el tratamiento.
- La suspensión del tratamiento favorece la recuperación del peso, lo que obliga a su uso crónico, aunque no se dispone de datos a largo plazo.
- Actualmente no están financiados para el tratamiento de la obesidad, por lo que la persona debe asumir todo el coste. Algunos de ellos sí que están financiados en pacientes con obesidad y con diabetes tipo 2.

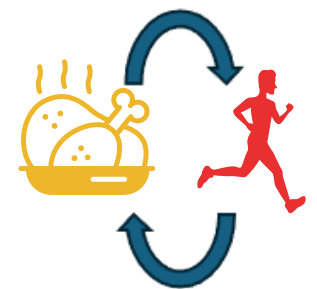


¿Cuáles son las causas de la obesidad?

Normalmente ocurre por un desequilibrio entre el aporte de energía (lo que comemos) y el gasto energético (lo que usamos).

Cuando el cuerpo recibe más sustancias energéticas de las que gasta, almacena el exceso de calorías en depósitos de grasa:

- el aporte de energía no solo depende de la cantidad, también de la calidad y tipo de alimentos que se consumen.
- el gasto de energía depende de la actividad física, el metabolismo basal que es la cantidad mínima de energía que se necesita para realizar las funciones vitales imprescindibles (respirar, parpadear, que el corazón palpite, etc.) y el propio efecto térmico de los alimentos (el calor que se genera durante la digestión y el metabolismo de lo que comemos), es decir, transformar esos alimentos en los distintos nutrientes que necesitas.



Hay otros factores que influyen en este desequilibrio:

Biológicos: tus hormonas y tu cerebro controlan tu cuerpo.

Genéticos: tu constitución determina dónde y cuánta grasa acumulas.

Psicológicos: el estrés, la angustia, la ansiedad y la depresión, a veces se compensan con comida lo que puede componer un círculo vicioso del que no es fácil salir.

Ambientales: nuestra forma de comer, el tipo de vida que llevamos que suele ser sedentaria en los países más desarrollados.

Sociales: la industria y los anuncios que nos dirigen a consumir determinados alimentos, la economía de las personas y el precio de alimentos frescos hace que baje su consumo.

Fármacos: algunos pueden hacer subir de peso. Por ejemplo, los corticoides, los anticonceptivos, determinados fármacos para trastornos mentales y algún antidiabético.



CLIC para
más información



Este cuadro informa sobre la existencia de información ampliada.

Concretamente, **al hacer clic en los círculos parpadeantes** que hay a lo largo de la infografía, **se abrirá información ampliada** del punto en concreto en el que nos encontremos: explicaciones, vínculos a otras fuentes...

Información sobre la elaboración/diseño de la infografía:



Autores:

- **Carmen Mozo Avellaned** (Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de Navarra. Especialista en Farmacia Hospitalaria.
- **Eva Clara López Díaz** (Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP). Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense.

Revisión Interna: **Beatriz Benítez García** (Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense. Especialista en Farmacia Hospitalaria. Máster en Ciencias Farmacéuticas.

Bibliografía:

- Sobrepeso y obesidad [Internet]. Comunidad de Madrid. 2017 [Citado 2024 diciembre 26]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/sobrepeso-obesidad>
- Gupta-Smith V. Episode #113 - obesity [Internet]. Who.int. [Citado 2024 diciembre 26]. Disponible en: <https://www.who.int/podcasts/episode/science-in-5/episode--113---obesity>
- Ficha: Información y consejos para personas con obesidad - Fisterra [Internet]. Fisterra.com. [Citado 2024 diciembre 26]. Disponible en: <https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/informacion-para-pacientes/obesidad-consejos-recomendaciones-para-bajar-peso>
- Voelker R. Medications for Obesity. JAMA [Internet]. 12 de diciembre de 2024 [Citado 2024 diciembre 26]. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2827949>
- Consejo de redacción INFAC. Fármacos para la obesidad. INFAC [Internet]. 2023;31(5):46-59 [Citado 2024 diciembre 26]. Disponible en: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2023/es_def/adjuntos/Boleti-n-INFAC_Vol_31_5_Obesidad.pdf

Atribución de imágenes:

- Todas las imágenes de Freepik con la siguiente atribución: “Hambriento” by Freepik; “adn” by Freepik; “Vehículo” by Prashanth Rapolu; “Ansiedad” by Karyative; “Medicamento” by Ida Desi Mariana; “pib” by ultimatearm; “Escamas” by Smashicons; “Masa corporal” by iconixar; “Hipertensión” by Freepik; “Prueba de diabetes” by kliwir art; “Depresión” by GOWI; “Gente comiendo sano y haciendo ejercicio regularmente” by rawpixel.com; “Magia” by Meiliastudio; “Supervisión” by Dewi Sari; “Escala de peso” by Assia Benkerroum; “Ilustración plana de celebración del día mundial de la salud” by Freepik. El resto de imágenes son recursos de Genially.

Conflictos de intereses y ficha legal:

- Esta infografía dispone de una ficha legal relacionada con su elaboración. Incluye información ampliada sobre las fuentes, atribución de imágenes, derechos de autor, licencia de autor de la infografía, conflictos de intereses de los autores y de SEFAP y de las sociedades científicas colaboradoras.
- Para consultas sobre estos temas escriba a: pacientes@sefap.org



¿Qué puedes hacer para evitarla?

No hay que buscar un “peso ideal” o “imposible”. Si ya se tiene sobrepeso u obesidad, el no engordar más y conseguir pérdidas pequeñas de peso (5–10% del peso actual) y mantenidas en el tiempo, ya produce grandes beneficios para la salud. Se reduce el riesgo de padecer otras enfermedades y se mejora su control, por ejemplo, si ya se tiene diabetes tipo 2 o hipertensión arterial.

Hay que marcarse unos objetivos de peso razonables y realistas. La pérdida de peso depende de que sigas un plan integral que combine cambios en el estilo de vida, y cuando sea necesario, medicamentos e intervenciones adicionales. Cualquier cambio conlleva un esfuerzo. Requiere que te convenzas de los beneficios que tendrá para tu salud y te motives para mantener esos cambios. Háblalo con tu médico/a y enfermero/a.

¿Cómo puedes seguir el plan integral?

- Haz cambios en la dieta. Sigue nuestra tradicional y beneficiosa dieta mediterránea.
- Haz ejercicio y actividad física. Al principio puede ser suficiente caminar 10 minutos al día y aumentar el tiempo de actividad progresivamente. Pequeñas acciones pueden ayudarte: ve al trabajo o a los recados caminando y valora usar la bicicleta; sube por las escaleras en lugar de coger el ascensor; practica actividades que te gusten: bailar, jugar, correr, ...
- Duerme lo suficiente. La falta de sueño favorece la obesidad y el estrés puede hacernos comer en exceso. Adopta una actitud positiva y practica métodos de relajación.
- Busca apoyo psicológico y emocional. Ya sea a través de una terapia conductual para ayudarte a mantener los cambios en tu estilo de vida a largo plazo, o con un soporte emocional para afrontar situaciones que te generen estados de ansiedad que repercuten negativamente en tus hábitos.
- Se pueden utilizar fármacos para favorecer la continuidad de los cambios de estilo de vida e inducir y mantener la pérdida de peso. Recuerda que requieren indicación y supervisión por parte de tu profesional de la salud.



La lucha contra la obesidad requiere un enfoque social y poblacional. La comunidad, los gobiernos y las empresas deben trabajar juntos para promover un entorno que favorezca los estilos de vida saludables. De esta forma, la población podrá acceder a alimentos nutritivos a un coste asumible, disponer de espacios para hacer ejercicio y tener educación en salud.



+ info

CLIC para ir a
otras infografías

Al hacer clic en el botón de "**+ info**", accederás a otra infografía (o folleto) que hemos elaborado desde SEFAP y que contienen información sobre el aspecto del que estamos hablando en ese punto.



La obesidad está considerada un problema de salud pública a nivel mundial, llegando a ser una pandemia. Es una de las principales causas de muerte prevenibles (la primera es el tabaco).

Según la OMS, en 2022, 2500 millones de adultos (18 años o más) tenían sobrepeso. De ellos, 890 millones eran obesos.

El 43% de los adultos de 18 años o más tenían sobrepeso, y el 16% eran obesos.



Desde 1990, la obesidad en adultos ha pasado a ser el doble a nivel mundial y la obesidad en adolescentes se ha cuadruplicado.

Actualmente hay que entender la obesidad no como un número determinado de kilos, sino como una pérdida de funcionalidad para la vida normal.