

Día Mundial de la Obesidad: enfermedad crónica y progresiva



Dr. Pablo Marín,
subdirector Quirúrgico de
Clínica Colonial



Cada 4 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Obesidad, fecha que invita a reflexionar sobre una de las mayores crisis sanitarias actuales. La obesidad no es un problema estético ni una falta de voluntad. Se trata de una enfermedad crónica, multifactorial y progresiva que afecta la salud y la calidad de vida de millones de personas.

Según la Organización Mundial de la Salud, más de 1.000 millones de personas viven con obesidad en el mundo y su prevalencia se ha triplicado desde 1975. En Chile, más del 30% de los adultos presenta obesidad y, si se suma el sobrepeso, la cifra supera el 70%. Esta condición aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, apnea del sueño, hígado graso y algunos tipos de cáncer, además de afectar la autoestima, la movilidad y la salud mental.

Frente a este escenario, la cirugía bariátrica se ha consolidado como una de las alternativas terapéuticas más efectivas para la obesidad severa y sus enfermedades asociadas. No se trata de una solución rápida, sino de un tratamiento respaldado por evidencia científica y enmarcado en un proceso médico riguroso.

Los procedimientos más utilizados son la gastrectomía en manga (más conocida como manga gástrica) y el bypass gástrico. La primera reduce el tamaño del estómago y produce cambios hormonales que disminuyen el apetito. El bypass, además de reducir la ingesta, disminuye la absorción de calorías y ha demostrado gran

eficacia en la remisión de la diabetes tipo 2.

Esta cirugía está indicada en personas con IMC igual o superior a 40; con IMC entre 35 y 40 cuando existen enfermedades asociadas como diabetes, hipertensión o apnea del sueño; e incluso en casos seleccionados con IMC entre 30 y 35 y patologías metabólicas de difícil control. Siempre debe haberse intentado previamente bajar de peso con tratamiento médico y cambios de estilo de vida sin resultados sostenidos.

Antes de la cirugía, el paciente es evaluado por un equipo multidisciplinario que incluye cirujano, nutricionista y psicólogo, entre otros especialistas. Se realizan exámenes y se prepara al paciente con cambios progresivos en la alimentación. Tras la operación, la dieta avanza por etapas- líquidos, papillas, alimentos blandos y luego sólidos- en porciones pequeñas y bajo supervisión.

Los resultados son significativos: se puede perder entre un 60% y un 80% del exceso de peso en el primer año, con alta tasa de mejoría o remisión de diabetes, hipertensión y apnea del sueño, reduciendo el riesgo cardiovascular. Aunque es una cirugía mayor, sus riesgos son bajos en centros especializados y la recuperación suele ser rápida.

El Día Mundial de la Obesidad es una fecha clave para tomar conciencia sobre esta enfermedad, promover su prevención y garantizar el acceso de quienes la padecen a terapias efectivas.