

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Mar 17, 2020

Obesidad: fármacos y cirugía

Si eres obeso, pesas mucho más de lo que es saludable para ti. Este es el resultado de comer regularmente más calorías de las que su cuerpo utiliza. Las calorías adicionales se almacenan en forma de grasa.

Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son los mejores para usted.

Qué es la obesidad?

Ser obeso significa tener mucho sobrepeso. Esto puede aumentar en gran medida la probabilidad de tener problemas de salud graves, como diabetes, presión arterial alta, artritis, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Perder peso no es fácil. Si cambiar tu dieta y hacer ejercicio no te ayudan a perder suficiente peso, tu médico podría sugerirte que también tomes **medicamentos para bajar de peso**. Y si su peso pone en alto riesgo su salud, su médico podría recomendarle una **cirugía para bajar de peso**.

Cuando los médicos hablan de alcanzar un peso "saludable", se refieren a llegar a un peso que reduzca el riesgo de estos problemas de salud. No se trata de lo delgada que te gustaría ver.

La mayoría de los médicos utilizan el índice de masa corporal (IMC) para determinar si una persona tiene un peso saludable. Su IMC es un número único que se calcula en función de su altura y su peso.

Los médicos dicen que alguien es obeso si su IMC es de 30 o más. Si alguien tiene un IMC de 40 o más, los médicos dicen que la persona es extremadamente obesa.

qué tratamientos funcionan?

Para perder peso, es necesario ingerir menos energía, en forma de alimentos y bebidas, de la que se utiliza. Muchas personas lo hacen a través de un programa de pérdida de peso que combina:

Obesidad: fármacos y cirugía

- Seguir una dieta baja en calorías. Hay muchas dietas que puedes seguir. Pero las investigaciones sugieren que las dietas bajas en carbohidratos o de bajo índice glucémico podrían funcionar mejor.
- hacer ejercicio regularmente, y
- Recibir terapia conductual para ayudarlos a cambiar la forma en que comen y hacen ejercicio.

Algunas personas también toman **medicamentos** para ayudarles a perder peso. Pero aún necesitan seguir una dieta baja en calorías y hacer ejercicio regularmente. Estos medicamentos también pueden tener efectos secundarios.

Si su peso pone en alto riesgo su salud (por ejemplo, si tiene sobrepeso extremo o si no puede respirar correctamente), es posible que deba perder peso rápidamente mediante **una cirugía**. Pero esto se utiliza a menudo como último recurso.

medicamentos

Actualmente solo hay unos pocos medicamentos que se pueden recetar para perder peso. El más comúnmente recetado se llama **orlistat**.

El orlistat no evita que sientas hambre, pero evita que tu cuerpo absorba parte de la grasa de los alimentos que consumes. Cuando toma orlistat, aproximadamente un tercio de la grasa que consume pasa directamente de su cuerpo a las heces.

Tomar orlistat mientras sigues una dieta baja en calorías y haces ejercicio regularmente puede aumentar tus probabilidades de perder alrededor del 5 por ciento de tu peso corporal durante un año.

La mayoría de las personas que toman orlistat tienen algunos efectos secundarios, que pueden disuadirlas de tomar el medicamento. Entre estas se incluyen:

- una fuga aceitosa de sus intestinos
- diarrea que aparece muy rápidamente
- viento frecuente, y
- Náuseas y vómitos.

Es posible que pueda evitar estos efectos secundarios asegurándose de que sus comidas no contengan más del 30 por ciento de grasa. Eso significa que por cada 100 gramos de alimento que consumes, no más de 30 gramos deben ser grasa. Hable con su médico o un dietista sobre cómo hacer esto.

El orlistat puede impedir que absorba la vitamina D, la vitamina E, la vitamina K y el betacaroteno (vitamina A). Su médico puede recomendarle suplementos vitamínicos.

La liraglutida es un medicamento que generalmente se usa para tratar la diabetes. Pero a veces se receta para ayudar a las personas a perder peso. Los efectos secundarios pueden incluir mareos y malestar estomacal

Es posible que hayas oído hablar de un medicamento para bajar de peso llamado **lorcaserina**. Esto no se usa en muchos países, incluidos el Reino Unido, los EE. UU. y la Unión Europea, porque no se considera seguro. La lorcaserina se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer.

Si le han recetado lorcaserina, debe hablar con su médico sobre otros tratamientos.

Cirugía de pérdida de peso (bariátrica)

Si eres extremadamente obeso, la cirugía para reducir el tamaño del estómago puede ayudarte a comer menos y perder peso. Esto se llama cirugía para bajar de peso o cirugía bariátrica.

La cirugía para bajar de peso es una operación importante. Su médico deberá asegurarse de que cumpla con ciertos requisitos antes de considerar la cirugía.

Por lo general, la cirugía se realiza solo si su peso es peligroso para su salud y si ha probado otras formas de perder peso. Es necesario seguir una dieta estricta después de la operación.

Existen varios tipos de cirugía para bajar de peso. Los principales son:

- **Bypass gástrico:** el cirujano grapa una pequeña bolsa en la parte superior del estómago. El intestino delgado se separa de la parte inferior del estómago, se acorta y se vuelve a unir a la bolsa. El resto del estómago está cerrado
- **Banda gástrica:** Una banda ajustable forma una pequeña bolsa en la parte superior del estómago
- **Derivación biliopancreática:** se extirpa la parte inferior del estómago para que el estómago sea más pequeño. El intestino delgado se acorta y se vuelve a unir al estómago
- **gastrectomía en manga:** esta operación cierra tres cuartas partes del estómago, dejando un tubo estrecho.

Las personas pueden perder mucho peso después de la cirugía de pérdida de peso, y algunas pierden entre el 40 y el 100 por ciento de su exceso de peso corporal. Las personas con diabetes tipo 2 o presión arterial alta a veces descubren que estas afecciones mejoran mucho después de haberse sometido a una cirugía.

La cantidad de peso que pierda depende de lo que coma y de la cantidad de ejercicio que haga después de la cirugía. La cirugía no funciona para todos. Algunas personas no pierden peso o recuperan la mayor parte.

Tendrá que cambiar la forma en que come después de la cirugía, ya que solo podrá comer una pequeña cantidad antes de que su estómago esté lleno. Algunas personas tienen problemas con la digestión, como náuseas, diarrea, estreñimiento, indigestión y acidez estomacal. También es posible que deba tomar suplementos para asegurarse de obtener todas las vitaminas que necesita.

Algunas personas contraen problemas a causa de la cirugía, como infecciones, sangrado y neumonía. Ser tratado por un cirujano experimentado, y en un hospital donde los cirujanos realizan muchas operaciones para la obesidad, reduce la posibilidad de problemas.

Obesidad: fármacos y cirugía

Existe una pequeña posibilidad de que muera durante la cirugía o poco después. Aproximadamente tres de cada 1000 personas mueren durante una cirugía o en el mes siguiente.

Para reducir la posibilidad de tener problemas durante y después de la cirugía, es posible que deba perder algo de peso antes de la operación. También es mejor dejar de fumar antes de la cirugía.

Qué me va a pasar?

Si eres obeso, los beneficios de perder peso son muchos. Se sentirá mejor y tendrá muchas menos probabilidades de tener problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y artritis. Perder peso puede ser difícil, pero los medicamentos o la cirugía pueden ayudar a algunas personas.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

