

Guía integral de salud metabólica para personas que viven con diabetes y obesidad



Cuidar su metabolismo es un proyecto de vida; perder entre el 5 y el 10% de su peso es suficiente para que transforme su salud.

¿Qué es la obesidad y la diabetes?

La medicina actual reconoce que la obesidad es una enfermedad de larga duración y no sólo una cuestión de estética. Como cualquier otro problema de **salud crónico**, requiere de **atención médica continua** y de un **plan de cuidado a largo plazo**, tal como sucede con la presión alta o la diabetes. Es importante entender que vivir con obesidad no es su culpa ni se soluciona sólo con fuerza de voluntad. Es una condición médica seria.

Se considera una enfermedad compleja porque en ella influyen muchos factores como los genes, el ambiente en el que se vive, cómo funciona el cuerpo y hasta las emociones. Por eso, si no se trata de forma integral, es común que el peso vuelva a subir, ya que el cuerpo tiende a regresar a su estado anterior.

La acumulación excesiva de grasa corporal deja de ser únicamente "reserva de energía" y comienza a actuar de forma dañina, lo que altera las señales químicas de su cuerpo y afecta el trabajo del corazón, el hígado y otros órganos. Tratar la obesidad no es sólo bajar de peso, es lograr que sus órganos internos dejen de estar bajo presión y recuperen su equilibrio.



Hombre

¿Cuándo se considera obesidad?

Se considera obesidad cuando:
El índice de masa corporal (IMC) es de 30 o más, o el IMC es de 25 o más y existe acumulación de grasa abdominal, especialmente si ya hay problemas de salud, limitaciones físicas o impacto emocional.

Cerebro y bienestar emocional

El exceso de peso también afecta la mente y las emociones:

- Aumenta el riesgo de derrames cerebrales.
- Puede causar dificultad para concentrarse o recordar cosas.
- Se asocia con tristeza, ansiedad, baja autoestima y sentirse inconforme con su propio cuerpo.

Pulmones y respiración

- Puede provocar apnea del sueño, que se manifiesta con ronquidos fuertes y pausas al respirar mientras duerme.
- Dificultad para respirar profundo, especialmente durante la noche.

Sistema digestivo

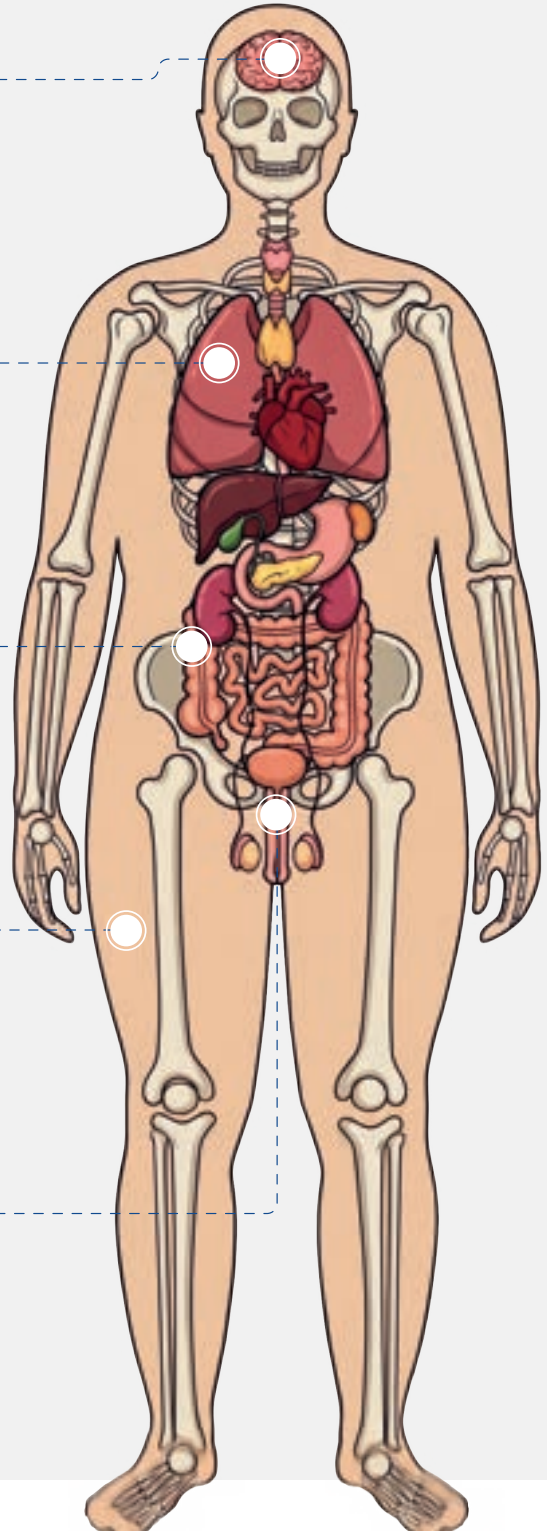
- Aumenta el riesgo de hígado graso.
- Se relaciona con algunos tipos de cáncer del sistema digestivo.

Piel

- Mayor riesgo de infecciones y otros problemas en la piel.
- Aparición de manchas oscuras en cuello, axilas o ingles.
- Puede empeorar enfermedades como la psoriasis.

Salud reproductiva

- Puede afectar la fertilidad en los hombres.



Hombre

¿Cuándo se considera obesidad?

Se considera obesidad cuando:
El índice de masa corporal (IMC) es de 30 o más, o el IMC es de 25 o más y existe acumulación de grasa abdominal, especialmente si ya hay problemas de salud, limitaciones físicas o impacto emocional.

Hormonas y metabolismo

- Eleva el riesgo de diabetes tipo 2.
- Puede causar colesterol y triglicéridos altos.
- Genera cambios hormonales que afectan la salud en general.

Corazón y vasos sanguíneos

- Aumenta el riesgo de presión arterial alta.
- Incrementa la posibilidad de infartos y enfermedades del corazón.

Defensas del cuerpo

- Mantiene al cuerpo en un estado de inflamación constante.
- Hace que las defensas no respondan igual ante infecciones.

Riñones

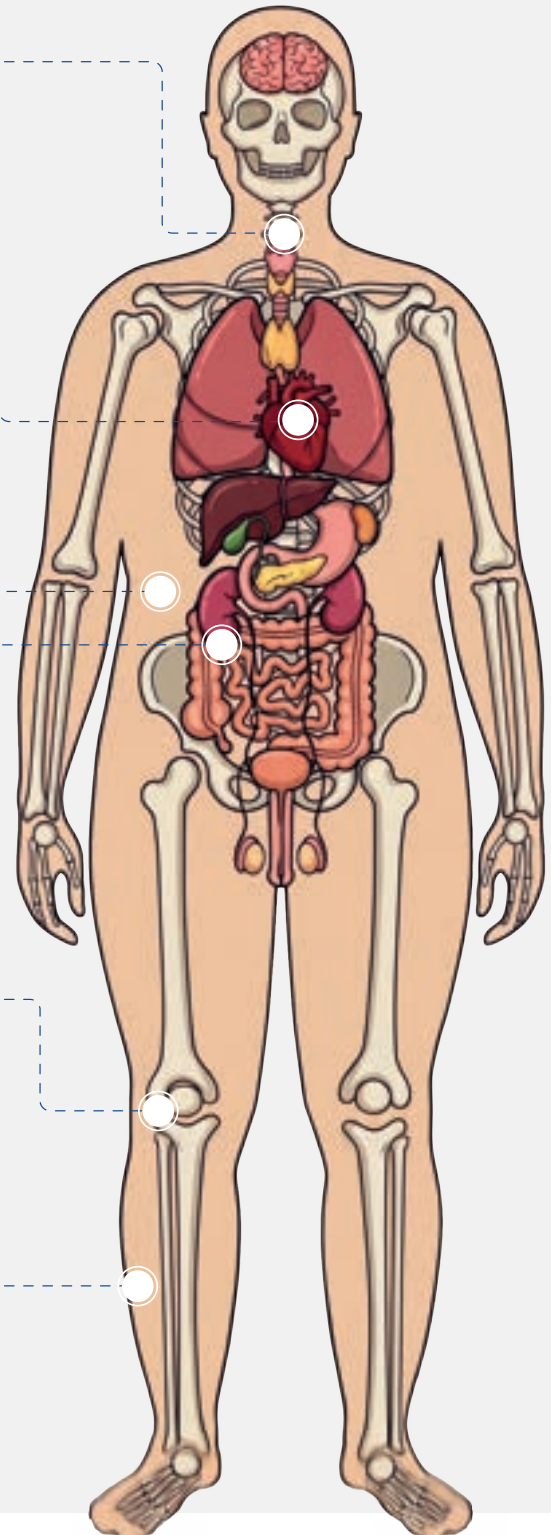
- Aumenta el riesgo de desarrollar enfermedad renal crónica.

Músculos y articulaciones

- Provoca desgaste de las articulaciones, sobre todo en rodillas y cadera.
- Produce dolor, rigidez y dificultad para moverse.
- Con el tiempo puede haber pérdida de fuerza y masa muscular.

Riesgo de cáncer

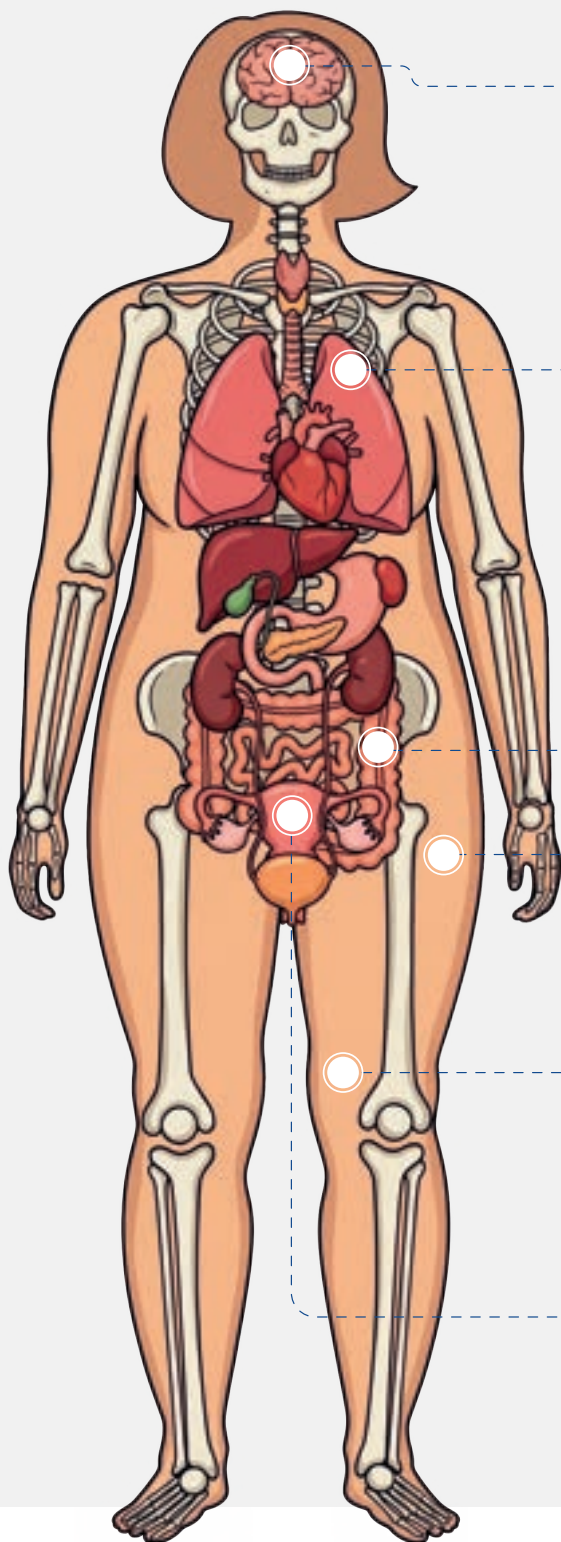
- El exceso de peso puede aumentar el riesgo de algunos cánceres, como:
- Colon y recto.
 - Próstata.
 - Hígado.



Mujer

¿Cuándo se considera obesidad?

Se considera obesidad cuando:
El índice de masa corporal (IMC) es de 30 o más, o el IMC es de 25 o más y existe acumulación de grasa abdominal, especialmente si ya hay problemas de salud, limitaciones físicas o impacto emocional.



Cerebro y bienestar emocional

El exceso de peso puede afectar cómo funciona su cerebro y cómo se siente emocionalmente:

- Aumenta el riesgo de derrames cerebrales.
- Puede causar problemas de memoria y concentración.
- Se asocia con tristeza, ansiedad, baja autoestima y sentirse mal con su imagen corporal.

Pulmones y respiración

- Puede provocar apnea del sueño, que son pausas en la respiración mientras duerme.
- Hace que la respiración sea más superficial, sobre todo por la noche, lo que ocasiona que el cuerpo reciba menos oxígeno.

Sistema digestivo

- Aumenta el riesgo de hígado graso.
- Se relaciona con algunos tipos de cáncer del sistema digestivo.

Piel

- Mayor riesgo de infecciones y otros problemas en la piel.
- Aparición de manchas oscuras en cuello o axilas.
- Puede empeorar problemas como la psoriasis.

Lipedema

- Es una acumulación anormal de grasa, principalmente en las piernas, que causa dolor e inflamación.
- No es lo mismo que obesidad, pero pueden presentarse juntas.

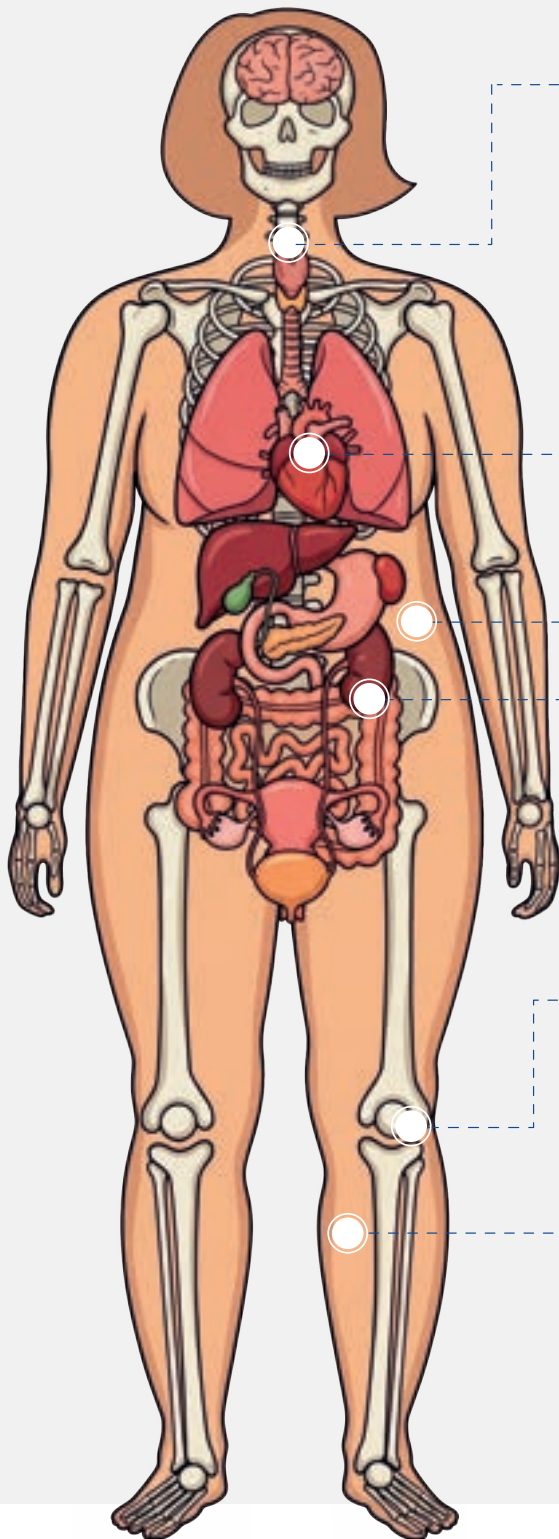
Salud reproductiva

- Puede dificultar quedar embarazada.
- Aumenta las complicaciones durante el embarazo.
- Se asocia con el síndrome de ovario poliquístico.

Mujer

¿Cuándo se considera obesidad?

Se considera obesidad cuando:
El índice de masa corporal (IMC) es de 30 o más, o el IMC es de 25 o más y existe acumulación de grasa abdominal, especialmente si ya hay problemas de salud, limitaciones físicas o impacto emocional.



Hormonas y metabolismo

- Eleva el riesgo de diabetes tipo 2.
- Puede causar colesterol y triglicéridos altos.
- Produce desajustes hormonales que afectan a todo el cuerpo.

Corazón y circulación

- Aumenta el riesgo de presión arterial alta.
- Incrementa la posibilidad de enfermedades del corazón, como infartos.

Defensas del cuerpo

- Mantiene al cuerpo en un estado de inflamación constante.
- Hace que las defensas funcionen mal, lo que aumenta el riesgo de infecciones.

Riñones

- Aumenta el riesgo de desarrollar enfermedad renal crónica.

Músculos y articulaciones

- Provoca desgaste de las articulaciones, sobre todo en rodillas y cadera.
- Genera dolor, menor movilidad y pérdida de fuerza.

Riesgo de cáncer

El exceso de peso puede aumentar el riesgo de algunos cánceres, como:

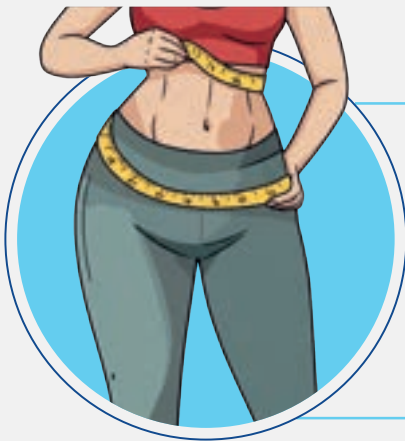
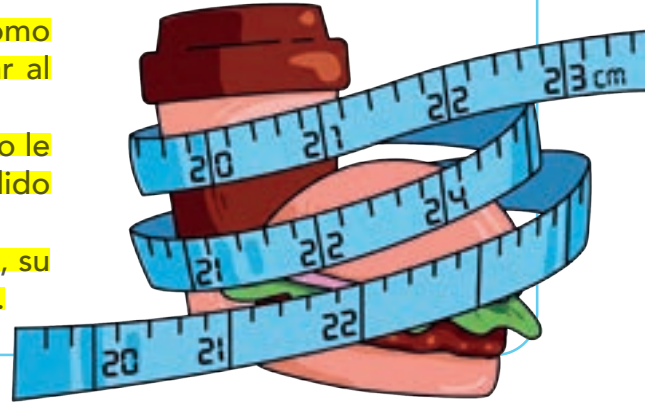
- Mama.
- Útero (endometrio).
- Ovario.

El peso no lo es todo

Durante mucho tiempo, los médicos sólo usábamos el **índice de masa corporal (IMC)** para conocer si los pacientes vivían con sobrepeso u obesidad. Sin embargo, hoy sabemos que ese número no es un indicativo exclusivo para identificar estas condiciones, porque el IMC no puede distinguir si su peso viene del músculo o de la grasa.

Por tanto, para brindarle una atención de mejor calidad, hoy evaluamos su salud basándonos en tres **áreas clave** de su vida:

- **Su salud física:** revisamos si existen condiciones como prediabetes, presión alta o problemas para respirar al dormir.
- **Su capacidad de movimiento:** observamos si el peso le causa dolor, si le cuesta trabajo caminar o si ha perdido fuerza en sus músculos.
- **Su bienestar emocional:** analizamos cómo se siente, su estado de ánimo y qué relación tiene con la comida.



Relación cintura-estatura

Una de las mejores formas de saber si corre riesgos de salud es la relación cintura-estatura. Es muy simple: su cintura nunca debe medir más de la mitad de lo que mide de alto. Por ejemplo, si usted mide 1.60 m, su perímetro abdominal debería estar por debajo de los 80 cm para evitar riesgos mayores.

Señales y síntomas de alerta

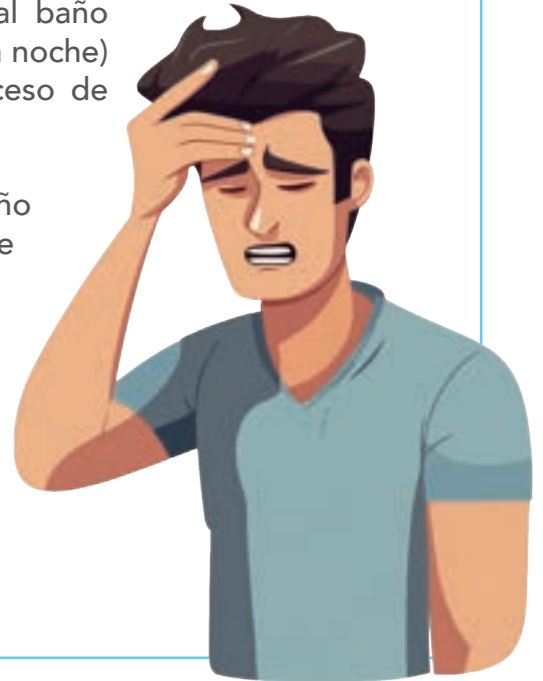
Es muy importante que aprenda a reconocer cómo se manifiesta el exceso de azúcar y la inflamación en su organismo. Su cuerpo suele enviar señales claras; preste atención si nota alguna de las siguientes:

- **Manchas oscuras en la piel:** si nota zonas de color oscuro y textura aterciopelada en el cuello, las axilas o los nudillos, es una señal de que su cuerpo está teniendo dificultades para procesar la insulina.
- **Pérdida inexplicable de peso:** si usted nota que comienza a perder peso de manera repentina y sin haber realizado cambios en su alimentación o ejercicio, es fundamental que consulte a su médico de inmediato para descartar cualquier problema de salud oculto.

Señales y síntomas de alerta

- **Sed constante y ganas frecuentes de orinar:** sentir sed excesiva que no se quita con nada y tener que ir al baño muchísimas veces (incluso levantarse varias veces por la noche) indica que su cuerpo está intentando eliminar el exceso de azúcar.
- **Cansancio extremo después de comer:** ¿siente un sueño muy pesado o falta de energía justo después de almorzar? Esto suele ocurrir cuando sus niveles de azúcar suben y bajan de forma brusca, lo que agota a su cuerpo en lugar de darle combustible.
- **Visión borrosa:** cuando el azúcar en la sangre está muy alto puede hacer que le cueste trabajo enfocar o que vea borroso.

En caso de presentar cualquiera de estos síntomas, acuda a su médico para una evaluación.



La paradoja del “delgado enfermo”: el peligro de la grasa visceral

Es posible que usted tenga un peso considerado “normal” cuando se sube a la báscula y, sin embargo, su salud corra riesgos importantes. A esto se le llama tener un “peso normal metabólicamente poco saludable”. La causa principal de esto es la **grasa visceral**. A diferencia de la grasa que podemos ver o pellizcar bajo la piel, ésta se encuentra escondida envolviendo órganos vitales como el corazón, hígado, el páncreas y los intestinos.

La **grasa visceral** no está ahí guardada sin hacer nada; en realidad, funciona como una fábrica que libera sustancias tóxicas. Estas sustancias viajan directamente al hígado, lo que facilita que éste se enferme y que sus niveles de triglicéridos en la sangre aumenten.



Pilares de autocuidado: educación y apoyo

Para recuperar su bienestar, la herramienta más poderosa no es sólo un medicamento, sino el apoyo y educación para el automanejo de la diabetes. Se trata de que usted desarrolle la confianza y las habilidades necesarias para tomar las mejores decisiones para su vida diaria. La ciencia establece cuatro momentos críticos en los que usted debe buscar educación especializada:

Pilares de autocuidado: educación y apoyo

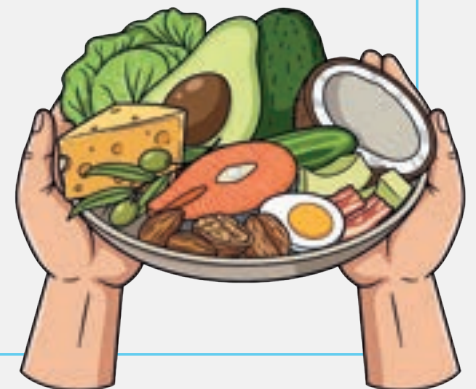
- **Al recibir su diagnóstico:** es el momento de construir los cimientos de su salud y entender cómo funciona su cuerpo a partir de ahora.
- **Una vez al año:** aunque usted se sienta bien, es necesario revisar sus avances o ajustar el plan si no estamos logrando las metas de salud que nos propusimos.
- **Si surgen nuevas dificultades:** ya sea que aparezca un problema médico nuevo o que usted sienta que tiene menos fuerza o movilidad.
- **Durante cambios importantes en su vida:** por ejemplo, si cambia de empleo, si vive situaciones de mucho estrés o si necesita ajustar sus medicamentos.



Consejos nutricionales: calidad sobre cantidad

En la nutrición actual ya no nos fijamos sólo en cuánto come (contar calorías), sino en la calidad en lo que lo hace. No es lo mismo obtener energía de un alimento procesado que de uno natural; lo que importa hoy es la calidad de lo que pone en su plato. No existe una "dieta única ideal"; el plan debe ser personalizado según sus preferencias y cultura.

- **Elija carbohidratos complejos:** vegetales de todos los colores, frutas enteras (no jugos), legumbres y granos integrales.
- **La regla de la fibra:** es fundamental consumir al menos 24 gramos de fibra al día. Esto ayuda a sentirse lleno por más tiempo, y protege su salud renal y cardiovascular.
- **Sodio y grasas:** prefiera grasas saludables como las del aguacate, las nueces y el aceite de oliva.
- **Evite lo ultraprocesado:** las colas o gaseosas, embutidos y productos de panadería industrial contienen azúcares ocultos y grasas trans. Estos productos dañan directamente su organismo.



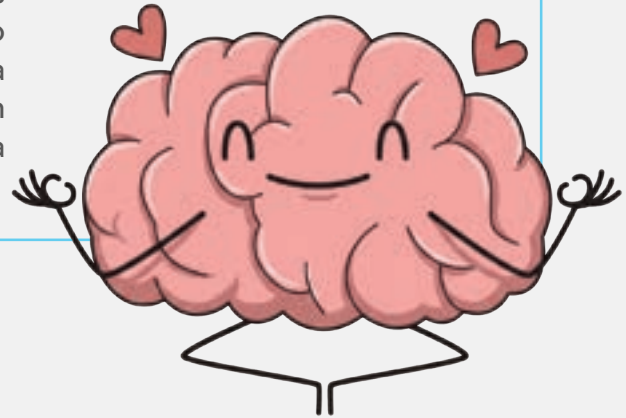
Movimiento como medicina integral

Si quiere que el ejercicio sea su mejor aliado para la salud, camine a paso ligero media hora diaria y fortalezca sus músculos dos veces por semana, pues una buena masa muscular optimiza el procesamiento del azúcar. Asimismo, reduzca el sedentarismo levantándose al menos dos minutos cada media hora.

Reguladores invisibles: sueño y salud mental

A menudo ignoramos que el cerebro y el descanso controlan el hambre y el metabolismo.

- **Higiene del sueño:** la falta de sueño (menos de 6 horas) o el exceso (más de 8 horas) desajustan las hormonas que controlan el momento en el que usted se siente lleno. La falta de sueño puede orillar a consumir alimentos dulces o ultraprocesados.
- **Estrés por la diabetes:** hasta la mitad de las personas que viven con diabetes sienten estrés o ansiedad por su tratamiento. Este estrés eleva hormonas que incrementan los niveles de azúcar en la sangre. Es fundamental buscar ayuda psicológica como manejo integral de la enfermedad.

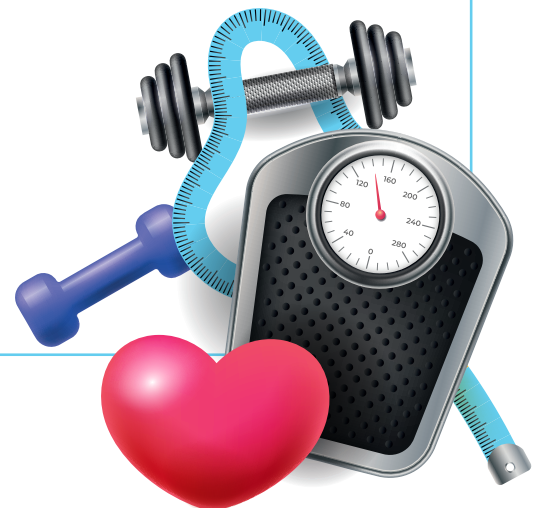


Metas de éxito y mantenimiento

El éxito no se mide en llegar a una talla específica, sino en los beneficios que adquiere su organismo:

- **Bajar entre 5-7%:** mejora la glucosa y reduce el riesgo de infartos.
- **Bajar más de 10%:** aumenta las probabilidades de "apagar" la diabetes tipo 2 (remisión).
- **Bajar más de 15%:** reduce significativamente el riesgo de mortalidad y mejora la salud del hígado y la calidad del sueño.

Para mantener los avances logrados, la evidencia científica sugiere realizar un control de peso semanal. Este hábito permite identificar ligeros incrementos a tiempo para corregirlos. Es vital mantener un seguimiento constante con especialistas, entendiendo que la obesidad requiere un control permanente y no se resuelve con soluciones temporales de corto plazo.



Desayuno

Incluya siempre una fuente de proteína (huevo, queso fresco [criollo]) y fibra (vegetales o fruta entera). Evite los jugos.



Hidratación

Beba agua natural a lo largo del día. A veces el cerebro confunde la sed con el hambre.



Cena ligera

Intente cenar al menos 2 a 3 horas antes de acostarse para permitir que su cuerpo procese el azúcar antes del ayuno nocturno.



Automonitoreo

Si su médico lo indica, lleve un registro de sus niveles de azúcar. Esto le permitirá entender cómo reacciona su cuerpo a diferentes alimentos.



Esta guía es una herramienta educativa de apoyo. Recuerde que cada cuerpo es un universo diferente y requiere un plan diseñado específicamente por su endocrinólogo. Tome el control de su salud hoy, un paso a la vez.



Recuerde que:

Su médico le entrega esta guía como una herramienta de apoyo, la cual no sustituye una consulta personalizada.