



El exceso de peso en las mujeres se asocia a infertilidad, complicaciones obstétricas, alteraciones hormonales, así como mayor riesgo cardiovascular y de cáncer ginecológico, son algunas de las conclusiones extraídas de la jornada organizada por HM Hospitales.



Obesidad y Mujer: nuevas perspectivas

AMAIA OSUNA
EFE REPORTAJES

La obesidad es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo y condiciona la salud física y emocional. Su tendencia creciente, especialmente en América y Europa, la convierte en uno de los mayores desafíos de salud pública mundial.

En efecto, la obesidad reduce la esperanza de vida y es la causa de una buena lista de enfermedades por lo que necesita apoyo profesional, un lenguaje no estigmatizante y un abordaje integral continuado. "Se trata de una enfermedad con implicaciones importantes para las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, o ciertos cánceres, que debido a su alta prevalencia deja en evidencia que todavía queda

mucho por hacer".

En el caso de las mujeres, el exceso de peso se asocia a infertilidad, complicaciones obstétricas, alteraciones hormonales y un mayor riesgo cardiovascular y de cáncer ginecológico, lo que convierte a la obesidad en un problema con implicaciones específicas de género. Éstas son algunas de las conclusiones extraídas de unas recientes jornadas organizadas por HM Hospitales. Según los datos más recientes de la OMS (dic. 2025) en 2022 unos 2?500 millones de adultos presentaban sobrepeso, es decir, cuando el Índice de Masa Corporal es mayor o igual a 25, de los cuales, más de 890 millones llegaban a obesidad (IMC ? 30). Esto significa que alrededor del 43?% de adultos presentan sobrepeso y el 16?% llega a obesidad. Datos que reflejan una prevalencia de obesidad que se duplica en adultos -en la década de 1990 a 2022- y se cuadruplica en niños y adolescentes (5?19 años). En el caso del continente americano, los informes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) reflejan -para todo el continente- la prevalencia más alta del mundo en sobrepeso y obesidad: en 2022, el 67,5?% de los adultos tenían sobrepeso u obesidad -el porcentaje más alto entre las regiones de la OMS- y el 37,6?% en el caso de niños y adolescentes de entre 5 y 19 años. Esto indica que desde 1990, el sobrepeso y la obesidad ha aumentado en adultos en América al 52?%. En España, hasta un 23,8?% de la población mayor de 18 años se ve afectada por esta enfermedad, lo que equivale a 1 de cada 4 personas. No obstante, más allá de estas cifras, esta enfermedad varía según el sexo y la edad, afectando de manera diferenciada a la mujer, ya que puede condicionar su salud desde la adolescencia hasta la edad avanzada. Una consideración que permite pasar de la visión global

continúa ►►



Mujeres participan en una clase de zumba, este martes en un deportivo en la Ciudad de México (México). En las últimas tres décadas la obesidad se ha duplicado entre los mayores de 18 años a nivel mundial y el sobrepeso en adultos ya alcanza a 2.500 millones de personas, un crecimiento que se ha agravado, especialmente, en países de ingresos bajos y medianos, donde se tiene una mayor presencia de los alimentos ricos en grasas y azúcares, como es el caso de México que busca ahora una salida a esta crisis. EFE/ Mario Guzmán

y regional a un enfoque más personalizado.

OBESIDAD Y MUJER

El sobrepeso y la obesidad afectan de forma directa y progresiva a la salud de la mujer a lo largo de su vida. Esta condición se asocia, como decimos, a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas, ginecológicas, obstétricas y cardiovasculares, además de repercusiones relevantes en el bienestar emocional. Su abordaje requiere equipos multidisciplinarios especializados en ginecología, endocrinología, nutrición, ejercicio físico y apoyo psicológico. Equipos de especialistas como los reunidos recientemente en "Obesidad y Mujer: nuevas miradas", una iniciativa de HM Hospitales junto a Novo Nordisk, donde se abordaron de forma monográfica los distintos retos de la salud de la mujer, empezando por el impacto de la obesidad en ellas. "La obesidad es una enfermedad crónica que afecta a múltiples órganos y sistemas y puede acompañar a la mujer en todas las etapas de su vida", afirma el Dr. Manuel Marcos, coordinador de Urgencias Ginecológicas en HM Hospitales. A esto se suma la mayor presión estética sobre la mujer, "algo que conduce a que la obesidad también impacte más en la salud emocional de las mujeres. Paradójicamente, la mujer ha sido infradiagnosticada y, como consecuencia, infratratada. Esto es algo que en Novo Nordisk queremos cambiar", explica Paula Barriga.

CONSECUENCIAS EN CADA ETAPA VITAL

El impacto del exceso de peso varía según el momento biológico de la mujer. En la infancia y adolescencia puede asociarse a adelanto puberal, alteraciones endocrino-metabólicas o síndrome de ovario poliquístico. En la edad fértil, se relaciona con infertilidad y con un mayor riesgo de complicaciones obstétricas como diabetes gestacional, preeclampsia, parto prematuro o incremento de cesáreas.

Durante la menopausia, además, puede intensificar el síndrome climatérico, aumentar la disfunción del suelo pélvico, favorecer infecciones urinarias y elevar la incidencia de cáncer de útero y mama. "Muchas de estas situaciones las vemos a diario en consulta y no siempre se relacionan con el peso, cuando en realidad existe una conexión directa", señala el Dr. Marcos.

DETECCIÓN PRECOZ Y ABORDAJE INTEGRAL

En muchos casos, el ginecólogo es el único especialista al que la mujer acude de forma periódica, lo que convierte esta consulta en un punto estratégico para la prevención. "Debemos ser conscientes de la salud integral de la mujer y no ponernos de perfil ante un problema tan relevante como la obesidad", subraya el especialista. Desde esta perspectiva, los expertos coinciden en que el abordaje debe ser multidisciplinar, integrando especialidades como atención primaria, medicina interna, endocrinología, ginecología, nutrición y preparación física y psicología, a fin de brindar una atención continuada y adaptada a cada paciente. Los especialistas ponen el acento en la necesidad de combatir la desinformación y alejarse de planteamientos centrados exclusivamente en la imagen corporal. "El tratamiento del exceso de peso debe orientarse a mejorar la salud en su conjunto, no solo a reducir kilos en la báscula", insiste el facultativo. Las opciones terapéuticas pueden ser eficaces cuando están correctamente indicadas y supervisadas, y pueden complementarse, con cirugía bariátrica en determinados casos. No obstante, los expertos han recordado que ningún enfoque funciona a largo plazo sin cambios en el estilo de vida. ³



El exceso de peso se asocia en el caso de las mujeres a infertilidad, complicaciones obstétricas, alteraciones hormonales y un mayor riesgo cardiovascular y de cáncer ginecológico, lo que convierte a la obesidad en un problema con implicaciones específicas de género. EFE/Jorge Gutiérrez