



26 Abril, 2024

HOSPITAL QUIRÓNSALUD HUELVA

Doctor Guillermo Isasti. Director médico del Hospital Quirónsalud Huelva

“El abordaje integral de la obesidad es fundamental”

En este hospital, la obesidad la afronta un equipo multidisciplinar “compuesto por los especialistas que pueden aportar a la valoración inicial y al futuro tratamiento”

La obesidad es una realidad de nuestros días que, cada vez más, ocupa a nuestros profesionales médicos, debido a la alta incidencia que tiene sobre la calidad de vida del paciente que la sufre.

Y, por ello, surge la primera pregunta al doctor Guillermo Isasti, director médico del Hospital Quirónsalud Huelva.

—¿Es posible la prevención de la obesidad? ¿O viene determinada genéticamente sin que pueda evitarse?

—Como siempre digo, en los factores de riesgo cardiovasculares, siempre existe un componente genético. En el caso concreto de la obesidad, la genética puede influir en la forma en que nuestro cuerpo almacena y procesa la grasa, así como en la regulación del apetito y el metabolismo. Sin embargo, el estilo de vida y los factores ambientales también desempeñan un papel crucial en el desarrollo de la obesidad. En este aspecto modificable nos tenemos que centrar para prevenirla o controlarla. Debemos adoptar hábitos de vida saludables, como una dieta equilibrada y ejercicio regular, así como invertir en un sueño de calidad o en la gestión del estrés.

Aunque prevenir la obesidad puede requerir esfuerzo y compromiso, adoptar estos hábitos puede tener beneficios significativos para la salud a largo plazo.

—¿Por qué es tan importante un abordaje integral de la obesidad?

—El abordaje integral de la obesidad es fundamental, dado que es multifactorial y afecta a numerosos aspectos de la vida de una persona. Como hemos comentado antes, no es simplemente una cuestión de consumir demasiadas calorías y no hacer suficiente ejercicio, hay factores genéticos, ambientales, socioeconómicos, psicológicos y culturales que también juegan un papel importante en su desarrollo y manejo. Nuestro objetivo es impactar sobre la salud y la calidad de vida de los pacientes. Algunos de ellos pueden tener diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, hipertensión, accidente cerebrovascular, enfermedades del hígado, apnea del sueño o ciertos tipos de cáncer, por eso debemos tener varios especialistas involucrados. La obesidad puede afectar significativamente a la calidad de vida de una persona, tanto física como emocionalmente, impactando en la autoestima, las relaciones interpersonales y la salud mental, de ahí que uno de nuestros pilares fundamentales sea la valoración psicológica.

Este enfoque integral implica además la educación a nuestros pacientes sobre hábitos de vida saludables, tipos de ejercicio físico, apoyo psicológico y social, y brindar



ALBERTO DOMÍNGUEZ

opciones de tratamiento médico y quirúrgico cuando sea necesario.

—¿A qué se refiere cuando habla de abordaje integral y multidisciplinar de la obesidad?

—Nos referimos principalmente a trabajar en equipo y que ese tenga todas las piezas claves para el éxito. Por eso, está compuesto por todos los especialistas que

de nuestro internista, endocrinólogo y psicólogo. En esta fase, se determinará el estado de salud y el tipo de tratamiento ideal de forma personalizada.

Los tratamientos incluyen cambios en el estilo de vida. Aquí juega un papel clave nuestra nutricionista. Asimismo, se establecerá un plan de ejercicio físico adaptado a cada caso. También contiene apoyo psicológico, de tal manera que nuestra psicóloga abordará todos los aspectos de salud mental de nuestros pacientes.

En cuanto a los fármacos, tanto el internista como el endocrinólogo tratarán los factores de riesgo asociados a la obesidad como son la hipertensión o la diabetes pudiendo emplear determinados medicamentos que favorezcan su control y la pérdida de peso.

También se cuenta con tratamientos endoscópicos, donde nuestros digestivos abordan varias técnicas mínimamente invasivas, que conducen a aumentar la sensación de plenitud gástrica, mediante el implante de un balón intragástrico o las grapas para reducir el tamaño del estómago.

Por último, la cirugía bariátrica se realiza a pacientes candidatos, que pueden ser receptores de distintas técnicas

quirúrgicas como son el bypass o la manga gástrica. Tras el tratamiento, es fundamental la evaluación de resultados. Así, hay un seguimiento médico y psicológico a largo plazo. En esta última etapa, si el paciente lo desea, puede abordarse la cirugía plástica de algunas consecuencias de la pérdida de peso.

—¿La cirugía es siempre la solución? ¿Única solución? ¿Qué opciones existen?

—Como hemos comentado anteriormente, la cirugía bariátrica es una de las posibilidades de tratamiento, pero no la única. Cada paciente tendrá un camino terapéutico diferente e individualizado.

—¿Existen novedades relevantes en el área de la nutrición? ¿O la dieta mediterránea junto con un consumo de kilocalorías correcto sigue siendo clave?

—En este campo es fundamental apoyarse en dietas basadas en la evidencia científica y la mediterránea tiene una evidencia robusta. También se abren muchas posibilidades en el estudio de la microbiota, que permite personalizar cada vez más la dieta. Y, como en otros, los avances tecnológicos ayudan a la monitorización de la ingesta de alimentos o la realización de actividad física.

—¿Qué papel juega la psicología en este proceso? ¿y el ejercicio físico?

—La psicología desempeña un papel integral en el tratamiento de la obesidad, al abordar los aspectos emocionales, cognitivos y comportamentales de la condición. Al trabajar en colaboración con otros profesionales de la salud, los psicólogos pueden ayudar a adoptar hábitos de vida más saludables, lograr y mantener la pérdida de peso, y mejorar su bienestar general, identificando los factores subyacentes, manejando el estrés y otras emociones, cambiando la relación con la comida y mejorando la autoestima y la imagen corporal de la persona.

En cuanto al ejercicio físico, va más allá de la quema de calorías, éste aumenta el metabolismo, preserva la masa muscular, mejora la salud cardiovascular, regula el apetito e impacta muy positivamente en el estado de ánimo.

—¿Cuánto tiempo es necesario para lograr un objetivo?

—El tiempo varía según diversos factores, como la salud general del individuo, la adherencia al tratamiento y los métodos utilizados. Hay que tener en cuenta que el tratamiento es un proceso individualizado y que los resultados pueden variar dependiendo de cada persona. Además, la valoración continua de los especialistas será lo que determine la duración.

Salud

“Debemos adoptar hábitos de vida saludable, que pueden tener beneficios significativos a largo plazo”

pueden aportar a la valoración inicial y futuro tratamiento, como son internistas, endocrinólogos y nutricionistas, psicólogos, digestivos, cirujanos generales especialistas en cirugía enfocada a la obesidad y cirujanos plásticos.

—¿Cuáles son las diferentes fases de tratamiento para un paciente obeso?

—El primer paso es una valoración integral