

OBESIDAD

Valoración integral y tratamiento personalizado en 3 pasos

1 DIAGNÓSTICO Y ESTRATIFICACIÓN

Diagnóstico de sobrepeso y obesidad

A IMC
Establecer el grado según la OMS:

Grado	kg/m ²
Normal	18.5-24.9
Sobre peso	25.0-29.9
Obesidad I	30.0-34.9
Obesidad II	35.0-39.9
Obesidad extrema III	≥40

B Aproximación integral, independientemente del IMC, que incorpora el impacto de las comorbilidades.

Sistema de Estratificación de la Obesidad de Edmonton (EOSS)

Etapas	Factores cardiometabólicos	Factores mecánicos / funcionales
0	Sin factores de riesgo.	Sin deterioro funcional o alteración en el bienestar.
1	Factores de riesgo subclínicos: prediabetes, síndrome metabólico, enfermedad del hígado graso no alcohólico.	Limitaciones leves y/o deterioro del bienestar (p. ej., disnea de esfuerzo moderado, dolores y molestias ocasionales, fatiga).
2	Daño orgánico establecido: diabetes tipo 2, hipertensión arterial, apnea del sueño.	Limitaciones moderadas y deterioro moderado del bienestar.
3	Enfermedad cardiovascular en etapa terminal: infarto de miocardio, accidente cerebrovascular.	Limitaciones significativas y/o deterioro significativo del bienestar.
4	Disfunción severa como diabetes en etapa terminal.	Limitaciones severas y/o deterioro severo del bienestar.

C **Despistaje sarcopenia (escala SARC-F)***

FUERZA

¿Cuánta dificultad tiene para levantar y transportar 4,5 kg? 4.5 kg es aproximadamente el peso de un gato doméstico o de 3 botellas de agua mineral de 1,5 litros

0	1	2
Ninguna	Alguna	Mucha o incapaz

AYUDA PARA CAMINAR

¿Cuánta dificultad tiene para atravesar la habitación caminando?

0	1	2
Ninguna	Alguna	Mucha o incapaz

LEVANTARSE DE UNA SILLA

¿Cuánta dificultad tiene para levantarse de una silla o de la cama?

0	1	2
Ninguna	Alguna	Mucha o incapaz

SUBIR ESCALERAS

¿Cuánta dificultad tiene en subir un tramo de 10 escalones?

0	1	2
Ninguna	Alguna	Mucha o incapaz

CAÍDAS

¿Cuántas veces se ha caído en el último año?

0	1	2
Ninguna	1-3 caídas	4 o más caídas

* ≥4 = Sarcopenia.

D **Si disponibilidad realizar impedanciometría**



Perímetro cintura en sobrepeso y obesidad grado I si no posibilidad de impedanciometría.

2 EVALUACIÓN DE COMORBILIDADES

- Estilo de vida y psico-social
- Exploración física
- Análisis parámetros nutricionales (proteínas totales, albúmina, hierro, vitamina D y calcio)
- Evaluación específica de comorbilidades



COMORBILIDADES

- Diabetes tipo 2
- Enfermedad renal crónica / Albuminuria
- Infertilidad o hipogonadismo
- Enfermedad cardiovascular
- Enfermedad del hígado graso no alcohólico Fatty Liver Index (FLI)
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico
- Síndrome de apnea-hipopnea del sueño
- Osteoartritis
- Síndrome depresivo

3 TRATAMIENTO PERSONALIZADO



Estilo de vida saludable

Patrón saludable de alimentación (ver esquema).
No consumir tabaco.
Mantener buena higiene del sueño.



Fármacos

Indicación:
IMC ≥30 kg/m² ó ≥27-30 kg/m² (al menos una comorbilidad).

Liraglutida 3.0 (sc 3 mg/24 h).

Orlistat (oral 60-120 mg/8 h).

Bupropion/Naltrexona (oral 32/360 mg/24 h. 2 cáps cada 12 h).

Suspender si no pérdida ≥4-5 % del peso tras 12/16 sem.



Cirugía bariátrica o metabólica

IMC ≥ 40 kg/m² o ≥ 35 kg/m² con comorbilidades mayores.

NIVEL DE EVIDENCIA

	DÉBIL	MODERADA	FUERTE
RECOMENDABLE	<ul style="list-style-type: none"> Carne (reducir consumo) Huevos Chocolate negro 	<ul style="list-style-type: none"> Grasas (Grasa insaturadas, Dieta mediterránea, Aceite de oliva virgen) Pescado Lácteos Queso Yogur Cereales Legumbres Tubérculos (2-4/ semana) Frutas y verduras Café y té (no azúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> Frutos secos (30 g/día)
NO RECOMENDABLE		<ul style="list-style-type: none"> Carne procesada Alimentos ultraprocesados Sal (sodio) en exceso Alcohol* 	<ul style="list-style-type: none"> Bebidas con azúcares añadidos

*No se debe promover el consumo de alcohol.



EJERCICIO FÍSICO EN OBESIDAD

ENTRENAMIENTOS DE TONIFICACIÓN

1. Muslos caderas y glúteos

Tiempo total aprox. 6-8 min. 3 a 4 veces/semana
Selecciona un ejercicio (x10 repet) de cada columna según tus posibilidades

+ fácil

+ difícil

CIRCUITO (descansar 1 min)
Realizar 3-4 veces

2. Pecho y espalda

Tiempo total aprox. 6-8 min. 3 a 4 veces/semana
Selecciona un ejercicio (x10 repet) de cada columna según tus posibilidades

CIRCUITO (descansar 1 min)
Realizar 3-4 veces

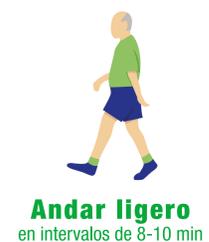
3. Brazos y hombros

Tiempo total aprox. 6-8 min. 3 a 4 veces/semana
Selecciona un ejercicio (x10 repet) de cada columna según tus posibilidades

CIRCUITO (descansar 1 min)
Realizar 3-4 veces

ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Tipo de actividad física	Andar y/o bicicleta estática
Frecuencia semanal	2 días/semana
Duración por sesión	30 x 40 minutos
Intensidad del esfuerzo	Suave-moderado (5-6 sobre 10)



PROPUESTA SEMANAL

Ejemplo de un entrenamiento semanal



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Tonificación	 Andar ligero 30-40 min aprox en intervalos de 8 min	 Tonificación	 Andar ligero 30-40 min aprox en intervalos de 8 min	 Tonificación

Recuerda que antes de empezar el circuito de actividad física, es aconsejable calentar haciendo 5 minutos suaves de andar o bicicleta estática.

Se recomienda realizar ligeros estiramientos al finalizar



En la GUÍA DE EJERCICIOS IR-ACTIVA encontrará todos los ejercicios con el procedimiento, la pauta de inicio, frecuencia y progresión detallada correctamente
www.nutricionyejercicio.es



@Diabetes_SEMI

